



**TEAMGYM
TUMBLING
MINI TRAMPOLINO**

Programmi Tecnici Anno Sportivo 2027

A cura del Responsabile Tecnico Nazionale, Ciavolella Giampaolo con l'aiuto dello Staff Tecnico Nazionale ed i suggerimenti dei Tecnici dei Clubs

I seguenti programmi sono ad uso ESCLUSIVO dei Clubs e dei Tecnici aderenti alla FISAC.

Ogni forma di COPIATURA anche parziale, se NON AUTORIZZATA, verrà pubblicizzata attraverso l'utilizzo di tutti i social a disposizione ed inviata informazione agli organi di stampa nazionali ed esteri ed a tutti gli organismi competenti!

TEAMGYM

Disciplina ufficiale UEG

Il Teamgym è composto da tre specialità,
Tumbling, Minitrampolino e Suolo

Composizione:	Individuale	M - F
	Trio - 3/5 ginnasti/e	M - F - MIX - OPEN
	Squadra 6/10	M - F - MIX - OPEN
Attività competitiva:	Regionale Interregionale Nazionale *INTERNAZIONALE *International CUP e COMPETIZIONI OPEN	

*ad invito, per squadre di Club e Rappresentative Nazionali esclusivamente affiliate FISAC.

SCOPI e OBIETTIVI dei PROGRAMMI TECNICI FISAC

La Direzione Tecnica Nazionale nella stesura dei seguenti programmi ha tenuto conto di diversi fattori fra i quali:

- esigenze delle società e dei tecnici
- facile comprensione
- regole semplici e facilmente attuabili
- non necessitare di attrezzature complesse o di difficile reperibilità
- avere costi di realizzazione molto bassi

Categorie di Et , Livelli e indicazioni Generali

Attivit�	Sezioni	Categorie	ANNO	LIV
INDIVIDUALE TRIO 3-5 TEAM 6-10	F	G2	2019* 18-17	L1
	M	G1	2016-15-14	L2
	MIX	JUNIOR	2013-12-11-10*	L3
		SENIOR	2010*/2009 e prec.	L4
	OPEN	Trio min 1 G	Team min 2 G	

* 8 anni compiuti - se gareggia in CRITERIUM pu  proseguire nella stessa CAT anche per le gare successive oppure passare in G2.

Tutte le attiv   fino a 8 anni da compiere sono considerate NON-AGONISTICHE e quindi NON prevedono classifiche ma solo indicazioni di livello tecnico.

CRITERIUM GIOVANILE: PROGRAMMA LIBERO a scelta dell'Insegnante, la TRACCIA (non vincolante) SONO LE GRIGLE DI L1-L2

Individuale	NO Sex.	Baby	2019*-20-21	Tramp + Tumbl	L1 e L2
-------------	---------	------	-------------	---------------	---------

Trio (3/5)	NO Sex.	Baby	2019*-20-21	Tramp + Tumbl + FLOOR	L1 e L2
------------	---------	------	-------------	-----------------------	---------

SQUADRA (6/10)	NO Sex.	Baby	2019*-20-21	Tramp + Tumbl + FLOOR	L1 e L2
----------------	---------	------	-------------	-----------------------	---------

Indicazioni Generali

Il primo obiettivo di ogni istruttore   la salute dei propri allievi.

* Il Presidente di Giuria pu  in ogni momento sospendere un atleta o una squadra se ritiene che gli elementi presentati possano essere di pericolo per la salute degli ATLETI.

In OGNI competizione di ogni livello i Clubs partecipanti HANNO l'OBLIGO di proporre almeno 1 GIUDICE a disposizione.

SONO ESONERATI DA QUESTO OBLIGO I CLUBS AL PRIMO ANNO DI AFFILIAZIONE ALLA FISAC.

Nel caso NON siano presenti sufficienti GIUDICI per l'effettuazione della competizione, saranno attivati i Tecnici dei Clubs presenti a chiamata diretta in campo gara.

Per i Clubs con almeno 1 anno di affiliazione alla FISAC che NON metteranno a disposizione almeno 1 giudice vi sar  una quota aggiuntiva di  . 50 per ogni TAPPA di CAMPIONATO.

