



**REGOLAMENTO
PROGRAMMA TECNICO
SILVER - GOLD**

TEAMGYM

2025



EDIZIONE 2025

AGGIORNAMENTO 09/12/2024

Sommario

1. GENERALITA'	4
1.1 Ginnasti	4
1.1.1 Abbigliamento da competizione	4
1.1.2 Donne	5
1.1.3 Uomini	5
1.1.4 Misti	5
1.2 Allenatori	5
1.2.1 Responsabilità degli allenatori	5
1.2.2 Abbigliamento degli allenatori	6
1.2.3 Assistenza o Supporto	6
1.3 Dichiarazione degli Elementi	6
1.4 Penalità aggiuntive del Capo Giuria (valide in ogni attrezzo)	7
2. ATTIVITA' SILVER	8
2.1 LIVELLO A1	8
Composizione della rappresentativa	8
Numero di ginnasti per attrezzo	8
Musica per la routine di gara	8
2.1.1 Floor	9
2.1.2 Tumble	10
2.1.3 Trampet	11
2.2 LIVELLO A2	12
Composizione della rappresentativa	12
Numero di ginnasti per attrezzo	12
Musica per la routine di gara	12
2.2.1 Floor	13
2.2.2 Tumble	14
2.2.3 Trampet	15
2.3 LIVELLO B	16
Composizione della rappresentativa	16
Numero di ginnasti per attrezzo	16
Musica per la routine di gara	16
2.3.1 Floor	17
2.3.2 Tumble	18
2.3.3 Trampet	19
2.4 LIVELLO C	20
Composizione della rappresentativa	20

Numero di ginnasti per attrezzo	20
Musica per la routine di gara.....	20
2.4.1 Floor.....	21
2.4.2 Tumble	22
2.4.3 Trampet	23
3. ATTIVITA' GOLD	24
3.1 LIVELLO D.....	24
Composizione della rappresentativa	24
Numero di ginnasti per attrezzo	24
Musica per la routine di gara.....	24
3.1.1 Floor.....	25
3.1.2 Tumble	26
3.1.3 Trampet	27
3.2 LIVELLO I	28
Composizione della rappresentativa	28
Numero di ginnasti per attrezzo	28
Musica per la routine di gara.....	28
4. SPIEGAZIONE RICHIESTE e RELAZIONE CON CODICE DEI PUNTEGGI EG EDIZIONE 2022 revisione A, febbraio 2024.....	29
4.1 Floor Composizione (Art.22).....	29
4.1.1 Elemento di difficoltà nella sequenza di movimento (DS)	29
4.1.2 Sequenza Ritmica (RS)	30
4.1.3 Piani (↑, ↔).....	30
4.1.4 Formazioni	31
4.1.5 Sintesi dei requisiti di Composizione.....	32
4.2 Floor Difficoltà (Art. 23)	32
4.3 Floor Esecuzione (Art. 24).....	33
4.3.1 Tabella delle penalità di Esecuzione Team.....	33
4.3.2 Tabella delle penalità di Esecuzione MiniTeam	33
4.3.3 Sintesi definizioni delle penalità	33
4.3.4 Tabella delle ulteriori penalità di Esecuzione	34
4.4 Tumble Composizione (Art. 26)	34
4.5 Tumble Difficoltà (Art. 27).....	34
4.6 Tumble Esecuzione (Art. 28)	35
4.7 Trampet Composizione (Art. 30)	37
4.8 Trampet Difficoltà (Art. 31).....	37
4.9 Trampet Esecuzione (Art. 32).....	38
5. COME COMPILARE LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE (TARIFF FORM)	40

5.1 Tariff Form Floor	40
5.2 Tariff Form Tumble	40
5.3 Tariff Form Trampet	41

APPENDICI

A1 Floor – Tabella delle Difficoltà

A2 Tumble – Tabella delle Difficoltà

A3 Trampet – Tabella delle Difficoltà

1. GENERALITA'

Il TeamGym è una disciplina ginnica diffusa dall'European Gymnastic da un format di competizione sviluppato in Scandinavia.

È una competizione per squadre, che devono presentare degli esercizi su tre attrezzi: Floor, Tumble, e Trampet (mini-trampolino).

Il Floor è un esercizio collettivo a corpo libero di libera composizione con elementi tecnici obbligatori, da eseguire contemporaneamente da tutti i componenti della rappresentativa. Il Tumble consiste nella progressione acrobatica di 2/3 round composti da serie in successione di elementi tecnici acrobatici. Il Trampet è composto da 2/3 round di cui almeno uno con volteggio e uno senza.

Ci sono squadre maschili, squadre femminili e squadre miste in diverse categorie. È possibile competere in 2 tipologia di rappresentativa: MiniTeam e Team.

Il TeamGym si compone di due attività a loro volta suddivisi in livelli: attività Silver (livello A1 – A2 – B – C) e attività Gold (D – I). Il livello I segue il codice dei punteggi internazionale EG, edizione 2022.

Le attività sono aperte ai ginnasti/e che abbiano già compiuto almeno 8 anni al momento della competizione e in possesso di idoneità sportiva agonistica. È consentito il passaggio alla categoria superiore, **nelle competizioni Silver è consentito il passaggio di un solo ginnasta alla categoria inferiore.** Il Team/MiniTeam deve sempre essere composto da almeno il 50% dei ginnasti appartenenti a quella categoria.

1.1 Ginnasti

1.1.1 Abbigliamento da competizione

Il mancato rispetto delle seguenti norme comporta l'applicazione di una penalità al punteggio della squadra (Team/MiniTeam) dal Capo Giuria.

I ginnasti devono indossare abbigliamento sportivo. L'impressione generale deve essere di un aspetto atletico ordinato e appropriato, con abbigliamento identico per i membri della stessa squadra (Team/MiniTeam), con alcune eccezioni per i membri delle squadre miste. Gli indumenti non devono essere larghi.

- a) L'uso di calzature ginniche è facoltativo per ogni ginnasta per Tumble/Trampet. Tuttavia, se le calzature vengono scelte per il Floor, l'intera squadra deve indossarle
- b) Le bende (compresi i supporti articolari) sono consentite ma devono essere fissate saldamente e di colore non invadente. Le bende possono essere nascoste anche sotto l'abbigliamento da gara. Le bende visibili devono avere sempre lo stesso colore dell'area che coprono
- c) Non possono essere visibili gioielli di alcun genere. I fermagli per capelli decorati, gli orecchini a bottone e i piercing sono classificati come gioielli
- d) Non è consentito il body painting (i tatuaggi non sono penalizzabili)
- e) Non sono ammessi articoli larghi come cinture, bretelle e lacci; i fermagli per capelli devono essere saldi e sicuri

1.1.2 Donne

Le ginnaste devono indossare un body, un unitard (body intero) o canottiera senza parti larghe. È possibile indossare leggings di qualsiasi lunghezza.

- a) La scollatura o la trasparenza del body/unitard deve essere corretta, cioè non oltre la metà dello sterno nella parte anteriore e non più in basso della linea inferiore delle scapole nella parte posteriore
- b) Body/unitard possono essere con o senza maniche. La larghezza della spallina (anche della canottiera) deve essere di minimo 2 cm
- c) Il taglio della gamba del body non può estendersi oltre l'osso dell'anca
- d) La lunghezza delle maniche è facoltativa, così come la lunghezza delle gambe di pantaloni e leggings. Devono essere aderenti
- e) I leggings possono essere indossati sotto o sopra il body

1.1.3 Uomini

I ginnasti devono indossare un body, un unitard o una maglietta sportiva da ginnastica senza parti larghe. Devono indossare pantaloni lunghi **aderenti** o pantaloncini da ginnastica.

La scollatura o la trasparenza del body/unitard deve essere corretta, cioè non oltre la metà dello sterno nella parte anteriore e non più in basso della linea inferiore delle scapole nella parte posteriore.

1.1.4 Misti

Le donne e gli uomini devono seguire le regole rispettivamente dei punti 1.1.2 e 1.1.3.

L'abbigliamento da donna e da uomo può non essere identico e nemmeno simile, ma tutte le donne devono indossare abiti identici, così come tutti gli uomini, ad esempio le donne possono indossare un colore e gli uomini uno diverso.

1.2 Allenatori

1.2.1 Responsabilità degli allenatori

Il mancato rispetto delle seguenti norme comporta l'applicazione di una penalità al punteggio della squadra (Team/MiniTeam) dal Capo Giuria:

- a) Conoscere il Codice dei Punteggi, il Regolamento Programma Tecnico e altri documenti pertinenti e comportarsi di conseguenza
- b) Presentare i nominativi dei componenti della squadra, i Tariff Form e le altre informazioni richieste ai sensi del Codice dei Punteggi e/o del Regolamento Programma Tecnico che disciplinano la competizione
- c) Astenersi dal modificare l'altezza di qualsiasi attrezzo senza specifica autorizzazione
- d) Astenersi dal ritardare la competizione, ostruire deliberatamente la vista dei giudici e dall'abusare o interferire in altro modo con i diritti di qualsiasi altro partecipante
- e) Astenersi dal parlare con i ginnasti o dall'assistere in altro modo (fare segnali, grida o simili) durante la loro performance

- f) Astenersi da discussioni con i giudici mentre lavorano o altre persone al di fuori dell'area di gara, durante la competizione (eccetto medico di squadra, capo delegazione, team leader, fisioterapista, medico)
- g) Astenersi da qualsiasi altro comportamento indisciplinato o offensivo
- h) Comportarsi sempre in modo corretto e sportivo
- i) Partecipare in modo sportivo a qualsiasi cerimonia di premiazione

1.2.2 Abbigliamento degli allenatori

- a) **Gli allenatori devono indossare abbigliamento sportivo quando si trovano in gara**
- b) Gli allenatori devono indossare un'identificazione o un emblema della propria società sportiva
- c) Gli allenatori non devono indossare oggetti che possono rappresentare un pericolo o disturbare l'impressione generale, quando sono in assistenza in gara. Ciò comprende:
 - Bende allacciate in modo insicuro o invadenti
 - Gioielli, orologi e anelli, ecc.
 - Articoli larghi come cinture, bretelle o lacci
 - Fermagli non sicuri
 - Cordini (accreditamento o altro)

1.2.3 Assistenza o Supporto

- a) L'assistenza di sicurezza per Tumble e Trampet è richiesta durante l'intera performance della squadra. Questo deve includere anche le prove e il riscaldamento
- b) Il Capo Giuria (E1) su Tumble/Trampet segnalerà l'inizio del programma solo quando l'assistenza di sicurezza è a posto
- c) L'assistenza o il supporto comporterà sempre una penalità (pannello E)
- d) La mancata reazione in situazioni pericolose comporterà anche penalità (pannello E)
- e) Agli allenatori non è consentito dare istruzioni ai ginnasti e/o disturbarli durante la prestazione
- f) Numero di allenatori ammessi e obbligatori in Campo Gara:
 - Floor - Nessun allenatore (o 1 allenatore solo quando specificatamente indicato)
 - Tumble - 1 allenatore (presente sulla zona di arrivo per poter iniziare la competizione)
 - Trampet - 2 allenatori (presenti sulla zona di arrivo per poter iniziare la competizione)

1.3 Dichiarazione degli Elementi

Gli elementi proposti durante gli esercizi al Floor, Tumble e Trampet devono essere dichiarati **tramite il portale servizi della FGI all'indirizzo <https://portaleservizi.federginnastica.it>** entro la data stabilita dal Comitato Organizzatore della competizione.

1.4 Penalità aggiuntive del Capo Giuria (valide in ogni attrezzo)

Interruzione del programma Floor	Un ginnasta interrompe la performance e lascia l'area del Floor	1,0 per ginnasta dal punteggio finale (eccetto in caso di infortunio)
Tempo dell'esercizio	Eeguire la performance in un tempo troppo corto o troppo lungo rispetto a quanto richiesto dal regolamento	0,3 dal punteggio finale
Musica	La musica non rispetta le richieste del regolamento	0,3 dal punteggio finale
Istruzioni verbali dell'allenatore	Agli istruttori non è permesso dare istruzioni verbali e visive ai ginnasti durante la gara (Floor, Tumble e Trampet). La penalità non si applica in caso di ginnasti infortunati o dove specificatamente indicato	0,3 dal punteggio finale
Abbigliamento	Deve essere identico per i membri della squadra (Team/MiniTeam). Per le squadre miste, maschi e femmine possono avere abbigliamento diverso, ma tutti i maschi identico e tutte le femmine identico	0,3 dal punteggio finale
Indossare gioielli	Allenatori e ginnasti non possono avere gioielli: spille colorate, orecchini, piercing, catenine, anelli, fede ecc.	0,3 dal punteggio finale
Bendaggi	Allenatori e ginnasti non possono indossare bendaggi di colore diverso dall'area che coprono (del colore del body, se posti sopra al body, del colore della pelle, se posti sopra la pelle). I bendaggi devono essere ben fissati	0,3 dal punteggio finale
Non rispetto delle regole della competizione	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 dal punteggio finale
Assistenza di sicurezza	È obbligatoria la presenza dell'allenatore/i sull'area di arrivo in assistenza anche durante il riscaldamento	0,3 dal punteggio finale

2. ATTIVITA' SILVER

2.1 LIVELLO A1

Composizione della rappresentativa

Sono previste 2 categorie di età:

- Giovani 1 (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11)
- Giovani 2 (anno di compimento di anni 11 – 12 – 13)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

Numero di ginnasti per attrezzo

MiniTeam: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)
Tumble: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)

Team: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: senza musica		Trampet: senza musica
	Tumble: senza musica		Tumble: senza musica

