



**REGOLAMENTO
PROGRAMMA TECNICO
SILVER - GOLD**

TEAMGYM

2025 - 2028



EDIZIONE 2026

Sommario

1. GENERALITÀ	3
1.1 Regole per i ginnasti	3
1.2 Regole per gli allenatori	3
1.3 Dichiarazione degli Elementi	3
2. ATTIVITÀ SILVER	4
2.1 LIVELLO A	6
2.1.1 Floor	6
2.1.2 Tumble	6
2.1.3 Trampet	7
2.2 LIVELLO B	8
2.2.1 Floor	8
2.2.2 Tumble	8
2.2.3 Trampet	9
2.3 LIVELLO C	10
2.3.1 Floor	10
2.3.2 Tumble	10
2.3.3 Trampet	11
2.4 LIVELLO D	12
2.4.1 Floor	12
2.4.2 Tumble	12
2.4.3 Trampet	13
3. ATTIVITA' GOLD	14
3.1 ALLIEVI	15
3.1.1 Floor	15
3.1.2 Tumble	15
3.1.3 Trampet	16
3.2 JUNIOR e SENIOR	17
3.2.1 Floor	17
3.2.2 Tumble	17
3.1.3 Trampet	17

APPENDICI

A1 Floor – Tabella delle Difficoltà

A2 Tumble – Tabella delle Difficoltà

A3 Trampet – Tabella delle Difficoltà

1. GENERALITÀ

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 tipologie di rappresentativa: MiniTeam e Team.

Il TeamGym si compone di due attività a loro volta suddivise in livelli: attività Silver (livello A – B – C – D) e attività Gold (I). Tutti i livelli seguono tutti o parte dei regolamenti del Codice dei Punteggi Internazionale 2025-2028 dell'European Gymnastics. Tutti i riferimenti al CoP specifici per ogni livello sono riportati in seguito con eventuali modifiche e/o semplificazioni.

1.1 Regole per i ginnasti

- Abbigliamento da gara (Art 3.2.1 e 3.2.2 variazione): le zone del corpo descritte nell'Art 3.2.2 devono essere coperte, per il resto l'abbigliamento può avere trasparenze
- Abbigliamento da gara (Art 3.2.1.h.i.j e Art 3.2.3): non richiesti
- Sanzioni per comportamenti inaccettabili (Art 4): tutte le penalità attribuite dalla Giuria Superiore (SJ) passano al Presidente di Giuria

1.2 Regole per gli allenatori

- Il seguente programma è studiato per consentire ai ginnasti di competere in base al loro livello di capacità in maniera stimolante ma sempre in sicurezza; è obbligo dell'allenatore far eseguire ai ginnasti elementi che non mettano a rischio la loro incolumità. In caso contrario il Presidente di Giuria può intervenire vietando l'esecuzione degli elementi che, in corso di riscaldamento o prove gara, ha ritenuto essere non all'altezza delle capacità dell'atleta
- Responsabilità e doveri degli allenatori (Art 7): tutte le penalità attribuite dalla Giuria Superiore (SJ) o dal Presidente della Giuria Superiore passano al Presidente di Giuria
- Abbigliamento degli allenatori (Art 7.2.f.g): non richiesti

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

2. ATTIVITÀ SILVER

Composizione delle squadre – rappresentativa

Informazioni contenute all'interno delle Norme Tecniche TeamGym FGI

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 5 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 5 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 5 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 5 se squadra mista)

Attrezzatura

- Floor: Area di 14 x 10 m. A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione:
- Strisce di moquette
 - Tatami
 - Pedana di ritmica
- Tumble: Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia
Rincorsa: airtrack (H 20/30 cm) o run up lunghezza 6 m
Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H
- Trampet: 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! (vedi Direttive per le Attrezzature TeamGym edizione 2022).
Arrivo:
- LA: 2 x 6 m x 40 cm H + cubone posizionato orizzontale rispetto alla rincorsa per ottenere 120 cm H
 - LB: 2 x 6 m x 100 cm H
 - LC, LD: 2 x 6 m x 40 cm H
- Volteggio:
- LC: cubone posizionato orizzontale sopra ai tappeti di arrivo per ottenere 140 cm H
 - LD: a discrezione dell'organizzatore della competizione può essere messo a disposizione:
 - Tavola 135-165 cm H
 - Vaulting Kit 120-160 cm H con altezza variabile a blocchi di 20 cm H
 - cubone posizionato orizzontale sopra ai tappeti di arrivo per ottenere 140 cm H
- Rincorsa:
- LA: rialzo di 20/30 cm lunghezza minima 6 m, attaccata al trampet
 - LB, LC, LD: striscia di moquette max 20 m