Indicazioni sulle modalità di gara

* Sono proibiti i Mini Trampolini piatti (orizzontali e/o senza inclinazione) e con elastici e quelli senz bordi ant/post
* Presenza degli allenatori sulla zona di arrivo: obbligatorio 1 al Tumbling e 2 al Mini Trampolino (anche di Clubs differenti)
ISCRIZIONE di MAX 2 INDIVIDUALISTI NELLO STESSO LIVELLO e CATEGORIA: da 3 in poi optare per TRIO o TEAM
TRII e TEAM: possono saltare tutti i componenti ma SOLO i primi 3 (TRII) ovvero i primi 4 (TEAM) verranno valutati.

Indicazioni su partecipazione e composizione delle rappresentative (TRIO e TEAM)

* Gli atleti nati nell'anno 2019 devono aver compiuto 8 anni all'atto della presentazione in gara nella Cat. Giovani 2. Se hanno partecipato a prove del CRITERIUM nella categoria BABY, al compimento di 8 anni possono: 1) passare nella Categoria Giovani 2, previa conseguimento della IDONEITA' SPORTIVA AGONISTICA. 2) rimanere nella categoria BABY fino alla fine del 1° semestre.
Trio e Squadra: per rientrare nella classifica assoluta è necessario partecipare a 2 competizioni + la FINALE
Individuali: per rientrare nella classifica assoluta è necessario partecipare a 2 competizioni + la FINALE
Per la partecipazione alla COPPA INTERNAZIONALE per CLUBS: per OGNI categoria almeno Livello 3 - 1 TAPPA + FINALE
Per TRIO e SQUADRE possono essere inseriti LIBERAMENTE atleti di una categoria di età inferiore
TRIO -> Ondate eseguite in 3; SQUADRA -> Ondate eseguite in 4 (Suolo tutti i componenti della squadra)
TEAM MISTO, è richiesto un numero minimo di ginnasti di sesso opposto per comporre la squadra mista per la rispettiva categoria. • Categoria GIOVANI II, minimo 1 ginnasta (in questo caso il ginnasta deve gareggiare in tutti i round di Tumble e Trampet) • Categoria GIOVANI I, minimo 2 ginnasti (in questo caso entrambi i ginnasti devono gareggiare in tutti i round di Tumble e Trampet) • Categorie JUNIOR, SENIOR, minimo 3 ginnasti (in questo caso due ginnasti devono gareggiare in tutti i round di Tumble e Trampet) TRIO MISTO: - > tutte le categorie di età: è richiesto un numero minimo di UN ginnasta di sesso opposto (in questo caso il ginnasta deve gareggiare in tutti i round di Tumble e Trampet) TRIO OPEN: -> ALMENO 1 componente di categoria G, che deve partecipare a tutte le ondate e nell'esercizio al suolo del TRIO. TEAM OPEN: -> ALMENO 2 componenti di categoria G, che devono partecipare a tutte le ondate e nell'esercizio al suolo della Squadra. Nessuna limitazione di genere per la categoria OPEN (sia a TEAM che a TRIO). SE NON VENGONO RISPETTATI I PARAMETRI INDICATI, SI RIENTRA IN AUTOMATICO NELLA CATEGORIA DEL COMPONENTE PIU' ANZIANO. (Es: 1S, 4J, 1G1 diventa S)
I COMPONENTI DELLE SQUADRE, TRIO e SINGOLI che si sono qualificati nei primi 2 (DUE) posti della fase nazionale (se nella classifica generale vi sono almeno 5 trii o squadre), SONO OBBLIGATI A PASSARE AL LIVELLO SUPERIORE nell'anno successivo, fatta eccezione per cambio di categoria quindi per ETA'. LE SQUADRE ed i TRII NON POSSONO ESSERE COMPOSTI DA ATLETI CHE NELL'INDIVIDUALE GAREGGIANO IN LIVELLI SUPERIORI.
L'atleta che gareggia in squadra o trio non potrà gareggiare nell'individuale in un livello inferiore rispetto alla competizione di squadra/trio.
La partecipazione alle squadre Nazionali per le competizioni ufficiali Internazionali è subordinata alla selezione e/o alla chiamata individuale della Direzione Tecnica Nazionale e comunque SOLO ATLETI al Livello 3 e 4
Per la categoria Baby e G2 L1 le istruzioni verbali da parte degli allenatori non saranno penalizzate
Per quanto NON scritto ed in presenza di eventuali controversie, si fa sempre riferimento al C.d.P. ovvero Regolamento INT. CUP