2.1.1 Floor

A1	MiniTeam	Team
Generale Tempo Area	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
	Massimo 1'	
	12 x 8 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	2 formazioni
Vedi sezione 4.1 pag. 29		
Difficoltà Valore aperto	6 elementi scelti dall' Appendice A1 dal valore massimo di 0.2 eccetto F 1 verticale (HB101A/HB101B/HB101C/ HB201) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 1 salto/saltello/balzo (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.2	
Vedi sezione 4.2 pag. 32		
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 33	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.1.2 Tumble

A1	MiniTeam	Team
Generale	2 round composti da almeno 1 elemento	
	Anche senza rincorsa Non è necessario terminare l'elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Massimo 1'45"	
Tempo		
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 34	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 1° e 2° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round avanti e uno indietro	
Difficoltà	Elementi scelti dall'Appendice A2 (Tabella Difficoltà livello A1)	
Valore aperto	<p>Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dall'elemento di più alto valore. Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto).</p>	
	Vedi sezione 4.5 pag. 34	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 35 Sono escluse le penalità di streaming	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.1.3 Trampet

A1	MiniTeam	Team
Generale	2 round	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 1'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 37	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 1° e 2° round 	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione elemento 	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti nell'altro round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round con e senza volteggio 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dall'Appendice A3 (Tabella Difficoltà livello A1)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 37	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 38	
Attrezzatura	Trampet inclinato con le protezioni sui 4 lati; non è consentito l'utilizzo del trampet "a farfalla". È proibito l'utilizzo di minitrampolini PIATTI e/o con elastici! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 40 cm H + cubone per ottenere H 120 cm Rincorsa: rialzo di 20/30 cm lunghezza minima 6 m, attaccata al trampet	

2.2 LIVELLO A2

Composizione della rappresentativa

Sono previste 3 categorie di età:

- Giovani 1 (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11)
- Giovani 2 (anno di compimento di anni 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

Numero di ginnasti per attrezzo

MiniTeam: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)
Tumble: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)

Team: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: senza musica		Trampet: senza musica
	Tumble: senza musica		Tumble: senza musica

2.2.1 Floor

A2	MiniTeam	Team
Generale Tempo Area	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
	Massimo 1'15"	
	12 x 8 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	3 formazioni 1 piano (↔, ↑)
Vedi sezione 4.1 pag. 29		
Difficoltà Valore aperto	6 elementi scelti dall' Appendice A1 dal valore massimo di 0.4 eccetto HB601 e F 1 verticale (HB101A/HB101B/HB101C/ HB201/HB601) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 1 salto/saltello/balzo (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.4	
Vedi sezione 4.2 pag. 32		
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 33	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.2.2 Tumble

A2	MiniTeam	Team
Generale	1 round avanti composto da 1 unico elemento 1 round indietro composto da massimo 2 elementi	
	Anche senza rincorsa Non è necessario terminare l'elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 1'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 34	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 1° e 2° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Errato numero di elementi 	Le serie avanti devono essere composte da un unico elemento; le serie indietro possono essere composte da massimo due elementi	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dall'Appendice A2 (Tabella Difficoltà livello A2)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dall'elemento di più alto valore. Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.5 pag. 34	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 35 Sono escluse le penalità di streaming	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.2.3 Trampet

A2	MiniTeam	Team
Generale	2 round	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 1'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 37	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 1° e 2° round 	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione elemento 	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti nell'altro round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round con e senza volteggio 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dall'Appendice A3 (Tabella Difficoltà livello A2)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 37	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 38	
Attrezzatura	Trampet inclinato con le protezioni sui 4 lati; non è consentito l'utilizzo del trampet "a farfalla". È proibito l'utilizzo di minitrampolini PIATTI e/o con elastici! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 100 cm H. Rincorsa: rincorsa max 20 m (garantire min 10 m).	

2.3 LIVELLO B

Composizione della rappresentativa

Sono previste 4 categorie di età:

- Giovani 1 (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11)
- Giovani 2 (anno di compimento di anni 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

Numero di ginnasti per attrezzo

MiniTeam: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)
Tumble: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)

Team: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: senza musica		Trampet: senza musica
	Tumble: senza musica		Tumble: senza musica

2.3.1 Floor

B	MiniTeam	Team
Generale Tempo Area	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
	1' - 1'45"	
	12 x 8 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	1 piano (↔, ↑) 4 formazioni di cui 1 grande (LF)
Vedi sezione 4.1 pag. 29		
Difficoltà Valore aperto	7 elementi scelti dall' Appendice A1 dal valore massimo di 0.6 eccetto HB1001, G e F 1 verticale (HB101A/HB101B/HB101C/HB201/HB601/HB1001) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 1 salto/saltello/balzo (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di gruppo (G) il valore sarà ridotto a 0.6 se superiore 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.6 se superiore	
Vedi sezione 4.2 pag. 32		
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 33	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.3.2 Tumble

B	MiniTeam	Team
Generale	3 round composti da 2 elementi	
	Non è necessario terminare l'ultimo elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 2'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 34	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire la stessa serie di elementi	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° round e 3° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Errato numero di elementi 	Le serie devono essere composte da due elementi. Vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe GIALLE dell'Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi DIVERSI di più alto valore.	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie.	
	Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)	
	Vedi sezione 4.5 pag. 34	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 35	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m, possibilità di aggiungere estensione di 6 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.3.3 Trampet

B	MiniTeam	Team
Generale	3 round	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Massimo 2'45"	
Tempo		
Composizione	Vedi sezione 4.7 pag. 37	
2.0 punti		
• Team Round	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire lo stesso salto	
• Ordine corretto 2° e 3° round	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
• Ripetizione elemento	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti negli altri round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia l'elemento nel Team Round	
• Round con e senza volteggio	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà	Elementi scelti dalle righe GIALLE dell'Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I)	
Valore aperto	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 37	
Esecuzione	Vedi sezione 4.9 pag. 38	
10.0 punti		
Attrezzatura	Trampet inclinato con le protezioni sui 4 lati; non è consentito l'utilizzo del trampet "a farfalla". È proibito l'utilizzo di minitrampolini PIATTI e/o con elastici! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 40 cm H. Altezza volteggio: 40 cm di arrivo + cubone per ottenere H 120 cm (Giovani) e H 140 (Junior e Senior). Rincorsa: rincorsa max 20 m (garantire min 10 m).	

2.4 LIVELLO C

Composizione della rappresentativa

Sono previste 3 categorie di età:

- Giovani (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

Numero di ginnasti per attrezzo

MiniTeam: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)
Tumble: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)

Team: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: con musica non cantata		Trampet: con musica non cantata
	Tumble: con musica non cantata		Tumble: con musica non cantata

2.4.1 Floor

C	MiniTeam	Team
Generale	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
Tempo Area	Massimo 1'	1'15" - 2'
14 x 10 m		
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	sequenza ritmica (RS) 1 piano (↔, ↑) 5 formazioni di cui 1 grande (LF) 1 piccola (SF) 1 curva in movimento (CF)
Vedi sezione 4.1 pag. 29		
Difficoltà Valore aperto	8 elementi scelti dall' Appendice A1 dal valore massimo di 0.8 eccetto HB1001, G e F 1 verticale (HB201/HB601/HB1001) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 2 salti/saltelli/balzi (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di gruppo (G) il valore sarà ridotto a 0.8 se superiore 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.8 se superiore	
Vedi sezione 4.2 pag. 32		
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 33	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.4.2 Tumble

C	MiniTeam	Team
Generale	3 round	
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 round devono essere composti da serie di almeno 2 elementi - 1 round deve essere composto da serie di almeno 3 elementi 	
	È necessario terminare l'ultimo elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
Tempo	Massimo 2'45"	
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 34	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire la stessa serie di elementi	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° e 3° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire almeno un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mancante 	I ginnasti devono eseguire il numero minimo di elementi richiesti. Vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe GIALLE e VERDI dell'Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi DIVERSI di più alto valore.	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie.	
	Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.5 pag. 34	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 35	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.4.3 Trampet

C	MiniTeam	Team
Generale	3 round	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 2'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 37	
• Team Round	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire lo stesso salto	
• Ordine corretto 2° e 3° round	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
• Ripetizione elemento	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti negli altri round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia l'elemento nel Team Round	
• Avvitamento	Ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un salto con un avvitamento di almeno 180° sull'A/L	
• Round con e senza volteggio	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe GIALLE e VERDI dell' Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 37	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 38	
Attrezzatura	Trampet inclinato con le protezioni sui 4 lati; non è consentito l'utilizzo del trampet "a farfalla". È proibito l'utilizzo di minitrampolini PIATTI e/o con elastici! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 40 cm H. Altezza volteggio: 40 cm di arrivo + cubone per ottenere H 140 cm. Rincorsa: rincorsa max 20 m (garantire min 10 m).	

3. ATTIVITA' GOLD

3.1 LIVELLO D

Le restrizioni al valore D di difficoltà sono state inserite per privilegiare una buona tecnica ed esecuzione degli elementi.

Composizione della rappresentativa

Sono previste 3 categorie di età:

- Giovani (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

Numero di ginnasti per attrezzo

MiniTeam: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)
Tumble: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)

Team: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: con musica non cantata		Trampet: con musica non cantata
	Tumble: con musica non cantata		Tumble: con musica non cantata

3.1.1 Floor

D	MiniTeam	Team
Generale	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti. Almeno 2 elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1' di coreografia (DD).
Tempo Area	Massimo 1'15"	1'45" - 2'45"
14 x 12 m		
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	el. D nella sequenza di movimenti (DS) sequenza ritmica (RS) 2 piani (↔, ↑) 6 formazioni di cui 1 grande (LF) 1 piccola (SF) 1 curva in movimento (CF)
Vedi sezione 4.1 pag. 29		
Difficoltà Valore aperto	9 elementi scelti dall'Appendice A1 ESCLUSI quelli scritti in ROSSO 1 verticale (HB1001) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 3 salti/saltelli/balzi (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di gruppo (G) 1 elemento di flessibilità (F)	
Vedi sezione 4.2 pag. 32		
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 33	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Tatami - Strisce di moquette	

3.1.2 Tumble

D	MiniTeam	Team
Generale	3 round	
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 round deve essere composto da serie di almeno 2 elementi - 1 round devono essere composti da serie di almeno 3 elementi 	
	È necessario terminare l'elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
Tempo	Massimo 2'45"	
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 34	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire la stessa serie di elementi	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° e 3° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire almeno un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Avvitamento 	Ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un avvitamento di almeno 180° sull'A/L su un salto della serie	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mancante 	I ginnasti devono eseguire il numero minimo di elementi richiesti. Vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe GIALLE, VERDI e AZZURRE dell'Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi DIVERSI di più alto valore. Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.5 pag. 34	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 35	
Attrezzatura	Tumble 15 m + rincorsa 16 m. Arrivo: 3 x 6 m x 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

3.1.3 Trampet

D	MiniTeam	Team
Generale Tempo	3 round Almeno 1 round con Tavola e 1 round senza	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa Massimo 2'45"	
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 37	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire lo stesso salto	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° e 3° round 	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso; tuttavia, i doppi salti devono essere eseguiti dopo i salti singoli, anche se di valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione elemento 	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti negli altri round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia l'elemento nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Avvitamento 	- Per le squadre Senior ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un avvitamento sull'A/L di almeno 540° su un salto singolo o almeno 180° su un doppio salto - Per le squadre Giovani/Junior ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un avvitamento sull'A/L di almeno 360° su un salto singolo o almeno 180° su un doppio salto	
<ul style="list-style-type: none"> • Round con e senza Tavola 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con Tavola e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe GIALLE, VERDI e AZZURRE dell'Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto). Vedi sezione 4.8 pag. 37	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 38	
Attrezzatura	Trampet inclinato con le protezioni sui 4 lati; non è consentito l'utilizzo del Trampet "a farfalla". È proibito l'utilizzo di Trampet PIATTI e/o con elastici! (Regolamento EG). Arrivo: 3 x 6 m x 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H. Volteggio: tavola da volteggio (altezza: Junior e Senior come da regolamento EG; Giovani minimo H 135 cm). Rincorsa: rincorsa max 25 m.	