Indicazioni TECNICHE

Sono proibiti gli archi di schiena in tutti gli elementi di SALTO.
Gli arti superiori devono SEMPRE essere aderenti al corpo in tutti gli elementi di SALTO (con o senza avvitalenti A.L.)
Gli elementi possono essere scelti solo dalle relative griglie del C.d.P. UEG e relative facilitazioni Nazionali
Per SERIE si intende la successione di elementi collegati direttamente ed eseguiti dallo stesso Atleta
Per ONDATA si intende la successione delle SERIE eseguite dai componenti del Trio o della Squadra
Cat. GIOVANI 2 – L1-L2: 1 salto 1 volteggio; L3-L4 TRAMPOLINO SENZA TAVOLA – Solo 2 salti -
L1-L2 L3-L4 Cat. GIOVANI 2 – TUMBLING – Solo 2 ondate, min. 1 av e 1 ind/mix
Per l'anno Sportivo 2027 sarà utilizzato come riferimento il CdP 2025 Teamgym UEG

Penalità aggiuntive del capo giuria (valide in ogni attrezzo)

Istruzioni verbali	sono consentite istruzioni verbali dall'allenatore SOLO CATEGORIA BABY e G2 L1 Per le altre categorie PENALITA'	0,3
Abbigliamento	Per i livelli dall'1 al 2 compresi, abbigliamento sportivo senza alcuna limitazione, con il solo obbligo che sia UGUALE per tutti i componenti della Squadra o del Trio (m=m / f=f) Per i livelli 3 e 4, abbigliamento in accordo con gli articoli del C.d.P. UEG. Sono escluse le penalità per NON indossare il logo del CLUB (in ambito nazionale) Si richiama un abbigliamento decoroso per gli allenatori (no shorts no canotta)	0,3
Gioielli	Allenatori e ginnasti non possono indossare gioielli: spille colorate, orecchini, piercing, catenine, anelli, fede ecc. in accordo con gli articoli del C.d.P. UEG.	0,3
Bendaggi	Allenatori e ginnasti non possono indossare bendaggi di colore NON CONGRUO ALL'ABBIGLIAMENTO. I bendaggi devono essere ben fissati.	0,3
Regole	Non è permesso entrare in campo gara se non chiamati dal direttore di gara; non è permesso marcare le rincorse e gli stacchi agli attrezzi; non è permesso iniziare la competizione prima del via del capo giuria dell'attrezzo.	0,3
Assistenza di sicurezza	È obbligatoria la presenza dell'allenatore/degli allenatori sull'area di arrivo in assistenza anche durante il riscaldamento (min. 1 a TUMBLING E 2 a TRAMP)	squalifica
Penalità per comportamenti non accettabili e/ o antisportivi	Non è permesso rimanere in campo gara oltre il proprio turno; non saranno accettati comportamenti antisportivi e/o lesivi nei confronti di altri Clubs, Allenatori e Atleti da parte di tutti i componenti dei Clubs, compresi gli accompagnatori e spettatori	squalifica

Livello 1 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - sono proibiti i trampolini con quelli senza telaio anteriore e posteriore)
	Rincorsa minimo m. 10 e max m. 25 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino Consentita pedana o altro rialzo solo nella categoria BABY
	ALTEZZA ARRIVO 100 cm - categoria BABY 80 cm.. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali
	1 salto + 1 VOLTEGGIO Il 1° ROUND uguale per tutti (TEAM ROUND)
	Tempo MAX 2' per squadre e trii - senza musica

Tumbling	Superficie: pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling o tappeti (a discrezione dell'organizzazione locale: chiedere) e di lunghezza minimo m. 12. Rincorsa min. m. 8 e max. m. 16
	Arrivo degli elementi sulla superficie di esecuzione o su tappetatura esterna
	2 serie differenti (1 AVANTI ED 1 INDIETRO/MISTA) di 2 elementi DIVERSI. Il valore della somma degli elementi presenti. ESEMPIO : 1^ serie Avanti: ribaltata 1+ruota. 2^ serie Mista: ribaltata 1+rondata. Le 2 serie sono OK perché formate ciascuna da 2 elementi diversi anche se la ribaltata entrambe. 1°round uguale per tutti
	Sono vietate pause e/o passi intermedi fra gli elementi
	Tempo MAX 2' per squadre e trii – senza musica

FLOOR	Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale) m 12 x 4 (trio) m 12 x 8 (TEAM)
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (GE) (escluso ovviamente l'individuo artistico - 1 verticale di passaggio (con ritorno o capovolta avanti), obbligatoria ma che richiede dell'equilibrio - 1 elemento di flessibilità - NO ACROBATICA Per il TRIO esecuzione come per squadra Individuali: presentazione degli elementi senza passi intermedi o coreografie.
	Tempo MAX 30" - Con musica di ogni tipo, anche cantata. Individualisti no musica. NON sono richieste FORMAZIONI
	No pause e/o preparazione per gli elementi

Livello 1 - Contenuto Tecnico

Tutti gli elementi di composizione degli esercizi sono inclusi nelle relative tabelle

TRAMPOLINO

1	Capovolta avanti con arrivo in stazione eretta	con arrivo su tappeto.	2,00
2	Salto giro avanti (solo flessio)	con arrivo su tappeto - linea 150 cm.	2,50
3	Salto giro avanti FLESSO con arrivo in decubito supino teso		2,00
4	Salto giro avanti TESO con arrivo in decubito supino teso	con arrivo su tappeto. PASSARE X LA VERTICALE	3,00
5	VOLTEGGIO: Verticale con arrivo in decubito supino teso	con arrivo su tappeto.	2,00
6	VOLTEGGIO: Verticale con successiva repulsione di spalle evidente ed arrivo in decubito supino teso	con arrivo su tappeto - Linea 50 cm.	3,00
7	VOLTEGGIO: 'LEPROTTO' con capovolta avanti	Eseguire in continuit� e arrivo ritti	1,50

TUMBLING

1	AVANTI: Capovolta (anche saltata)		1,00
2	AVANTI: Ruota		2,00
3	AVANTI: Ribaltata a 1	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	2,00
4	AVANTI: Ribaltata a 2	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = elemento nullo	2,00
5	DIETRO: Capovolta arrivo gg unite		1,00
6	DIETRO: Rondata +pennello	DI RIMBALZO - SENZA INTERRUZIONE	2,00

FLOOR

P	giro 180° IN O OUT	Gamba libera a piacere	0,50
P	giro 360° IN O AUT	Gamba libera a piacere	1,00
J	salto a pennello	spinta simultanea dei piedi pari	0,50
J	salto a pennello 180°	spinta simultanea dei piedi pari	0,50
J	salto a pennello 360°	spinta simultanea dei piedi pari	1,00
J	salto gatto	1* e 2* ginocchio min 90*	0,50
J	salto gatto 180°	1* e 2* ginocchio min 90*	1,00
F	Staccata sagittale	Destra o sinistra	1,00
F	Staccata frontale	Attenzione: NO intrarotazione	1,00
F	Schiacciata avanti del busto su gambe aperte o unite	almeno 45° di inclinazione del busto	0,50
V	Verticale di passaggio	con discesa indietro o anche in capovolta	1,00
B	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa SOTTO orizz.	Tenuto 2"	0,50
B	Equilibrio su pianta, gamba libera OLTRE l'orizz.	tenuto 2 "	1,00
GE	Elemento di collaborazione	GE (Group Element) TUTTI o sottogruppi da min 3	2,00

Indicazioni per la valutazione

Elementi per il MINI TRAMPOLINO (Individuali-Trio-Squadre)

Il M.T. DEVE essere posizionato con il bordo alto appoggiato al materasso

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee.

La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm.

La prima linea è per i salti con arrivo in decubito, ECCEZIONE VERTICALE SCHIENA senza repulsione
NON deve essere superata dalla linea delle spalle **PENALITA' 0,50**

La seconda linea è per i salti con arrivo in stazione eretta
NON deve essere superata dai piedi **PENALITA' 0,50**

OBBLIGATORIA la presenza di 2 all. sulla zona di arrivo (anche diversa società).

Elementi TUMBLING (Individuali-Trio-Squadre)

Le capovolte (sia avanti che dietro) che seguono un elemento con fase di volo, devono essere eseguite dopo un chiaro ed inequivocabile arrivo dell'elemento che le precede, senza sbilanciamento alcuno. In caso contrario, sono considerate nulle e attribuita la penalità di caduta.