3.2 LIVELLO I

Il Livello Internazionale segue le regole del Codice dei Punteggi EG edizione 2022, con le seguenti facilitazioni nazionali (vedere anche le Norme Tecniche 2022 FGI):

Composizione della rappresentativa

Sono previste 2 categorie di età:

- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

Numero di ginnasti per attrezzo

MiniTeam: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)
Tumble: 3 per round (almeno 1 componente di sesso opposto se squadra mista)

Team: Floor: tutti i componenti della rappresentativa
Trampet: possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica (tempo max 1'45")	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: con musica non cantata		Trampet: con musica non cantata
	Tumble: con musica non cantata		Tumble: con musica non cantata

4. SPIEGAZIONE RICHIESTE e RELAZIONE CON CODICE DEI PUNTEGGI EG EDIZIONE 2022 revisione A, febbraio 2024

In questo capitolo vengono spiegate in maniera esaustiva le richieste dei vari livelli, ma per una completa comprensione si consiglia di leggere direttamente gli Articoli citati sul Codice dei Punteggi EG edizione 2022 revisione A, febbraio 2024

4.1 Floor Composizione (Art.22)

4.1.1 Elemento di difficoltà nella sequenza di movimento (DS)

- a) È necessario eseguire un elemento di difficoltà come parte di una sequenza coreografica. L'elemento di difficoltà deve essere un saltello, un balzo o un elemento acrobatico con stacco a un piede e arrivo su un piede
- b) Devono esserci almeno tre diversi movimenti prima dell'elemento di difficoltà e almeno tre diversi movimenti dopo l'elemento (per un totale di 6 diversi movimenti)
- c) Tutta la squadra deve eseguire lo stesso DS contemporaneamente secondo la coreografia (è consentito eseguire la coreografia a specchio)
- d) Durante il DS, tutti i ginnasti devono creare uno schema di movimento fluido e mobile. Un elemento di difficoltà deve essere eseguito all'interno del DS, dove lo slancio viene conservato e trasferito tra la coreografia e l'elemento di difficoltà
- e) Lo schema di movimento fluido e mobile significa che il baricentro di ogni ginnasta deve continuare a muoversi attraverso l'area del Floor senza pause (o fermate) nella sequenza. Ogni ginnasta può creare uno schema diverso e, ad esempio, cambiare formazione durante il DS fintanto che gli elementi e i movimenti eseguiti sono identici (è consentita la coreografia a specchio). Ci deve essere un movimento continuo del baricentro
- f) L'elemento di difficoltà deve partire da una gamba e anche atterrare su una gamba per garantire il collegamento fluido con gli elementi prima e dopo l'elemento di difficoltà. La squadra deve scegliere un elemento di difficoltà che soddisfi questo requisito. Ad esempio, non sono consentiti elementi con una verticale come posizione iniziale o finale
- g) È consentito fare al massimo un passo prima dell'elemento di difficoltà nel DS
- h) Dopo l'elemento di difficoltà, i ginnasti devono essere già preparati per eseguire lo schema coreografico non appena entrambi i piedi hanno toccato terra
- i) Detrazione 0,2 se il DS manca o non viene eseguito secondo la definizione
- j) Nel caso in cui alla squadra viene valutato zero l'elemento di difficoltà nel DS, possono ancora ottenere il valore del DS se eseguito secondo la definizione
- k) Il DS deve essere indicato nella sezione di composizione del Tariff Form, accanto alla formazione da cui ha inizio con le lettere DS

4.1.2 Sequenza Ritmica (RS)

- a) È necessario eseguire una RS, che è una sequenza di movimento continua che copre il Floor
- b) Durante la sequenza, tutti i ginnasti devono muoversi contemporaneamente attraverso la pedana. Possono muoversi da un lato all'altro, da dietro a davanti, da davanti a dietro o in diagonale
- c) Il baricentro di ogni ginnasta deve continuare a muoversi lungo l'area della pedana senza pause (o fermate) nella sequenza. Ci deve essere un movimento continuo del baricentro
- d) La sequenza deve avere almeno un cambio di tempo (della coreografia)
- e) Gli elementi di difficoltà (elementi dell'Appendice A1) non sono ammessi nella RS. Tuttavia, il numero di movimenti è facoltativo
- f) Tutta la squadra deve eseguire la stessa sequenza (è consentito eseguire la coreografia a specchio)
- g) Le posizioni di partenza e di arrivo, per ciascun ginnasta, non devono essere più distanti di 3 m dal bordo del Floor. Per una RS diagonale, la distanza è di massimo 5 m dall'angolo del Floor misurato come raggio di un cerchio con il centro nell'angolo del Floor
- h) La RS può essere eseguita in uno o due gruppi composti da almeno 3 ginnasti ciascuno. I gruppi possono partire da diverse posizioni sul Floor e possono scegliere diversi percorsi. È consentito cambiare la formazione durante la sequenza
- i) Detrazione 0,2 se manca la RS o non è conforme alla definizione
- j) L'inizio e la fine della RS devono essere segnati sul Tariff Form del Floor con i segni RS→ per inizio e RS← per fine. La RS dovrebbe essere segnata in corrispondenza di una formazione a meno che la forma della formazione non cambi durante la RS

4.1.3 Piani (↑, ↔)

- a) Il programma Floor deve includere movimenti dei ginnasti su due piani diversi (o uno dei due in base alle richieste del livello): sagittale all'indietro e frontale di lato a sinistra o a destra, questo può variare all'interno della squadra, alcuni ginnasti possono spostarsi a destra e altri a sinistra, contemporaneamente
- b) In entrambi i piani deve esserci almeno una sequenza di una combinazione di tre diversi movimenti o elementi
- c) Nel piano all'indietro, gli elementi devono essere eseguiti con la parte posteriore del corpo in testa. Sul piano laterale, un lato del corpo è in testa
- d) Non è consentito girarsi ($>45^\circ$) durante i piani. Sono consentiti passi intermedi
- e) Gli elementi di difficoltà non possono essere eseguiti quando ci si sposta su un piano
- f) Tutte i ginnasti devono eseguire ogni piano contemporaneamente
- g) Detrazione per piano mancante (all'indietro o lateralmente) è 0,2/piano
- h) I piani devono essere segnati sul Tariff Form con le frecce ↑, ↔

4.1.4 Formazioni

a) (N) Formazioni Diverse

- Ogni livello richiede un numero specifico di formazioni diverse nel programma Floor
- Le formazioni vengono conteggiate come diverse se la forma è diversa. Cambiare solo la dimensione o la posizione della formazione non cambia (ad es., il cerchio piccolo viene contato come un cerchio grande e un cerchio sul lato sinistro del Floor viene contato come un cerchio sul lato destro del Floor)
- Le formazioni possono essere statiche o mobili, tuttavia devono essere mantenute abbastanza a lungo da essere chiaramente identificabili
- Detrazione 0,2 per ogni formazione mancante
- Ogni formazione (di forma diversa) deve essere segnata sul Tariff Form

b) Formazione Grande (LF)

- **Ci deve essere almeno una formazione di grandi dimensioni nella quale tutti i ginnasti sono disposti in modo da creare una forma unica e facendo sì che non ci sia nessun gruppo di ginnasti isolati**
- La dimensione della formazione deve essere almeno da lato a lato e da dietro a davanti (a non più di 1 m da ciascun bordo del Floor)
- Una linea diagonale da un angolo all'altro non viene conteggiata come una formazione grande
- Detrazione 0,2 per la formazione grande mancante
- La formazione grande deve essere segnata sul Tariff Form con le lettere LF

c) Formazione Piccola (SF)

- Ci deve essere almeno una formazione di piccole dimensioni (compatta) in cui tutti i ginnasti sono disposti in una forma (non in più gruppi)
- La dimensione della formazione non deve essere maggiore di 4 m x 4 m
- Detrazione 0,2 per formazione piccola mancante
- La formazione piccola deve essere segnata sul Tariff Form con le lettere SF

d) Formazione Curva in movimento (CF)

- Ci deve essere almeno una formazione curva in movimento a cui prendono parte tutti i ginnasti
- Una formazione è conteggiata come una curva in movimento se il percorso, lungo il quale si muovono i ginnasti, è chiaramente curvo e i ginnasti si susseguono lungo quella forma curva
- La curva deve essere ben visibile e contenere almeno tre elementi o movimenti
- La dimensione e la forma della curva possono cambiare durante il movimento
- L'intera squadra può eseguire una formazione unica o due curve separate in due gironi. Il numero minimo di ginnasti in una formazione curva in movimento è di quattro (4) ginnasti
- L'inizio della formazione curva in movimento (la prima forma) deve essere segnato sul Tariff Form con le lettere CF
- Detrazione 0,2 per formazione curva in movimento mancante

4.1.5 Sintesi dei requisiti di Composizione

LIVELLI	Richieste di Composizione	Penalità
D I	1. Elemento di difficoltà nella sequenza di movimento (DS)	0.2
C D I	2. Sequenza Ritmica (RS)	0.2
A2 B C D I	3. Piani - Dietro ↑ - Laterale ↔	0.2 0.2
A1 A2 B C D I B C D I C D I C D I	4. Formazioni - (N) Formazioni diverse - Formazione grande (LF) - Formazione piccola (SF) - Formazione curva in movimento (CF)	0.2/mancante 0.2 0.2 0.2

4.2 Floor Difficoltà (Art. 23)

- a) Il valore della difficoltà è composto dalla somma del valore dei diversi elementi, specificatamente richiesti in ogni livello, dei seguenti gruppi:
- Elementi di Equilibrio
 - Salti/Saltelli/Balzi
 - Elementi Acrobatici
 - Elemento di Gruppo
 - Elemento di Flessibilità
- b) I valori degli elementi e i requisiti di difficoltà sono indicati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice A1
- c) Nel **LIVELLO D** almeno due (2) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto per ottenere il valore di questi ultimi due elementi. La distribuzione delle difficoltà deve essere segnata a 1 minuto della coreografia con una linea orizzontale e le lettere DD
- d) Nel **LIVELLO I** almeno tre (3) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto e 30 secondi per ottenere il valore di questi ultimi tre elementi. La distribuzione delle difficoltà deve essere segnata a 1 minuto e 30 secondi della coreografia con una linea orizzontale e le lettere DD
- e) Tutti i ginnasti della squadra devono eseguire gli stessi elementi di difficoltà, con lo stesso numero di codice e variazione A/B/C. È consentito il mirroring (ad es. eseguire una pirouette con gambe diverse). Nell'elemento di gruppo i ginnasti possono scegliere diversi tipi di elementi, ma il numero di codice deve essere lo stesso
- f) Un elemento con lo stesso codice numerico può essere conteggiato una sola volta anche se eseguito con varianti diverse (ad es. se una squadra esegue JXXXA e JXXXB il valore verrà assegnato una sola volta)
- g) Gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti da tutti i ginnasti contemporaneamente, secondo la coreografia. "Secondo la coreografia" significa che l'elemento è coreografato per essere eseguito contemporaneamente. Se, ad esempio, qualcuno è in ritardo nel programma ma

esegue l'elemento correttamente un po' più tardi degli altri, la squadra otterrà comunque il valore dell'elemento (ma con penalità E per essere in ritardo)

- h) Non sono ammessi più di tre passi (camminata o corsa) prima di ogni elemento di difficoltà, secondo la coreografia. Ad esempio, i chassé e i passi composti non vengono conteggiati nel limite di tre passi. L'unica eccezione a questa regola è in DS, dove è consentito avere al massimo un passo prima dell'elemento di difficoltà

4.3 Floor Esecuzione (Art. 24)

4.3.1 Tabella delle penalità di Esecuzione Team

Numero di errori ↓	Grandezza errore →	Errore minore	Errore moderato	Errore maggiore
Un ginnasta sbaglia		Molto piccolo 0.1	Piccolo 0.2	Medio 0.4
Meno della metà della squadra sbaglia		Piccolo 0.2	Medio 0.4	Grande 0.7
Metà o più della squadra sbaglia		Medio 0.4	Grande 0.7	Molto grande 1.0

4.3.2 Tabella delle penalità di Esecuzione MiniTeam

Numero di errori ↓	Grandezza errore →	Errore minore	Errore moderato	Errore maggiore
Un ginnasta sbaglia		Molto piccolo 0.1	Piccolo 0.2	Medio 0.4
Due ginnasti sbagliano		Piccolo 0.2	Medio 0.4	Grande 0.7
Tre/quattro ginnasti sbagliano		Medio 0.4	Grande 0.7	Molto grande 1.0

4.3.3 Sintesi definizioni delle penalità

MiniTeam	Team	Definizione delle Penalità	Minore	Moderato	Maggiore
x	x	1. Sincronia	x	x	x
x	x	2. Uniformità nell'Esecuzione	x	x	
	x	3. Ampiezza ed Estensione	x		
x	x	4. Equilibrio ed Esecuzione Controllata	x	x	
	x	5. Precisione nelle Formazioni	x		
	x	6. Transizioni	x		
x	x	7. Performance negli Elementi di Difficoltà	x	x	x

4.3.4 Tabella delle ulteriori penalità di Esecuzione

MiniTeam	Team	Penalità aggiuntive	Penalità
x	x	1. Errato numero di ginnasti	1.0/ginnasta
x	x	2. Caduta	0.3/ginnasta ogni volta
x	x	3. Uscire dalle Linee	0.1/team ogni volta
	x	4. Movimenti corrispondenti alla musica	0.2 una volta
	x	5. Bonus tecnica ed espressività	+ 0.1 una volta
	x	6. Esecuzione dinamica	0.2/0.4/0.6/0.8/1.0

4.4 Tumble Composizione (Art. 26)

LIVELLI	Penalità di Composizione	Penalità
B C D I	Mancanza di Team Round	0.2/ginnasta
A1 A2 B C D I	Ordine non corretto nel 2° e 3° round (1° e 2° nel livello A, 2° nel B): le serie di valore maggiore vanno presentate dopo le serie di valore minore; le serie con salti doppi vanno presentate dopo le serie con salti singoli, le serie con tripli dopo le serie con doppi, anche se di valore inferiore)	0.1/ginnasta ogni volta
A1 A2 B C D I	Ripetizione ultimo elemento della serie in round diversi	0.2/ginnasta ogni volta
A1 A2 B C D I	Mancanza di round avanti e/o indietro	0.2/ginnasta
D I	Non soddisfare la richiesta di avvitamento	0.2/ginnasta
I	Non soddisfare la richiesta di doppi salti (solo squadre Senior)	0.2/ginnasta
I	Arrivo cieco nei salti tripli	0.3/ginnasta ed elemento
A2 B C D I	Errato numero di elementi/elemento mancante nelle serie	0.3/ginnasta ed elemento

4.5 Tumble Difficoltà (Art. 27)

- La difficoltà di ogni serie al Tumble è aperta
- Il valore di difficoltà della serie è calcolato dai due diversi elementi con i valori di difficoltà più alti, **nei LIVELLI A1 e A2 il valore di difficoltà della serie è dato dall'elemento con il valore di difficoltà più alto**
- I valori di difficoltà degli elementi validi (specifici per ogni livello) sono riportati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice A2). Nel **LIVELLO I** è consentito eseguire elementi validi che non hanno numero di codice o simbolo, se il valore di difficoltà può essere contato utilizzando il valore dell'elemento base e sommando i valori per l'avvitamento

- d) Tutti gli elementi vengono rivalutati su quanto effettivamente eseguito (tranne nel Team Round). Se un ginnasta non esegue esattamente la stessa serie della maggioranza nel Team Round, al ginnasta verrà assegnato valore zero di difficoltà
- e) Qualora prima non vi sia l'atterraggio su entrambi i piedi, all'elemento sarà assegnato valore zero di difficoltà. **Ciò significa non atterrare sulla pianta dei piedi/piede prima di qualsiasi altra parte del corpo**
- f) **Altri elementi con valore zero per la difficoltà sono quelli con arrivo dei piedi/piede prima, ma in caduta con lo stesso movimento sulla schiena, sul fianco, sul sedere, sulle ginocchia o atterrare con mani e ginocchia/piedi contemporaneamente. Lo stesso movimento significa quando le gambe non mostrano resistenza né per rallentare il baricentro, né per cambiarne il percorso dopo il contatto con l'arrivo**
- g) Qualsiasi elemento eseguito dopo una pausa, una caduta o passi intermedi non verranno conteggiati per il valore di difficoltà (ad eccezione per l'arrivo dallo starting salto nel livello B)
- h) Correre attraverso la corsia del Tumble (o Airtrack) senza eseguire alcun elemento sarà valutato con valore zero di difficoltà
- i) **Qualsiasi supporto dell'allenatore per eseguire un elemento o per ottenere un atterraggio in piedi del ginnasta, farà valutare l'elemento zero per la difficoltà. Gli altri elementi (eseguiti senza il supporto dell'allenatore) nella serie sono ancora inclusi nel calcolo della difficoltà (ad eccezione del Team Round)**

4.6 Tumble Esecuzione (Art. 28)

Penalità di Esecuzione	0.1	0.2	0.3 o più
1. Forma del corpo scorretta nei salti (0.5)			
- Angolo errato di bacino e ginocchia	X	X	X
- Gambe aperte/incrociate	X		
- Testa o piedi scorretti	X		
- Braccia non vicine al corpo/asse di rotazione	X		
2. Forma del corpo scorretta per elementi diversi dai salti (0.4)			
- Angolo errato di braccia/spalle, bacino e ginocchia ($\pm 45^\circ$)	X	X	
• Braccia/spalle	X	X	
• Bacino	X	X	
• Ginocchia	X	X	
- Gambe aperte/incrociate, testa o piedi scorretti	X		
• Gambe aperte/incrociate	X		
• Testa o piedi scorretti	X		
- Appoggio di una mano	X		
2.1. Rotolamento scorretto nelle capovolte (0.3)			
- Rotolamento su metà schiena	X		
- Rimbalzo sulla schiena		X	
- Nessun appoggio della schiena			X
2.2. Mancata spinta di braccia per elementi diversi dai salti (0.3)			
- Spinta scarsa o alternata delle braccia		X	
- Spinta assente			X

3. Avvitamento scorretto (0.5) - Iniziare l'avvitamento troppo presto - Sotto/sovra rotazione in arrivo (30°-45°) - Sotto/sovra rotazione in arrivo (>45°)	X X	X	X
4. Perdita di slancio (Momentum) (0.3)	X	X	X
5. Posizioni di apertura e arrivo scorrette nei salti (0.5) - Apertura in ritardo (90°- 135°) o apertura anticipata ma non mantenuta fino alla posizione orizzontale - Apertura in ritardo (dopo 135°) o mancata apertura prima dell'arrivo - Avvitamento non completo all'orizzontale - Bacino/ginocchia piegati >90° fino a uno squat profondo in arrivo	X X X	 X X	 X
6. Salto finale troppo basso (0.2)		X	
7. Arrivo dell'ultimo elemento fuori dall'area di arrivo (1,5x3m) (0.3) (NO Livello A1-A2-B-C) - Toccare fuori dall'area di arrivo - Arrivo fuori dall'area di arrivo	X		X
8. Perdita di controllo in arrivo (1.0) - Un passo grande (separazione gambe >60°), un salto grande di rimbalzo o non atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente - Più passi o correzioni per mantenere il controllo - Leggero tocco del tappeto con mani/ginocchia senza appoggio del peso - Caduta per sovra rotazione - Caduta per sotto rotazione	X	 X	 0.5 0.8 1.0
9. Azioni degli allenatori (1.5) - Sostegno - Non agire in situazioni pericolose			1.0 1.5
10. Streaming irregolare (0.1) (NO Livello A1 e A2)	X		
11. Non tornare indietro insieme o correndo tra i round (0.4) - Non tornare correndo - Non tornare insieme			0.4 0.4
12. Penalità speciali (3.0 per ginnasta e voce) - Correre senza eseguire alcun elemento - Errato numero di ginnasti			3.0 3.0

Nota: i riquadri gialli valgono solo per i livelli A1, A2 e B

4.7 Trampet Composizione (Art. 30)

LIVELLI	Penalità di Composizione	Penalità
B C D I	Mancanza di Team Round	0.2/ginnasta
A1 A2 B C D I	Ordine dei salti non corretto nel 2° e 3° round (1° e 2° nei livelli A1 e A2): i salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore; i salti doppi vanno presentati dopo i salti singoli, i tripli dopo i doppi, anche se di valore inferiore)	0.1/ginnasta ogni volta
A1 A2 B C D I	Ripetizione elementi in round diversi	0.2/ginnasta ogni volta
C D I	Non soddisfare la richiesta di avvitamento*	0.2/ginnasta
I	Non soddisfare la richiesta di salti doppi o tripli	0.2/ginnasta
I	Arrivo cieco in salti tripli	0.3/ginnasta ogni volta
A1 A2 B C D I	Mancanza di round con o senza volteggio/tavola	2.0/squadra

*Nota: l'avvitamento deve essere eseguito dopo il tocco delle mani se si utilizza il volteggio o la tavola. Unica eccezione: Tsukahara 360° e Kasamatsu soddisfano la richiesta di avvitamento 540°

4.8 Trampet Difficoltà (Art. 31)

- La difficoltà di ogni elemento è aperta
- I valori di difficoltà degli elementi validi (specifici per ogni livello) sono riportati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice A3). Nel **LIVELLO I** è consentito eseguire elementi che non hanno numero di codice o simbolo, se il valore della difficoltà può essere contato utilizzando il valore dell'elemento base e sommando i valori per l'avvitamento
- Tutti gli elementi vengono rivalutati su quanto effettivamente eseguito (tranne nel Team Round). Se un ginnasta non esegue esattamente lo stesso elemento della maggioranza nel Team Round, al ginnasta verrà assegnato valore zero di difficoltà
- Qualora prima non vi sia l'atterraggio su entrambi i piedi, all'elemento sarà assegnato valore zero di difficoltà. **Ciò significa non atterrare sulla pianta dei piedi/piede prima di qualsiasi altra parte del corpo**
- Altri elementi con valore zero per la difficoltà sono quelli con arrivo dei piedi/piede prima, ma in caduta con lo stesso movimento sulla schiena, sul fianco, sul sedere, sulle ginocchia o atterrare con mani e ginocchia/piedi contemporaneamente. Lo stesso movimento significa quando le gambe non mostrano resistenza né per rallentare il baricentro, né per cambiarne il percorso dopo il contatto con l'arrivo**
- Toccare il volteggio/la tavola con una sola mano comporterà una penalità di esecuzione, ma non influirà sulla difficoltà (elemento valido)**
- Correre senza eseguire alcun elemento sarà valutato con valore zero di difficoltà
- Qualsiasi supporto dell'allenatore per eseguire un elemento o per ottenere un atterraggio in piedi del ginnasta, farà valutare l'elemento zero per la difficoltà**

4.9 Trampet Esecuzione (Art. 32)

Penalità di Esecuzione	0.1	0.2	0.3 o più
1. Contatto con volteggio/tavola (0.6) <ul style="list-style-type: none"> - Non essere in verticale (-45° - +30° dalla linea verticale) - Lasciare il volteggio/tavola con posizione del corpo non estesa - Non avere le braccia tese - Non toccare il volteggio/tavola con entrambe le mani 	X X	X X X	0.6
1.1. Angolo errato di braccia/spalle, bacino e ginocchia nel frammezzo ($\leq 135^\circ / \leq 90^\circ$) <ul style="list-style-type: none"> - Braccia/spalle - Bacino - Ginocchia 	X X X	X X X	
2. Forma del corpo scorretta (0.5) <ul style="list-style-type: none"> - Angolo errato di bacino e ginocchia - Gambe aperte/incrociate - Testa o piedi scorretti - Braccia non vicine al corpo/asse di rotazione 	X X X X	X	X
2.1. Rotolamento scorretto nelle capovolte (0.3) <ul style="list-style-type: none"> - Rotolamento su metà schiena - Rimbалzo sulla schiena - Nessun appoggio della schiena 	X	X	X
3. Avvitamento scorretto (0.5) <ul style="list-style-type: none"> - Iniziare l'avvitamento troppo presto - Sotto/sovra rotazione in arrivo (30°-45°) - Sotto/sovra rotazione in arrivo (>45°) 	X X	X	X
4. Salto troppo basso		X	
5. Posizioni di apertura e arrivo scorrette (0.5) <ul style="list-style-type: none"> - Apertura in ritardo (90°- 135°) o apertura anticipata ma non mantenuta fino alla posizione orizzontale - Apertura in ritardo (dopo 135°) o mancata apertura prima dell'arrivo - Avvitamento non completo all'orizzontale - Bacino/ginocchia piegati >90° fino a uno squat profondo in arrivo 	X X X	X X	X
5.1. Collegamento prima/dopo un pennello (0.2) <ul style="list-style-type: none"> - Non appoggiare i piedi contemporaneamente - (Solo livello A2) un passo, un saltello, piccola pausa <1 sec. - (Solo livello A1) più passi o correzioni per mantenere il controllo, pausa grande >1 sec. 	X X	X	
6. Arrivo fuori dall'area di arrivo (1,5x3m) (0.3) (NO Livello A1-A2-B-C) <ul style="list-style-type: none"> - Toccare fuori dall'area di arrivo - Arrivo fuori dall'area di arrivo 	X		X

7. Perdita di controllo in arrivo (1.0) <ul style="list-style-type: none"> - Un passo grande (separazione gambe >60°), un salto grande di rimbalzo o non atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente - Più passi o correzioni per mantenere il controllo - Leggero tocco del tappeto con mani/ginocchia senza appoggio del peso - Caduta per sovra rotazione - Caduta per sotto rotazione 	X		0.5 0.8 1.0
7.1. Arrivo supino scorretto (1.0) <ul style="list-style-type: none"> - Arrivo non in tenuta - Arrivo seduto - Arrivo dei piedi prima - Arrivo delle spalle prima 		X	0.8 0.8 1.0
8. Azioni degli allenatori (1.5) <ul style="list-style-type: none"> - Sostegno - Non agire in situazioni pericolose 			1.0 1.5
9. Streaming irregolare (0.1)	X		
10. Non tornare indietro insieme o correndo tra i round (0.4) <ul style="list-style-type: none"> - Non tornare correndo - Non tornare insieme 			0.4 0.4
11. Penalità speciali (3.0 per ginnasta e voce) <ul style="list-style-type: none"> - Correre senza eseguire alcun elemento - Errato numero di ginnasti 			3.0 3.0

Nota: i riquadri gialli valgono solo per i livelli A1, A2 e B

5. COME COMPILARE LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE (TARIFF FORM)

5.1 Tariff Form Floor

1. Le Formazioni vanno segnate sotto la rispettiva colonna “formazioni”, in ordine cronologico e senza lasciare riquadri vuoti
 - La formazione grande deve essere segnata con le lettere LF
 - La formazione piccola deve essere segnata con le lettere SF
 - L’inizio della formazione curva in movimento (la prima forma) deve essere segnato con le lettere CF
2. Le altre richieste di composizione devono essere segnate sotto la rispettiva colonna “C” (di Composizione), in corrispondenza delle formazioni in cui vengono eseguite
 - L’elemento di difficoltà nella sequenza di movimento deve essere segnato con le lettere DS, seguito dal codice e dal simbolo dell’elemento eseguito sulla colonna dei codici e dei simboli
 - L’inizio e la fine della sequenza ritmica devono essere segnati con i segni RS→ (**RS→**) per inizio e RS← (**RS←**) per fine. La RS dovrebbe essere segnata in corrispondenza di una formazione a meno che la forma della formazione non cambi durante la RS
 - I piani devono essere segnati con la freccia ↑ (**^**) per il piano indietro e la freccia ↔ (**<->**) per il piano laterale
3. Gli elementi di difficoltà devono essere segnati con codice e simbolo in corrispondenza delle formazioni in cui vengono eseguiti (o in ordine cronologico nei MiniTeam senza lasciare spazi bianchi), sotto le rispettive colonne “codice” e “simbolo”
4. La distribuzione di difficoltà va segnata con una linea orizzontale e le lettere DD sotto la colonna “C”

5.2 Tariff Form Tumble

1. Gli elementi di difficoltà scelti devono essere inseriti con rispettivo simbolo (**nel portale federale va inserito il codice K Code corrispondente che si trova nell’appendice A2**) in corrispondenza del ginnasta che li esegue e nell’ordine corretto
2. In corrispondenza della sigla “Difficoltà” si deve scrivere il valore della serie dato dalla somma dei 2 elementi diversi di valore più alto che la compongono (tranne nel livello A che si inserisce il valore più alto di 1 elemento)
3. In corrispondenza della sigla “Round” si deve scrivere la somma delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie e quindi il valore totale per ogni round. Per calcolare il valore totale del Team Round si deve moltiplicare il valore della serie per il numero di ginnasti che la eseguono (3 per MiniTeam / 4 per Team)
4. La colonna sulla destra evidenziata in blu NON deve essere compilata in quanto è di pertinenza dei giudici

5.3 Tariff Form Trampet

1. Gli elementi di difficoltà scelti devono essere inseriti con rispettivo simbolo (nel portale federale va inserito il codice K Code corrispondente che si trova nell'appendice A3) in corrispondenza del ginnasta che li esegue e nell'ordine corretto
2. In corrispondenza della sigla "Difficoltà" si deve scrivere il valore dell'elemento che il ginnasta esegue
3. In corrispondenza della sigla "Round" si deve scrivere la somma dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) elementi e quindi il valore totale per ogni round. Per calcolare il valore totale del Team Round si deve moltiplicare il valore dell'elemento per il numero di ginnasti che lo eseguono (3 per MiniTeam / 4 per Team)
4. La colonna sulla destra evidenziata in blu NON deve essere compilata in quanto è di pertinenza dei giudici

Appendice A1

Floor - Tabella delle Difficoltà

Per ottenere il valore di Difficoltà dell'elemento, questo deve soddisfare tutti i requisiti di difficoltà per l'elemento specifico

1 Equilibri

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

1.1 A Equilibri Dinamici - Pirouettes

La Pirouette deve essere eseguita sulla punta di un piede. Il giro non deve essere eseguito saltando, ma è consentito un leggero balzo per mantenere l'equilibrio durante la pirouette. La rotazione deve essere totalmente compiuta, misurata ai fianchi. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale.





