ESEMPIO di serie corretta indietro: RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE (pennello) + CAPOVOLTA INDIETRO

OBBLIGATORIA la presenza di un allenatore sulla zona di arrivo.
AMMESSO un secondo allenatore o alla partenza o all'arrivo

Mancato inizio della rincorsa del 2° componente prima dell'arrivo del 1° sulla zona di arrivo.

SERIE DA 3 ELEMENTI (non richiesta) verranno calcolati in D solo i 2 di maggior valore

Elementi FLOOR

Gli spostamenti all'interno del Floor devono avere qualità ginnica e devono essere di facile accesso per i ginnasti.

Le **DIFFICOLTA'** sono convalidate se eseguite in corrispondenza dell'ordine cronologico della dichiarazione e **SIMULTANEAMENTE** da tutti i componenti

Livello 2 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - sono proibiti i trampolini con elastici e quelli senza telaio anteriore e posteriore)
	Rincorsa minimo m. 10 e max m. 25 - Proibito uso di panche o pedane prima del trampolino Consentita pedana solo nella categoria BABY
	ALTEZZA ARRIVO 120 cm - categoria BABY 80 cm. Area di arrivo minimo 2 x 4 m. con protezioni laterali
	3 ondate di cui almeno 1 salto e 1 volteggio - G2: 2 ondate 1 salto e 1 volt Il 1+ ROUND uguale per tutti (TEAM ROUND)
	Tempo MAX 2' per squadre e trii - senza musica

Tumbling	Superficie: pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling o tappeti (a discrezione dell'organizzazione locale. Chiedere) e di lunghezza minimo m. 12. Rincorsa min. m. 8 e max. m. 16
	OBBLIGO di arrivo dell'ultimo elemento su tappetatura esterna, come MINIMO alla stessa altezza
	3 serie differenti (1 AVANTI ED 1 INDIETRO obbligatorie, e una a scelta AV/IND/MISTA) Almeno una da 3 elementi, ALMENO 1 serie con SALTO (av o dietro) non richiesto per G2 Il valore della serie è dato dalla somma degli elementi presenti. ESEMPIO : 1a serie Avanti: ribaltata 1+ruota. 2a serie Mista: ribaltata 1+rondata (si intende SEMPRE RONDATA e PENNELLO) 3a serie Indietro: rondata+flic+salto racc. dietro Le 3 serie sono OK perché formate ciascuna da 2 elementi diversi (anche se la ribaltata 1 è presente 2 volte); una serie è da 3 elementi; una serie contiene 1 salto. 1°round uguale per tutti (TEAM ROUND) G2: 2 serie differenti (1 AVANTI ED 1 INDIETRO/MISTA) di 2 elementi DIVERSI
	In ogni serie è possibile fare un solo "salto": esempio: rondata +flic + salto dietro oppure salto avanti smezzato+ ribaltata 1 + ruota. NO RONDATA+ SALTO DIETRO RACCOLTO + SALTO DIETRO TESO.
	Tempo MAX 2' per squadre e trii – senza musica

FLOOR	Area di esecuzione: m 12 x 2 (individuale) m 12 x 4 (trio) m 12 x 8 (TEAM)
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (GE) (escluso ovviamente l'individuale) - 1 salto artistico - 1 verticale di passaggio (con ritorno o capovolta avanti), obbligatoria ma che non soddisfa la richiesta dell'equilibrio - 1 elemento di flessibilità - 1 ELEMENTO ACRO (CAPOVOLTA AVANTI o DIETRO o RUOTA) Per il TRIO esecuzione come per TEAM Individuali: presentazione degli elementi senza passi intermedi o coreografie.
	Tempo da 60'' a 1'30" - Con musica di ogni tipo, anche cantata. Individualisti no musica. - 3 FORMAZIONI (SOLO PER TEAM)
	No pause e/o preparazione per gli elementi