Posizionamento facoltativo della gamba e delle braccia libere. La gamba libera può essere tesa o piegata ma deve essere uguale per tutta la squadra. La posizione della gamba portante, piegata/tesa, non cambia il DV, ma deve essere uguale per tutta la squadra. Il numero di giri e l'altezza della gamba libera definiscono il valore dell'elemento.

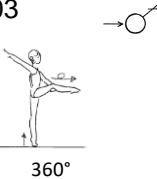
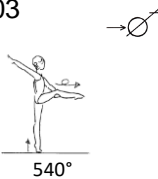
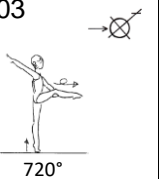
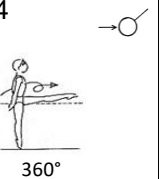
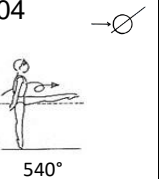
Una pirouette inizia quando la gamba libera e il tallone vengono sollevati da terra e termina quando la rotazione è terminata, il tallone della gamba portante tocca il pavimento o la gamba libera tocca il pavimento.

La forma del corpo deve essere corretta, non inclinata/inarcata (tolleranza di 15°). Il requisito di separazione delle gambe deve essere soddisfatto (tolleranza di 15°) e la gamba libera deve essere tenuta nella posizione corretta per almeno ¼ della rotazione. Mostrare maggiore flessibilità non influisce sul valore della difficoltà. Tutti i ginnasti devono iniziare il giro nella stessa direzione, secondo la coreografia. Non c'è bisogno di eseguire la pirouette con la stessa gamba.

Una pirouette in avanti significa girare nella stessa direzione della gamba portante.

Una pirouette all'indietro significa girare nella direzione opposta alla gamba portante.

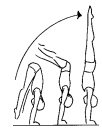
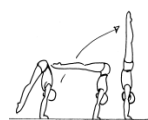
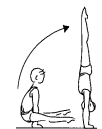
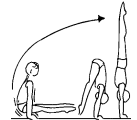
Pirouettes	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Avanti	DB101   180°	DB201   360°		DB601   540°	DB801   720°	DB1001   900°
Indietro	DB102   180°	DB202   360°		DB602   540°	DB802   720°	DB1002   900°





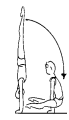





Pirouettes continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Avanti Gamba libera a 90° con supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca.			DB403  360°		DB803  540°	DB1003  720°
Avanti Gamba libera a 90° senza supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca.				DB604  360°		DB1004  540°

1.1 B Equilibri Dinamici - Elementi di Forza

La verticale come posizione iniziale o finale deve avere le braccia tese (tolleranza di 45°), gambe tese e unite (tolleranza di 15°) e anche estese.

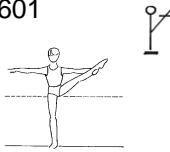
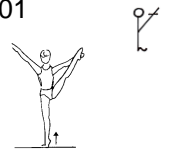
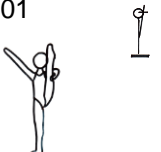
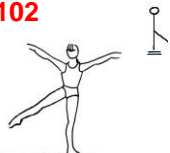
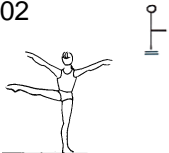
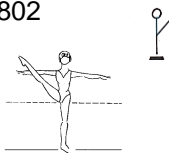
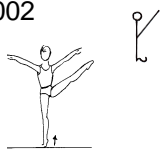
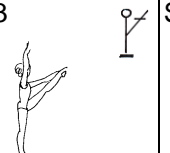
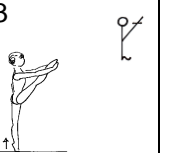
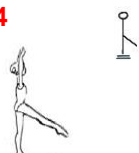
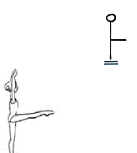
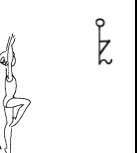
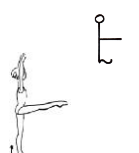
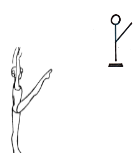
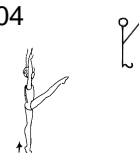
Ci deve essere un movimento controllato e continuo che mostri forza dinamica. Il movimento deve essere eseguito utilizzando la forza muscolare, non la gravità (abbassamento non troppo rapido). Non è consentita nessuna pausa ≥ 3 sec. Nessuna caduta o più di un passo consentiti. Es. la discesa dalla verticale alla squadra divaricata deve essere più lenta della semplice gravità che porta a terra il ginnasta. Le posizioni di partenza e di arrivo devono essere chiaramente visibili, ma non devono essere mantenute per due secondi. Tutti i ginnasti eseguono lo stesso elemento di forza con braccia e gambe nella stessa posizione. La posizione del corpo deve essere conforme alla definizione dell'elemento, ad es. braccia e gambe tese insieme quando necessario. Nessun peso di supporto sulle gambe durante gli elementi di forza.







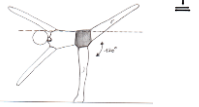
Elementi di Forza	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Verticale d'impostazione Con gambe tese e divaricate (DB805). La posizione di partenza è facoltativa.					DB805 	
Verticale d'impostazione Con gambe tese e unite (DB1006). La posizione di partenza è facoltativa.						DB1006 
Verticale d'impostazione dalla squadra divaricata Dalla squadra divaricata salita di forza alla verticale con gambe tese.						DB1007 
Verticale d'impostazione dalla squadra unita Dalla squadra unita salita di forza alla verticale. È consentito piegare le gambe nella prima parte; dopo aver passato le mani, la salita di forza alla verticale viene eseguita con le gambe tese e unite e o le gambe tese e divaricate.						DB1008 

Elementi di Forza continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Da verticale sulla testa a planche Da una verticale sulla testa controllata, corpo teso, discesa a planche sui gomiti. Gambe unite e tese (non in DB409).			DB409  da v. sulla testa a rana	DB609  da v. sulla testa a planche		
Da verticale a supporto Da una verticale controllata a una "rana" / a una planche (corpo teso) sui gomiti / a una planche con braccia tese. Gambe tese (non in DB610). Le gambe possono essere separate.				DB610  da verticale a rana		DB1010  da verticale a planche
Da verticale a squadra Discesa da verticale a squadra a gambe unite / divaricate. Le gambe devono essere tese per tutto il tragitto.					DB811 	DB1011  gambe unite
Mulinelli / Thomas Il giro è misurato dalle gambe. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Gambe e piedi devono essere sollevati da terra.				DB612  mulinello 1 giro	DB812  mulinelli ≥2 rounds	DB1012  Thomas 2 giri
Russo Il giro completo (360°) viene misurato dalle spalle. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Gambe e piedi devono essere sollevati da terra.						DB1013 

1.2 Equilibri Statici

Ci deve essere una forma riconosciuta quando si eseguono equilibri su una gamba. L'intero corpo deve essere tenuto in posizione statica per almeno due secondi senza ulteriori movimenti coreografici. Nel caso in cui il corpo o parte del corpo come un braccio si muova leggermente, ma la gamba rialzata sia mantenuta nella posizione richiesta e la gamba portante non si muova, la difficoltà è comunque data. Devono essere soddisfatti i requisiti di separazione delle gambe e gambe tese (non applicabile alla gamba sollevata in SB404) (tolleranza di 15°). Mostrare ulteriore flessibilità non influisce sul valore della difficoltà. Per la posizione del corpo eretta la **linea centrale che attraversa la lunghezza del busto non può trovarsi a più di 30° dalla verticale**. Per la posizione del corpo in linea la tolleranza è 20°. Per la posizione orizzontale del corpo la tolleranza è di 15°. Quando la gamba libera è piegata (in avanti/di lato) il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca. Se non diversamente indicato, il posizionamento delle braccia è facoltativo per la squadra. La gamba portante deve essere tesa (tolleranza di 15°). La posizione del corpo deve essere conforme alla definizione dell'elemento, ad es. posizione del corpo eretto, parte superiore del corpo orizzontale, posizione del corpo in linea, gambe tese e in equilibrio sulla punta del piede quando richiesto.

Equilibri Statici	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Equilibrio laterale con l'aiuto della mano Gamba libera laterale con l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. SB1001: la presa della gamba libera è facoltativa (una mano, due mani, braccio). Tutta la squadra deve tenere la gamba libera in posizione allo stesso modo.				SB601  120°	SB801  120° sulla punta del piede	SB1001  180°
Equilibrio laterale senza l'aiuto delle mani Gamba libera laterale senza l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento.	SB102  45°		SB402  90°		SB802  120°	SB1002  120° sulla punta del piede
Equilibrio frontale Gamba libera frontale con l'aiuto della mano / delle mani. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. Corpo in posizione eretta.				SB603  120°	SB803  120° sulla punta del piede	
Equilibrio frontale Gamba libera frontale senza l'aiuto della mano / delle mani. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. In SB404 la punta è posizionata sul ginocchio. Corpo in posizione eretta.	SB104  45°	SB204  90°	SB404  sulla punta del piede	SB604  90° sulla punta del piede	SB804  120°	SB1004  120° sulla punta del piede

Equilibri Statici continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Equilibrio laterale Parte superiore del corpo in orizzontale, gamba libera di lato. Il tallone definisce l'angolo dell'anca. La separazione delle gambe definisce l'elemento.				SB605  90°	SB805  120°	
Orizzontale prona La parte superiore del corpo deve essere orizzontale o superiore. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento.			SB406  90°		SB806  120°	SB1006  120° sulla punta del piede
Orizzontale laterale senza l'aiuto della mano La parte sup. del corpo deve essere orizzontale (la posizione del corpo è misurata dalla parte sup. del busto, tolleranza di 15°) In SB807 la parte sup. del corpo e la gamba devono rimanere sul piano frontale. Separazione gambe definisce l'elemento (misurato dal tallone). L'anca deve essere estesa, la parte superiore del corpo deve essere in linea (tolleranza 15°).				SB807  90°	SB1007  120°	

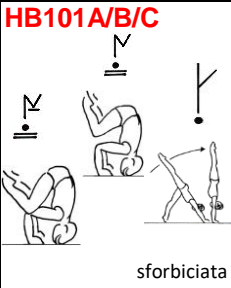
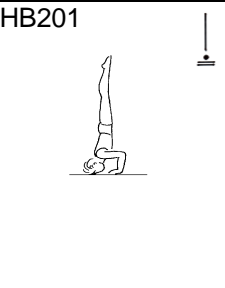
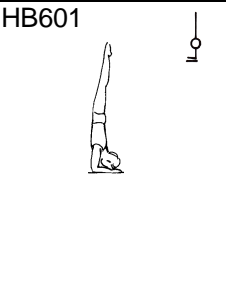
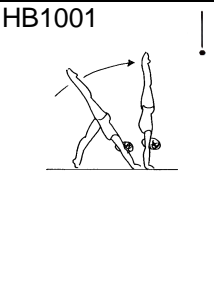

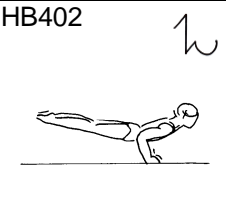
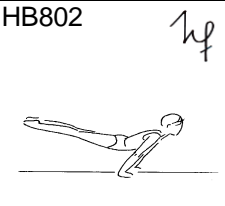
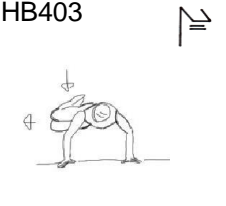
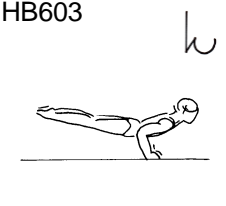
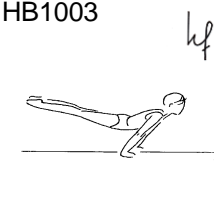
1.3 Equilibri con supporto sulle mani





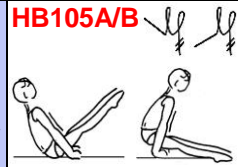

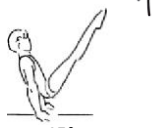
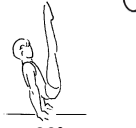
In un equilibrio con supporto sulle mani, il corpo viene tenuto in una posizione statica per almeno due secondi. Solo le mani toccano il pavimento (tranne nella verticale sulla testa HB101A/B, HB201, nella verticale sugli avambracci HB601 e nella squadra semplificata HB105 A/B). Deve esserci una forma riconosciuta senza alcun movimento aggiuntivo. Il requisito dell'angolo dell'anca, delle gambe tese e della gambe unite / divaricate deve essere soddisfatto (tolleranza di 15°). Mostrare un angolo dell'anca più chiuso non influisce sul valore della difficoltà. Il corpo deve essere in linea secondo la definizione dell'elemento (tolleranza di 30°). La linea del corpo deve essere orizzontale secondo la definizione dell'elemento (tolleranza di 20°).