Livello 2 - Contenuto Tecnico

TRAMPOLINO

1	Salto a pennello	arrivo in stazione eretta ENTRO 150	2,00
2	Salto giro avanti flesso	arrivo in stazione eretta ENTRO 150	2,00
3	Salto giro avanti carpio	arrivo in stazione eretta ENTRO 150	2,50
4	Salto giro avanti teso (no arco)	arrivo in stazione eretta ENTRO 150	3,00
5	VOLTEGGIO: Verticale	arrivo in decubito supino teso	2,00
6	VOLTEGGIO: Verticale con evidente repulsione di spalle	arrivo in decubito supino teso SPALLE ENTRO 50	2,50
7	VOLTEGGIO: RIBALTATA	arrivo in stazione eretta ENTRO 150	3,00

TUMBLING

1	AVANTI: CAPOVOLTA SALTATA/TUFFO	Presa da rincorsa o altro elemento	0,50
2	AVANTI: Ruota		0,50
3	AVANTI: Ribaltata a 1	Evidente fase di volo	1,00
4	AVANTI: Ribaltata a 2	Evidente fase di volo	1,00
5	AVANTI: Salto AV. raggruppato	Arrivo unito	1,00
6	AVANTI: Salto AV. Raggruppato	Arrivo smezzato	1,50
7	AVANTI: Salto AV. carpio		1,50
8	AVANTI: Salto AV. teso		2,00
9	AVANTI: Ruota dopo salto AV. Smezzato		1,50
10	DIETRO: Rondata	Se elemento finale, obbligo di pennello	1,00
11	DIETRO: Flic flac		1,50
12	DIETRO: Salto giro raggruppato		1,50

FLOOR

P	Giro 180°	Gamba libera a piacere	0,50
P	Giro 360° IN o OUT	Gamba libera a piacere	1,00
J	Salto a pennello 180°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	0,50
J	Salto a pennello 360°	Con presalto o da fermo, battuta piedi uniti	1,00
J	Salto gatto 180°	1* e 2* ginocchio min 90*	0,50
J	Salto gatto 360°	1* e 2* ginocchio min 90*	1,00
J	Salto carpio unito o divaricato	Oltre 45° arrivo in piedi (non accosciato)	1,00
F	Staccata sagittale	DX o SX	1,00
F	Staccata frontale	ATTENZIONE: NO INTRAROTAZIONE	1,00
F	Schiacciata avanti del busto su gambe unite o aperte	45° di inclinazione del busto sugli arti inferiori	0,50
V	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	1,00
V	Verticale tenuta	Tenuta 2 "	1,50
B	Equilibrio su pianta, gamba libera tesa sotto l'orizz.	Tenuto 2 "	0,50
B	Equilibrio su pianta, gamba libera OLTRE l'orizz.	tenuto 2 "	1,00
B	Squadra libera unita o divaricata	Tenuta 2"	1,00
GE	Elemento di collaborazione	squadra e Trio	2,00
A	Un elemento acrobatico	A scelta fra capovolta av / ruota / cap. Ind. ARRIVO IN PIEDI gg unite	1,00

Indicazioni per la valutazione

Elementi per il MINI TRAMPOLINO (Individuali-Trio-Squadre)

Il M.T. DEVE essere posizionato con il bordo alto appoggiato al materasso

Sul tappeto di arrivo verranno segnate due linee. La prima a 50 cm da bordo, la seconda a 150 cm.

La prima linea è per i salti con arrivo in decubito.

NON deve essere superata dalla linea delle spalle **PENALITA' 0,50**

La seconda linea è per i salti con arrivo in stazione eretta - eccezione RIBALTATA

NON deve essere superata dai piedi **PENALITA' 0,50**

OBBLIGATORIA la presenza di 2 all. sulla zona di arrivo (anche diversa società).

Elementi TUMBLING (Individuali-Trio-Squadre)

Le capovolte (sia avanti che dietro) che seguono un elemento con fase di volo, devono essere eseguite dopo un chiaro ed inequivocabile arrivo dell'elemento che le precede, senza sbilanciamento alcuno. In caso contrario, sono considerate nulle e attribuita la penalità di caduta.