Nel caso in cui il corpo o parte del corpo come le gambe si muovano leggermente, ma le mani non si muovano, la difficoltà è comunque data.

L'appoggio sulle braccia non è consentito nelle squadre dove le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale.

Nella verticale HB1001, la squadra deve avere le gambe nella stessa posizione e sopra il livello dei fianchi. Non c'è bisogno di avere le gambe tese e unite.

Equilibri sulle mani	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Verticale sulla testa/Verticale In HB201 e HB101A/B la testa è appoggiata a terra, in HB201 gambe tese e unite, in HB101A ginocchia appoggiate ai gomiti, in HB101B gambe piegate. In HB601 nessun appoggio sulla testa, gambe tese e unite. In HB1001 e HB101C le braccia devono essere tese (tolleranza 45°), in HB1001 la posizione delle gambe deve essere la stessa per tutta la squadra (45° tolleranza per il posizionamento delle gambe) e al di sopra del livello dei fianchi. In HB101C passaggio alternato delle gambe tese in verticale.	HB101A/B/C  sforbiciata	HB201 		HB601 		HB1001 
Planche sui gomiti/a braccia tese, gambe divaricate Gambe tese (non in HB202). Separazione gambe 45°. Il corpo è sostenuto su entrambe le mani sui gomiti o sulle braccia tese. Le mani possono essere ruotate ai polsi ruotate verso le spalle o verso i piedi. La linea del corpo orizzontale (non in HB202). Quando si esegue HB802, le braccia devono essere tese (tolleranza 15°).		HB202 	HB402 		HB802 	
Planche sui gomiti/a braccia tese, gambe unite Gambe tese e unite (tranne HB403). Il corpo è sostenuto su entrambe le mani (tranne HB403) sui gomiti o sulle braccia tese. Le mani possono essere ruotate ai polsi ruotate verso le spalle o verso i piedi. La linea del corpo orizzontale. Quando si esegue HB1003, le braccia devono essere tese (tolleranza 15°).			HB403 	HB603 		HB1003 

Equilibri sulle mani continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Squadra divaricata Gambe tese. Mani posizionate davanti o dietro (HB404) o davanti e dietro (HB204), separazione gambe 45°. Non è consentito appoggiarsi sulle braccia quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale. Entrambe le mani sono poste ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Il corpo è sostenuto con le sole mani a contatto con il pavimento.</p>		HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°	
<p>Squadra unita Gambe tese e unite. Quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale non è consentito appoggiarsi alle braccia. Entrambe le mani sono poste ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Il corpo è sostenuto solo con le mani a contatto con il pavimento (non in HB105A/B).</p>	HB105A/B 		HB405 		HB805  45°	HB1005  90°

2 Salti (inclusi Saltelli e Balzi)

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

Una forma (posizione) del corpo riconosciuta deve essere mostrata in aria. Es. braccia e gambe tese, angolo delle spalle esteso e linea del corpo corretta quando richiesto.

La forma durante il volo, la rotazione e l'atterraggio deve essere conforme alla definizione dell'elemento. Se non diversamente indicato, la tecnica di giro è facoltativo, ma tutte le ginnaste devono eseguire la stessa variazione.

Gambe divaricate / unite e l'angolo dell'anca (tolleranza di 15°). La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Mostrare maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia più chiusi non influisce sul valore della difficoltà. In fase di partenza e atterraggio, l'anca definisce il grado di rotazione/avvitamento.

Tutta la squadra deve eseguire lo stesso salto con braccia e gambe nella stessa posizione. Se non diversamente indicato, il posizionamento delle braccia è facoltativo per la squadra.

Quando si atterra in posizione prona sulle mani il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio (tolleranza di 20°). Ciò significa che spalle, fianchi e talloni sono tutti allo stesso livello.

L'esecuzione con il piede all'altezza delle spalle/della testa, la parte più bassa del piede definisce l'altezza. L'intero piede (tallone e punta) deve essere all'altezza richiesta. **Altezza della testa: il punto in cui il collo raggiunge la base del cranio o sopra. Altezza della spalla: sopra la parte superiore della spalla.**












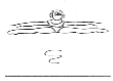

Non sono consentiti più di tre passi (cammino o correndo) prima di ogni salto, secondo la coreografia.


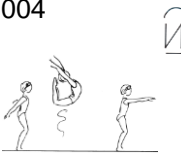





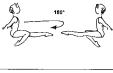


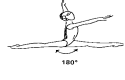
Nei salti con avvitamenti tutti i ginnasti devono iniziare il salto nella stessa direzione, secondo la coreografia (valido solo per i salti, non per saltelli e balzi).

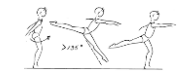
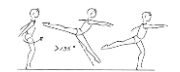




Nei salti e nei saltelli con avvitamento, i fianchi devono essere rivolti nella stessa direzione del percorso intrapreso dalla ginnasta al momento dello stacco.

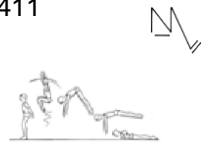

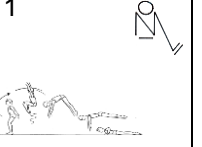
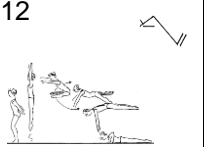
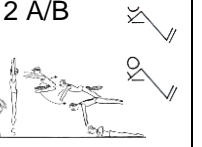

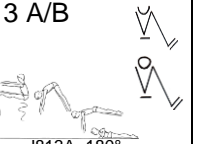

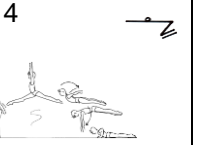
2.1 Salti


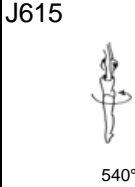

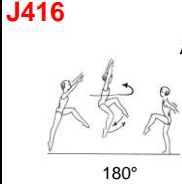
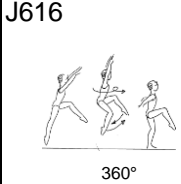
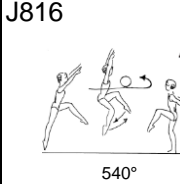



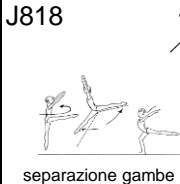

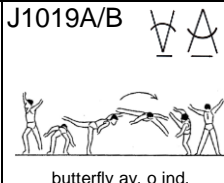
Un Salto parte da due piedi e atterra su due piedi (a) o su un piede (b) o in posizione prona sulle mani (c).

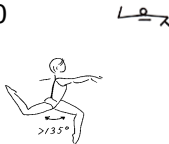

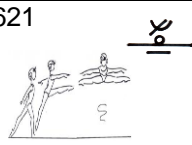
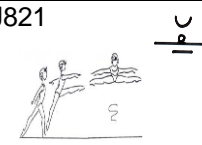
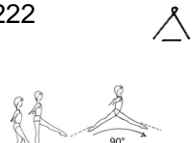
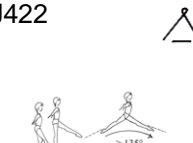
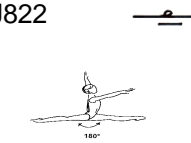

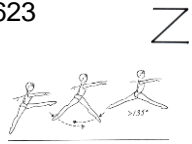
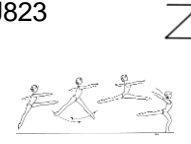

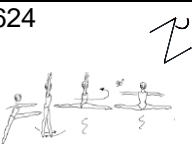
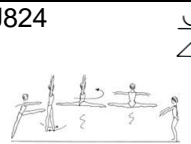
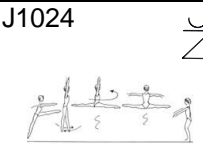
2.1 A Salti partenza e arrivo su 2 piedi	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto pennello con o senza avvitamento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.	J101 	J201  180°	J401  360°	J601  540°	J801  720°	
Salto raggruppato con o senza avvitamento Posizione raggruppata (angoli di anche e ginocchia a 90°, tolleranza di 15°) visibile durante il salto. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.	J102 		J402  180°		J802  360°	J1002  540°
Salto carpiato con o senza avvitamento Separazione gambe 135° (per J103 90°) e angolo di anche 90° (non in J103)(tolleranza di 15° per separazione gambe e angoli di anche). Gambe tese senza scalciata.	J103 			J603  180°	J803  180°	J1003  360°

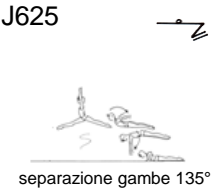
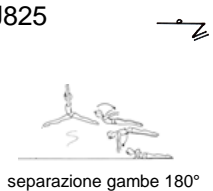



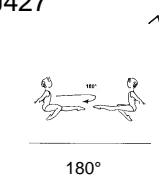
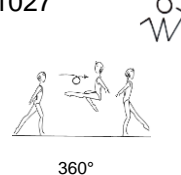




2.1 A Salti continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto ad anello Testa indietro. L'altezza dei piedi definisce il salto. Le gambe possono essere separate. Nessuna tolleranza per l'altezza dei piedi.					J804  piedi ad altezza spalle	J1004  piedi ad altezza testa
Salto ad anello avvitato I piedi devono raggiungere l'altezza delle spalle in un momento della fase di volo. Nessuna tolleranza per l'altezza dei piedi. L'avvitamento deve essere eseguito durante la fase di volo.						J1005  avvitamento 180°
Salto del cervo flesso con o senza avvitamento Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. Il giro deve essere concluso durante la fase di volo.		J206  $>135^\circ$	J406  180°			J1006  cervo flesso ad anello piede ad altezza testa
Salto cosacco con o senza avvitamento Una gamba tesa, l'altra piegata. Angoli dell'anca e del ginocchio piegati 90° (tolleranza di 15°). In caso di avvitamento, la rotazione deve essere conclusa durante la fase di volo.		J207  	J407  180°		J807  360°	
Enjambè sul posto In J408 e J1008 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto.			J408  separazione gambe 135°			J1008  separazione gambe 180°

2.1 B Salti partenza a 2 piedi e arrivo a 1	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Sissone Minimo della gamba anteriore a 45° (nessuna tolleranza). In J1009 A/B nessuna tolleranza nell'altezza del piede.			J409  separazione gambe 135°		J809  separazione gambe 180°	J1009 A/B  piede ad altezza testa J1009A senza avvitamento J1009B con avvitamento 180°
Salto del cervo flesso con o senza avvitamento Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. Il giro deve essere concluso durante la fase di volo.		J210  $>135^\circ$	J410  180°			J1010  cervo flesso ad anello piede ad altezza testa

2.1 C Salti arrivo in posizione prona sulle mani	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Salto raggruppato con o senza avvitamento arrivo in posizione prona sulle mani Posizione raggruppata (angolo di anche e ginocchia 90°, tolleranza 15°) visibile durante il salto. Quando si ruota di 180°, la rotazione deve essere completata prima della posizione raggruppata. Quando si effettua una rotazione di 360° o più, è necessario completarla prima di atterrare. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.</p>			J411 	J611  180°	J811  360°	
<p>Shushunova con o senza avvitamento Separazione gambe a 135° e carpio a 90° (tolleranza 15° nella separazione delle gambe e nell'angolo delle anche) prima di atterrare in posizione prona sulle mani. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. In caso di avvitamento, la rotazione deve essere eseguita durante la fase di volo.</p>				J612 	J812 A/B  J812A=180° J812B=360°	
<p>Salto carpaito unito con o senza avvitamento arrivo in posizione prona sulle mani Carpio chiaro a 90° (tolleranza 15°) prima di atterrare in posizione prona sulle mani, gambe tese e unite. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. In caso di avvitamento, la rotazione deve essere eseguita durante la fase di volo.</p>				J613 	J813 A/B  J813A=180° J813B=360°	
<p>Enjambè sul posto arrivo in posizione prona sulle mani Le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.</p>				J614  separazione gambe 135°	J814  separazione gambe 180°	

2.2 Saltelli Un Saltello parte da un piede e atterra sull'altro (a) o su entrambi i piedi (b) o in posizione prona sulle mani (c) (eccezioni: enjambè nelle righe 23 e 24).						
2.2 A Saltelli arrivo sull'altro piede	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Saltello pennello con avvitemento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.			J415  360°	J615  540°		
Salto del gatto con o senza avvitemento Gambe piegate. Cambio gamba durante la fase di volo. Le cosce devono essere orizzontali (nessuna tolleranza) in un momento della fase di volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo.		J216  180°	J416  360°	J616  540°	J816  720°	
Sforbiciata Gambe tese. Cambio gamba durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale (nessuna tolleranza).		J217  separazione gambe 90°		J617  separazione gambe 135°		
Sforbiciata 180° (Entrelacé) Gambe tese. Cambio gamba durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale (nessuna tolleranza). Avvitamento durante la fase di volo. La separazione delle gambe dopo la rotazione definisce l'elemento.			J418  separazione gambe 90°		J818  separazione gambe 135°	J1018  separazione gambe 180°
Butterfly Gambe divaricate, parte superiore del corpo orizzontale, gambe sopra il livello dell'orizzontale (nessuna tolleranza) A pancia in su B pancia in giù						J1019A/B  butterfly av. o ind.

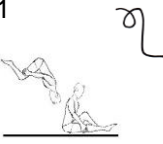


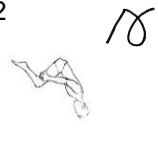
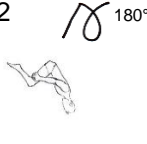


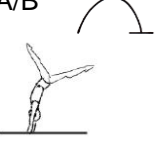

2.2 A Saltelli arrivo sull'altro piede continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Saltello del cervo flessso Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede.			J420 		J820  cervo flessso ad anello piede ad altezza testa	
Da enjambè a carpio divaricato con avvitamento Separazione gambe 135°, carpio chiaro 90° e gambe tese senza scalciata.				J621  separazione gambe 135° avvitamento 90°	J821  separazione gambe 135° avvitamento 180°	
Enjambè In J222, J422 e J822 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto. In J1022 salto ad anello orizzontale: prima gamba tesa e orizzontale, piede all'altezza delle spalle o più in alto (nessuna tolleranza).		J222  separazione gambe 90°	J422  separazione gambe 135°		J822  separazione gambe 180°	J1022  piede ad altezza testa separazione gambe 180°
Enjambè cambio In J623 e J823 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. In J1023 la prima gamba deve essere tesa. Il piede deve essere all'altezza delle spalle o più in alto (nessuna tolleranza).				J623  separazione gambe 135°	J823  separazione gambe 180°	J1023  piede ad altezza testa separazione gambe 180°
2.2 B Saltelli arrivo a 2 piedi	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Enjambè cambio avvitato Entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. L'avvitamento deve essere terminato durante la fase di volo.				J624  separazione gambe 135° avvitamento 90°	J824  separazione gambe 135° avvitamento 180°	J1024  separazione gambe 180° avvitamento 180°


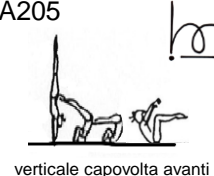
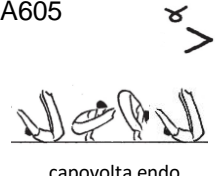
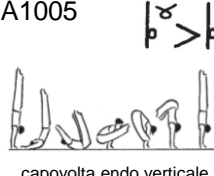
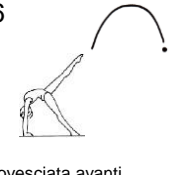
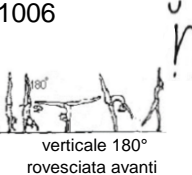
2.2 C Saltelli arrivo in posizione prona sulle mani	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Enjambè arrivo in posizione prona sulle mani Le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il valore del salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.				J625  separazione gambe 135°	J825  separazione gambe 180°	
Enjambè cambio arrivo in posizione prona sulle mani Entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.				J626  separazione gambe 135°	J826  separazione gambe 180°	
2.3 Balzi						
				Un Balzo parte da un piede e atterra sullo stesso piede.		
	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Balzo cosacco con o senza avvitemento Una gamba tesa, l'altra piegata. Angoli dell'anca e del ginocchio piegati 90° (tolleranza di 15°). In caso di avvitemento, la rotazione deve essere conclusa durante la fase di volo.		J227 	J427  180°			J1027  360°
Balzo pennello con avvitemento Corpo teso durante il volo. L'avvitemento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.					J828  360°	J1028  540°
Balzo raggruppato con avvitemento Posizione raggruppata (angoli di anche e ginocchia a 90°, tolleranza di 15°) visibile durante il salto. L'avvitemento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa. In J829 una gamba deve essere tesa.					J829  360°	J1029  360°

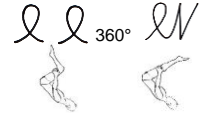




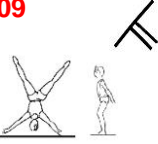
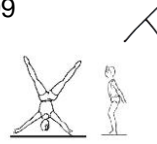


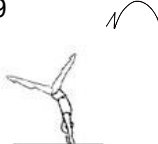

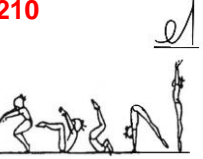
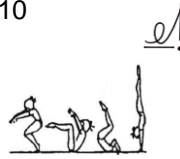
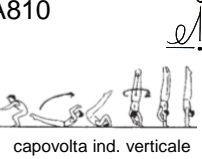
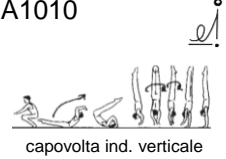
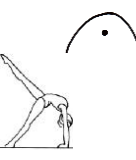


3 Elementi Acrobatici

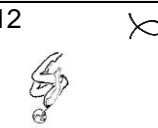
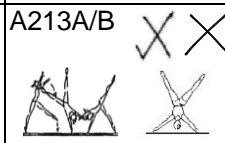
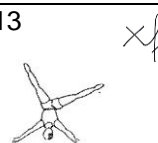
Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

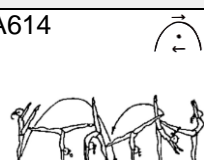
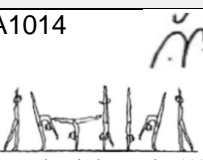

Gli elementi acrobatici devono essere conformi alle norme di TeamGym. Braccia, gambe e angolo delle spalle devono essere tesi quando richiesto. La forma del corpo deve essere conforme alla definizione degli elementi. Sono consentite diverse posizioni di atterraggio purché con i piedi prima (in assenza di qualsiasi altra descrizione). Negli elementi con avvitemento la tolleranza è di 45° dalla rotazione dell'avvitamento dichiarato. Alcuni elementi hanno diverse varianti (A/B/C). Non sono ammessi più di tre passi (camminando o correndo) prima di ogni elemento di difficoltà, secondo la coreografia. Negli elementi con giri in verticale, la squadra deve mostrare la verticale (con braccia tese, anche estese e gambe tese e unite) prima di girarsi. Quando si gira, le gambe possono essere separate (sopra il livello dei fianchi, tutta la squadra nella stessa posizione). Non è necessario che la squadra esegua il giro nella stessa direzione. La rotazione è misurata alle anche, tolleranza 45°.

3.1 Elementi avanti	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Salti avanti partenza a un piede arrivo a un piede eccezione: A601 - arrivo in posizione seduta</p> <p>In A601 l'atterraggio in posizione seduta deve avvenire con mani e piede prima di ogni altra parte del corpo.</p>				<p>A601 </p> <p>sitting salto</p>	<p>A801 </p> <p>salto raccolto av.</p>	<p>A1001 </p> <p>salto carpio av.</p>
<p>Salti avanti partenza a un piede arrivo a due piedi</p>					<p>A802 </p> <p>salto raccolto av.</p>	<p>A1002 </p> <p>salto carpio av. 180°</p>
<p>Salti avanti partenza a 2 piedi</p> <p>versione A: arrivo a due piedi versione B: arrivo a due piedi con mezzo giro</p>				<p>A603A/B </p> <p>salto raccolto/ salto raccolto 180°</p>	<p>A803A/B </p> <p>salto carpio/ salto carpio 180°</p>	
<p>Ribaltate avanti</p> <p>versione A: partenza a un piede arrivo a un piede versione B: partenza a un piede arrivo a due piedi</p>				<p>A604A/B </p> <p>ribaltata</p>		<p>A1004 </p> <p>ribaltata senza mani</p>

3.1 Elementi avanti continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Capovolte avanti</p> <p>Piegare le braccia durante il rotolamento è facoltativo per la squadra.</p> <p>In A605 e A1005: i piedi non devono toccare il pavimento. Lo slancio del rotolamento in avanti viene utilizzato per tutto il percorso dell'elemento (nessuna fermata, la testa non tocca il pavimento).</p>	<p>A105</p>  <p>capovolta avanti</p>	<p>A205</p>  <p>verticale capovolta avanti</p>		<p>A605</p>  <p>capovolta endo</p>		<p>A1005</p>  <p>capovolta endo verticale</p>
<p>Rovesciate avanti</p>			<p>A406</p>  <p>rovesciata avanti</p>			<p>A1006</p>  <p>verticale 180° rovesciata avanti</p>

3.2 Elementi indietro	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto indietro partenza e arrivo su due piedi. versione A: salto raccolto/teso senza avvitamento versione B: salto raccolto/teso con avvitamento 360° versione C: salto carpio				A607A/B/C  salto raccolto/raccolto 360°/ salto carpio		A1007A/B  salto teso ind./teso 360°
Salto gainer indietro A608 e A808: stacco a 1 piede, atterraggio su 2 piedi. A1008: stacco a un piede, atterraggio sull'altro.				A608  salto Gainer raccolto	A808  salto Gainer carpio	A1008  Gainer layout
Elementi indietro A609 passa attraverso la verticale per finire in posizione prona sulle mani. In A809 stacco a un piede, atterraggio sull'altro.	A109  ruota riunita	A209  rondata	A409  flic flac	A609  flic flac arrivo posizione prona	A809  Gainer flic flac	
Capovolte indietro La flessione dei gomiti è facoltativa.	A110  capovolta indietro	A210  cap. ind. salita a gambe tese	A410  capovolta indietro verticale		A810  capovolta ind. verticale con giro 180°	A1010  capovolta ind. verticale con giro 360°
Rovesciate indietro			A411  rovesciata indietro	A611  rovesciata ind. partenza da seduti (Valdez)		A1011  Valdez con giro 360° in verticale

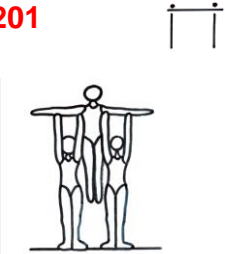
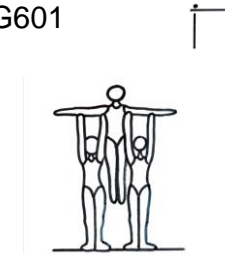
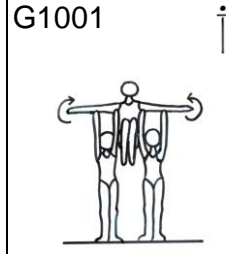
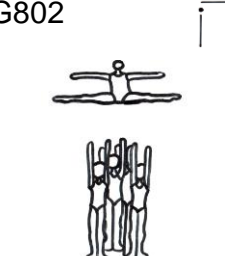
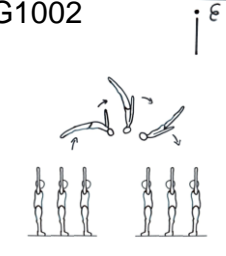
3.3 Elementi laterali	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto laterali Il salto laterale può variare in termini di direzione in fase di stacco (tra avanti e lateralmente con tolleranza di 45°), uscita/atterraggio su uno o due piedi e anche la forma del corpo. Tuttavia, l'elemento deve essere eseguito allo stesso modo per tutta la squadra.						A1012  Sideways salto
Elementi laterali versione A: ruota con una mano versione B: ruota con due mani In A213A la squadra può scegliere di utilizzare la prima o la seconda mano nella ruota, ma deve essere la stessa per tutta la squadra.		A213A/B  ruota con una o due mani				A1013  ruota senza mani

3.4 Elementi misti	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Rovesciata mista				A614  rovesciata av - ind (tic toc)		A1014  rovesciata ind. con giro 180° a rovesciata av.
Elementi misti						A1015  flic flac con avv. 180° a verticale con rovesciata av. o a ribaltata

4 Elementi di Gruppo

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

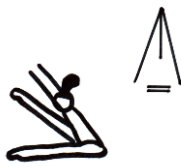
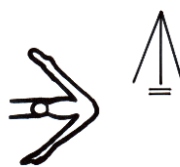

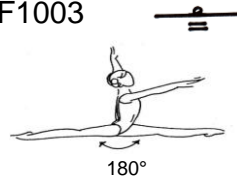
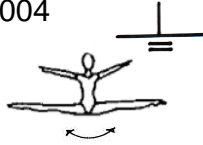
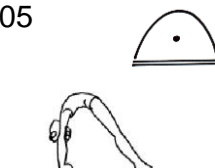
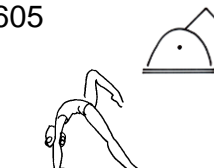
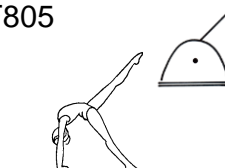
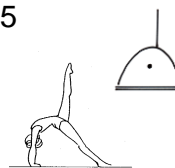
Tutti i ginnasti della squadra devono prendere parte all'elemento di gruppo e svolgere un ruolo attivo in un sollevamento visibile dal pavimento o in un lancio che possono essere eseguiti insieme a tutta la squadra o in gruppi di almeno 3 ginnasti. L'elemento di gruppo deve essere eseguito contemporaneamente secondo la coreografia, in gruppi o come un'intera squadra. Gruppi diversi devono eseguire elementi di gruppo con lo stesso numero di codice, ma non è necessario che gli elementi siano gli stessi. Le rotazioni e gli avvitamanti si riferiscono sempre al sollevamento o al lancio del/i ginnasta/i (nessuna tolleranza per rotazione/avvitamento).