ESEMPIO di serie corretta indietro: RONDATA + SALTO IN ESTENSIONE (pennello) + CAPOVOLTA INDIETRO

E' possibile effettuare salto avanti con arrivo a piedi uniti + passo + elemento

Eseguito con continuità: 0,30

Eseguito con interruzione: l'elemento che segue sarà NULLO

L'ULTIMO ELEMENTO va eseguito con arrivo sulla zona dei tappeti 0,30

Ordine dei salti non corretto:

Le serie di valore maggiore vanno presentate dopo le serie di valore minore all'interno della stessa ondata

Ripetizione di serie:

Le serie non possono essere ripetute in ondate diverse; nella stessa ondata le serie possono essere uguali

Almeno 1 ondata va eseguita con soli elementi avanti, almeno una ondata va eseguita con soli elementi dietro e la terza è LIBERA.

Mancato inizio della rincorsa dell'atleta successivo prima dell'arrivo del precedente sulla zona di arrivo.

PRESENZA OBBLIGATORIA DI UN SOLO ALLENATORE IN ZONA ARRIVO

Elementi FLOOR

Gli spostamenti all'interno del Floor devono avere qualità ginnica e devono essere di facile accesso per i ginnasti.

Le DIFFICOLTA' sono convalidate se eseguite in corrispondenza dell'ordine cronologico della dichiarazione e **SIMULTANEAMENTE** da tutti i componenti

Livello 3 - Generalità

Mini Trampolino	Trampolino inclinato - Qualunque tipo (solo con molle - sono proibiti i trampolini con elastici e quelli senza telaio anteriore e posteriore)
	Rincorsa minimo m. 10 e max m. 25
	ALTEZZA ARRIVO 40 cm. Area di arrivo minimo 2 x 5 m. con protezioni laterali
	G2: 2 salti differenti (no TAVOLA) per altre categorie: 3 ondate differenti di cui almeno 1 salto e almeno 1 volteggio Il 1* ROUND uguale per tutti (TEAM ROUND)
	Tempo MAX 2' per squadre e trii - con musica anche cantata

Tumbling	Superficie: pedana facilitante o air track con superficie piana o tumbling o tappeti (a discrezione dell'organizzazione locale. Chiedere) e di lunghezza m. 15. Rincorsa min. 15m.
	OBBLIGO di Arrivo dell'ultimo elemento su tappetatura esterna , come MINIMO alla stessa altezza (+ eventuale tappeto cm. 10)
	G2: 2 ondate da min 2 elementi (una AVANTI e l'altra a scelta IND o MIX) ALTRE CAT: 3 ondate differenti (1 AVANTI ED 1 INDIETRO obbligatorie, e una a scelta AV/IND/MISTA) OBBLIGO almeno una da 3 elementi. Obbligo di ELEMENTO DI SALTO in ciascuna serie, ANCHE PER I G2
	PER LA CATEGORIA G2 GLI ELEMENTI (con fase di volo) POSSONO ESSERE RIPETUTI E CONTEGGIATI IN D (ES: rondata 2 flic, vengono considerati in D i 2 elementi di maggior valore, i 2 flic) PER TUTTE LE ALTRE CATEGORIE gli el. ripetuti assolvono l'esigenza della serie da 3 elementi ma non viene attribuito il valore D al movimento ripetuto
	1°round uguale per tutti (TEAM ROUND)
	Le capovolte avanti e/o dietro, comunque eseguite, vengono considerate come cadute.
	Tempo MAX 2' per squadre e trii – con musica anche cantata

FLOOR	Area di esecuzione: m 12 x 12 (SOLO TEAM)
	1 equilibrio - 1 pivot - 1 elemento di collaborazione (GE) - 1 salto artistico - 1 verticale di passaggio (con ritorno o capovolta avanti), obbligatoria ma che non soddisfa la richiesta dell'equilibrio - 1 elemento di flessibilità - 1 ELEMENTO ACRO (RUOTA o RONDATA o RIBALTATA) - 1 RS (Rhythmic Sequence)
	Tempo da 60'' a 1'30" - Con musica di ogni tipo, anche cantata. 4 FORMAZIONI: OBBLIGATORIE SMALL LARGE CIRCLE
	No pause e/o preparazione per gli elementi

Livello 3 - Contenuto Tecnico

TRAMPOLINO			
1	Salto giro avanti flesso		1,00
2	Salto giro avanti teso		2,00
3	Salto giro avanti teso 180		2,50
4	Salto giro avanti teso 360°		3,00
5	Salto giro avanti teso 540°		3,50
6	Volteggio: ribaltata		3,00
7	Volteggio: rondata		3,00