Elementi di gruppo	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Sollevamenti In G061 i ginnasti alzati devono essere sollevati da terra per almeno 2 secondi. G1001 la rotazione / l'avvitamento durante il sollevamento viene misurata da terra a terra.</p>	<p>G201</p>  <p>sollevamento ≤2"</p>		<p>G601</p>  <p>sollevamento</p>		<p>G1001</p>  <p>sollevamento con rotazione o avvvitamento (≥180°)</p>
<p>Lanci Il/I ginnasta/i lanciati devono mostrare un volo chiaro, libero da ginnasti di supporto. G1002 la rotazione/l'avvitamento durante il lancio viene misurata durante la fase di volo libero.</p>				<p>G802</p>  <p>lancio</p>	<p>G1002</p>  <p>lancio con rotazione o avvvitamento (≥90°)</p>

5 Elementi di Flessibilità

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida



Tutti i ginnasti della squadra devono fare lo stesso elemento di flessibilità, che deve essere eseguito contemporaneamente secondo la coreografia. Nell'elemento flessibilità, la posizione deve essere mostrata chiaramente, ma non deve rimanere ferma. Le gambe devono essere tese e il requisito di separazione delle gambe deve essere soddisfatto (tolleranza 15°). Mostrare maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia più chiusi non influisce sul valore della difficoltà. Il requisito della flessione della parte superiore del corpo deve essere totalmente soddisfatto, nessuna tolleranza.

Elementi di flessibilità	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Flessione a carpio divaricato La separazione delle gambe deve essere di almeno 90° F401: parte superiore del corpo flessa a 45° F801: busto completamente flesso, petto a terra		F401  japana 45°		F801  japana	
Flessione a carpio unito versione A: in piedi versione B: seduto Il petto/le spalle devono toccare le gambe tese. Le gambe devono essere unite (tolleranza 15°).				F802A/B  in piedi/seduto carpio unito	
Spaccata con separazione gambe 180° La posizione della parte superiore del corpo è facoltativa per la squadra.					F1003  180° spaccata
Spaccata frontale con separazione gambe 180° La posizione della parte superiore del corpo è facoltativa per la squadra.					F1004  180° spaccata frontale
Ponte La posizione e l'angolo della gamba libera definisce l'elemento. Le spalle devono essere almeno sopra le mani (come definito da una linea retta verticale attraverso il centro delle spalle). Nessuna tolleranza nell'altezza della gamba libera.		F405 	F605  coscia verticale	F805  gamba a 45° dalla verticale	F1005  gamba verticale

Appendice A2

Tumble - Tabella Difficoltà livello A1

Diff Value	Gruppo 1 Elementi avanti	Artistic Code	K Code
0.10	Capovolta		C
0.20	Ruota		X
0.30	Verticale capovolta		IC

Diff Value	Gruppo 2 Elementi indietro	Artistic Code	K Code
0.10	Capovolta		C
0.20	Ruota riunita		K
0.20	Cap. arrivo gambe tese divaricate		C^
0.30	Cap. arrivo gambe tese unite		CI
0.30	Rondata		R

Tumble - Tabella Difficoltà livello A2

Diff Value	Gruppo 1 Elementi avanti	Artistic Code	K Code
0.20	Ruota		X
0.30	Salto raccolto		O
0.40	Ribaltata		H

Diff Value	Gruppo 2 Elementi indietro	Artistic Code	K Code
0.10	Ruota riunita		K
0.20	Rondata		R
0.30	Salto raccolto		O
0.40	Flic Flac		F

Tumble - Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I

Diff Value	Gruppo 1 Elementi avanti	Artistic Code	K Code		Diff Value	Gruppo 2 Elementi indietro	Artistic Code	K Code
0.10	Ruota	X	X		0.10	Rondata	K	R
0.20	Ribaltata	U	H		0.20	Flic Flac	U	F
0.20	Flic Flac	U	FS		0.20	Salto raccolto	Q	O
0.20	Salto raccolto (All'inizio)	★* Q	*O		0.20	Salto carpio	EV	<
0.20	Salto raccolto	Q	O		0.30	Salto teso	E	I
0.30	Salto carpio (All'inizio)	★* EV	*>		0.30	Salto tempo	U	W
0.30	Salto carpio	EV	>		0.30	Salto raccolto ½	Q 180	O1
0.30	Salto teso (All'inizio)	★* E	*\		0.30	Salto carpio ½	EV 180	<1
0.40	Salto teso	E	\		0.40	Salto raccolto 1/1	Q 360	O2
0.30	Salto raccolto ½	Q 180	O1		0.40	Salto teso ½	E 180	I1
0.40	Salto raccolto 1/1	Q 360	O2		0.50	Salto teso 1/1	E 360	I2
0.40	Salto carpio ½	EV 180	>1		0.60	Salto teso 1½	E 540	I3
0.50	Salto teso ½	E 180	I1		0.70	Salto teso 2/1	E 720	I4
0.40	Salto teso 1/1 (All'inizio)	* E 360	*I2		0.80	Salto teso 2½	E 900	I5
0.60	Salto teso 1/1	E 360	I2		0.80	Doppio salto raccolto	QQ	OO
0.70	Salto teso 1½	E 540	I3		0.90	Doppio salto carpio	EEV	<<
0.80	Salto teso 2/1	E 720	I4		1.10	Doppio salto teso	EE	II
0.90	Salto teso 2½	E 900	I5		1.00	Doppio salto raccolto 1/1	QQ 360	OO2
1.20	Doppio salto raccolto	QQ	OO		1.20	Doppio salto raccolto 2/1	QQ 720	OO4
1.40	Doppio salto carpio	EEV	>>		1.30	Doppio salto teso 1/1	EE 360	II2
1.60	Doppio salto teso	EE	II		1.50	Doppio salto teso 2/1	EE 720	II4
1.30	Doppio salto raccolto ½	QQ 180	OO1		1.80	Doppio salto teso 3/1	EE 1080	II6
1.50	Doppio salto raccolto 1½	QQ 540	OO3		1.60	Triplo salto raccolto	QQQ	OOO
1.50	Doppio salto carpio ½	EEV 180	>>1		1.90	Triplo salto carpio	EEEV	<<<
1.70	Doppio salto teso ½	EE 180	II1		2.00	Triplo salto raccolto 1/1	QQQ 360	OOO2
1.90	Doppio salto teso 1½	EE 540	II3					
2.10	Doppio salto teso 2½	360 EE 540	II5					

★ valore ridotto per alcuni starting salto



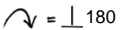

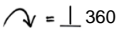


★ **Solo per Livello B:** nel caso in cui il salto venga eseguito come starting salto (primo elemento della serie), l'elemento che segue può essere collegato con un passo. A seconda della dinamicità con cui il ginnasta collega il salto con il secondo elemento, verrà data una penalità di Momentum piccola, media o grande o nessuna penalità. Anche una pausa lunga all'arrivo del salto non verrà calcolata come interruzione di serie ma solo come mancato Momentum

★ **Solo per Livello C:** possibilità di non smezzare lo starting salto, ma viene applicata la penalità massima di mancato Momentum. Nel caso in cui il ginnasta faccia una pausa evidente tra lo starting salto e l'elemento che segue, questo verrà valutato come interruzione di serie e verrà tolto il valore degli elementi che seguono



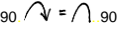





Solo per Livello I: il valore di difficoltà per altri elementi può essere contato sommando il valore dell'elemento base (contrassegnato in blu) e il valore aggiuntivo degli avvitamenti

Appendice A3

Trampet - Tabella Difficoltà livello A1

Diff Value	Gruppo 1 con Volteggio	Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 2 senza Volteggio	Artistic Code	K Code
0.10	Frammezzo pennello		F	0.10	Capovolta		C
0.20	Frammezzo pennello ½		F1	0.10	Pennello + pennello		I
0.30	Frammezzo pennello 1/1		F2	0.20	Pennello + pennello ½		I1
				0.30	Pennello + pennello 1/1		I2

Trampet - Tabella Difficoltà livello A2

Diff Value	Gruppo 1 con Volteggio/Tavola	Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 2 senza Volteggio/Tavola	Artistic Code	K Code
0.30	Ribaltata arrivo supino		H ₋	0.10	Pennello		I
0.40	1/4 on 1/4 off		R	0.20	Capovolta		C
0.50	Ribaltata		H	0.30	Capovolta pennello ½		CI1
				0.40	Salto raccolto		O
				0.50	Salto racc. pennello ½		OI1

Trampet - Tabella Difficoltà livelli B, C, D e I

Livello C					Livello B					Livello D					
Diff Value	Gruppo 1 con Volteggio/Tavola	Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 2 senza Volteggio/Tavola	Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 1 con Volteggio/Tavola	Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 2 senza Volteggio/Tavola	Artistic Code	K Code
0.30	1/4 on 1/4 off	90 90	R	0.10	Salto raccolto		0	0.10	Salto carpio		>	0.20	Salto teso		\
0.40	Ribaltata 1/2 on	180	1H	0.20	Salto raccolto 1/2	180	01	0.20	Salto carpio 1/2	180	>1	0.30	Salto teso 1/2	180	\1
0.40	Ribaltata		H	0.30	Salto raccolto 1/1	360	02	0.40	Salto teso 1/1	360	\2	0.50	Salto teso 1 1/2	540	\3
0.50	Ribaltata 1/2 on 1/2 off	180 180	1H1	0.60	Salto teso 2/1	720	\4	0.60	Tsukahara raccolto	TSU	TO	0.60	Doppio salto raccolto		00
0.50	Ribaltata 1/2 off	180	H1	0.70	Salto teso 2 1/2	900	\5	0.70	Tsukahara carpio	TSU V	T<	0.70	Doppio salto carpio		>>
0.60	Ribaltata 1/2 on 1/1 off	180 360	1H2	0.80	Doppio salto teso		\	0.80	Tsukahara teso	TSU /	T/	0.80	Doppio salto raccolto 1/2	180	001
0.60	Ribaltata 1/1 off	360	H2	0.90	Ribaltata salto raccolto		HO	0.90	Tsukahara teso 1/1 ★	TSU / 360	T/2	0.90	Doppio salto carpio 1/2	180	>>1
0.70	Ribaltata 1/2 on 1 1/2 off	180 540	1H3	0.90	Ribaltata salto carpio		H>	1.00	Tsukahara teso 2/1 ★	TSU / 720	T/4	0.90	Doppio salto raccolto 1 1/2	540	003
0.70	Ribaltata 1 1/2 off	540	H3	1.00	Ribaltata salto teso		H\	1.00	Ribaltata salto teso	TSU /	T/	0.90	Doppio salto teso 1/2	180	\1
0.80	Tsukahara raccolto	TSU	TO	0.90	Ribaltata salto raccolto 1/2	180	HO1	1.10	Ribaltata salto raccolto 1/2		HO	1.10	Doppio salto teso 1 1/2	540	\3
0.90	Tsukahara carpio	TSU V	T<	1.00	Ribaltata salto carpio 1/2	180	H>1	1.30	Ribaltata salto teso 1/2	180	H1	1.30	Doppio salto teso 2 1/2	900	\5
1.00	Tsukahara teso	TSU /	T/	1.10	Ribaltata salto teso 1/2	180	H1	1.60	Ribaltata salto teso 1 1/2	540	H3	1.60	Doppio salto teso 3 1/2	1260	\7
1.20	Tsukahara teso 1/1 ★	TSU / 360	T/2	1.30	Ribaltata salto teso 1 1/2	540	H3	1.50	Ribaltata salto teso 2 1/2	900	H5	1.50	Triplo salto raccolto 1/2	180	0001
1.40	Tsukahara teso 2/1 ★	TSU / 720	T/4	1.50	Ribaltata salto teso 2 1/2	900	H5	1.70	Ribaltata doppio raccolto 1/2	180	H001	1.70	Triplo salto carpio 1/2	180	>>>1
0.80	Ribaltata salto raccolto		HO	1.60	Doppio Tsukahara raccolto	TSU	TOO	1.90	Ribaltata doppio carpio 1/2	180	H<<1	1.90	Triplo salto teso 1/2	180	\1
0.90	Ribaltata salto carpio		H>	1.80	Doppio Tsukahara carpio	TSU	T<<	2.00	Ribaltata doppio teso 1/2	180	H\1	2.00	Triplo salto raccolto 1 1/2	360 180	0003
1.00	Ribaltata salto teso		H\	2.00	Doppio Tsukahara teso	TSU	T\	2.30	Ribaltata doppio raccolto 1 1/2	540	H003	2.30	Triplo salto raccolto 2 1/2	360 360 180	0005
0.90	Ribaltata salto raccolto 1/2	180	HO1	2.00	Doppio Tsukahara raccolto 1/1	TSU 360	TOO2	2.80	Ribaltata doppio raccolto 2 1/2	540	H005	2.80	Triplo salto raccolto 3 1/2	360 360 540	0007
1.10	Ribaltata salto teso 1/2	180	H1	1.70	Ribaltata doppio raccolto 1/2	180	H001								
1.30	Ribaltata salto teso 1 1/2	540	H3	1.90	Ribaltata doppio carpio 1/2	180	H<<1								
1.50	Ribaltata salto teso 2 1/2	900	H5	2.10	Ribaltata doppio teso 1/2	180	H\1								
1.60	Doppio Tsukahara raccolto	TSU	TOO	2.10	Ribaltata doppio raccolto 1 1/2	540	H003								
1.80	Doppio Tsukahara carpio	TSU	T<<	2.50	Ribaltata doppio raccolto 2 1/2	540	H005								
2.00	Doppio Tsukahara teso	TSU	T\												
2.00	Doppio Tsukahara raccolto 1/1	TSU 360	TOO2												

★ TSU (raccolto/teso) 360 e Kasamatsu (KAS) (raccolto/teso) sono giudicati come lo stesso elemento

★ TSU (raccolto/teso) 720 e Kasamatsu 360 (KAS 360) (raccolto/teso) sono giudicati come lo stesso elemento

Solo per Livello I : il valore di difficoltà per altri elementi può essere contato sommando il valore dell'elemento base (contrassegnato in blu) e il valore aggiuntivo degli avvitamenti