TUMBLING			
1	AVANTI: Ruota		0,10
2	AVANTI: Ribaltata a 1	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = nullo	0,50
3	AVANTI: Ribaltata a 2 o flic avanti	Evidente fase di volo. Corpo ad arco = nullo	0,50
4	AVANTI: Salto giro raggruppato o carpiato	unito	1,00
5	AVANTI: Salto giro raggruppato o carpiato	SMEZZATO	1,50
6	AVANTI: Salto giro teso	unito	1,00
7	AVANTI: Salto giro teso	SMEZZATO	1,50
9	AVANTI: Salto giro teso con 180°		1,50
10	DIETRO: Rondata	Se elemento finale obbligo di pennello	0,50
11	DIETRO: Flic flac o flic tempo		1,00
12	DIETRO: Salto giro raggruppato		1,00
13	DIETRO: Salto giro teso		1,50

FLOOR		SOLO TEAM	
1	giro 360° IN / OUT	Gamba libera a piacere	1,00
2	giro 540° IN / OUT	Gamba libera a piacere	1,50
3	salto a pennello 360°	Da piedi uniti	1,00
4	salto a pennello 540°	Da piedi uniti	1,50
5	Salto raggruppato con 360°	oltre 45°	1,50
6	salto gatto 360°	ginocchia oltre l'orizzontale	1,00
7	salto gatto 540°	ginocchia oltre l'orizzontale	1,50
8	Salto carpio unito / divaricato	Gambe all'orizzontale	1,50
9	Staccata sagittale	DX o SX	1,50
10	Staccata frontale	Attenzione: NO intrarotazione	1,50
11	Schiacciata avanti del busto	45° minimo di inclinazione	0,50
12	Verticale di passaggio	con discesa av o dt	1,00
13	Verticale tenuta	tenuta 2 "	1,50
14	Equilibrio su pianta, g. tesa sotto l'orizz.	tenuto 2 "	0,50
15	Equilibrio su pianta, g. tesa sopra l'orizz.	tenuto 2 "	1,00
16	Equilibrio su pianta impugnato	tenuto 2 "	1,50
17	Equilibrio orizzontale (angelo)	tenuto 2 "	1,50
18	Squadra libera unita o divaricata	tenuta 2 "	1,50
19	Elemento di collaborazione	solo squadra	1,00
20	SEQUENZA RITMICA	10 metri	1,00
21	ACRO	Ruota/rond/ribaltata	1,00

Indicazioni per valutazione :

Per la COMPOSIZIONE seguire le indicazioni CdP

Falli esecutivi: vedi L2 e dove applicabile il CdP

LIVELLO 4 - Generalità

Mini Trampolino	C.d.P
-----------------	-------

Tumbling	C.d.P
----------	-------

Suolo	C.d.P
-------	-------

Livello 4 - Contenuto Tecnico

Tutti gli elementi che compongono gli esercizi sono inclusi nelle relative tabelle del C.d.P. Internazionale con eventuali modifiche INTERNATIONAL CUP

Tutte le indicazioni per la Valutazione sono contenute nel C.d.P. Internazionale con eventuali modifiche INTERNATIONAL CUP

A BREVE SARA' PUBBLICATA L'INTEGRAZIONE CON IL REGOLAMENTO DELLA INTERNATIONAL CUP.

FORMAZIONE

TECNICI

La formazione per le attività tecniche del Teamgym, Tumbling e Mini tramp viene svolta seguendo le direttive delle Commissioni Tecniche Internazionali, sulla base del Codice dei Punteggi in vigore e con l'obiettivo primario di salvaguardare sempre la salute e l'integrità fisica dei ginnasti.

Livelli : Quelli previsti dal Regolamento F.I.S.A.C.

Periodicità : Annuale

Territorialità : Interregionale (Nord - Centro - Sud)

Nazionale

Internazionale C.S.I.T.

GIUDICI

La formazione per le Giurie del Teamgym, Tumbling e Mini tramp viene svolta seguendo le direttive delle Commissioni Tecniche Internazionali, sulla base del Codice dei Punteggi in vigore e con l'obiettivo primario di formare esperti nelle varie discipline.

Livelli : Quelli previsti dal Regolamento F.I.S.A.C.

Periodicità : Annuale

Territorialità : Interregionale (Nord - Centro - Sud)

Nazionale