Penalità Tumble

Esecuzione (Art 29) punti aggiuntivi per i livelli A, B, C:

Penalità di Esecuzione	0.1	0.2	0.3 o più
1. Forma del corpo scorretta per elementi diversi dai salti (0,9) - Angolo errato di braccia/spalle, bacino e ginocchia ($\pm 45^\circ$) • Braccia/spalle • Bacino • Ginocchia - Gambe aperte/incrociate, testa o piedi scorretti • Gambe aperte/incrociate • Testa o piedi scorretti - Appoggio di una mano	X X X X X X	X X X 	
2. Rotolamento scorretto nelle capovolte (0,3) - Rotolamento su metà schiena - Rimbalzo sulla schiena - Nessun appoggio della schiena	X	X	X
3. Mancata spinta di braccia per elementi diversi dai salti (0,3) - Spinta scarsa o alternata delle braccia - Spinta assente		X	X

Penalità Trampet

Esecuzione (Art 34) punti aggiuntivi per i livelli A, B, C:

Penalità di Esecuzione	0.1	0.2	0.3 o più
1. Angolo errato di braccia/spalle, bacino e ginocchia nel frammezzo ($\leq 135^\circ / \leq 90^\circ$) (0,6) - Braccia/spalle - Bacino - Ginocchia	X X X	X X X	
2. Rotolamento scorretto nelle capovolte (0,3) - Rotolamento su metà schiena - Rimbalzo sulla schiena - Nessun appoggio della schiena	X	X	X
3. Collegamento prima/dopo un pennello (0,2) - Non appoggiare i piedi contemporaneamente - (Solo livello A) un passo, un saltello, piccola pausa <1 sec. - (Solo livello B) più passi o correzioni per mantenere il controllo, pausa grande >1 sec.	X X	X	
4. Arrivo supino scorretto (1,0) - Arrivo non in tenuta - Arrivo seduto - Arrivo dei piedi prima - Arrivo delle spalle prima		X	0.8 0.8 1.0

2.1 LIVELLO A

2.1.1 Floor

Generale (Art 21):

- Tempo: max 1'30''

Composizione (Art 22):

- 3 formazioni diverse (Art 22.2.3.a con variazione del numero richiesto) (NO MiniTeam)

Difficoltà (Art 23)

- Il valore di difficoltà consiste nella somma di non più di 6 elementi differenti scelti dall'**Appendice 1** appartenenti alle seguenti categorie:
 - 2 o 3 elementi di equilibrio (scelti tra le colonne 0,1/0,2) di cui una verticale a scelta tra HB101, HB102, HB202
 - 1 o 2 salti/saltelli/balzi (scelti tra le colonne 0,1/0,2)
 - 1 elemento acrobatico (scelto tra le colonne 0,1/0,2)
 - 1 elemento di flessibilità
- Non viene applicato il valore di 0,20 aggiuntivo per i movimenti in entrata e in uscita

2.1.2 Tumble

Generale (Art 26):

- **2 round composti da almeno 1 elemento** (anche senza rincorsa)
- Musica: senza musica
- Tempo: max 1'45''
- Non è necessario terminare l'ultimo elemento sull'area di arrivo

Composizione (Art 27):

- Ordine di esecuzione corretto nel 1° e 2° round (Art 27.2.2 ma applicato ai round 1° e 2°)
- Variazione dell'ultimo elemento tra i round (Art 27.2.3)
- Esecuzione dei round avanti e indietro (Art 27.2.4)

Difficoltà (Art 28)

- Elementi scelti dall'**Appendice 2** (Tabella delle Difficoltà livello A)
- 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) / 5 (per Team) serie
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 29)

- Atterraggio dell'ultimo elemento all'interno dell'area di arrivo (Art 29.6.2): non richiesto
- Streaming (variazione Art 29.7.3): il ginnasta successivo non deve iniziare il primo elemento prima che il ginnasta precedente abbia concluso il suo ultimo elemento

2.1.3 Trampet

Generale (Art 31):

- **2 round**
- Musica: senza musica
- Tempo: max 1'45''

Composizione (Art 32):

- Ordine di esecuzione corretto nel 1° e 2° round (Art 32.2.2 ma applicato ai round 1° e 2°)
- Variazione degli elementi tra i round (Art 32.2.3)
- Esecuzione di round con e senza Volteggio (Art 32.2.7 con variazione del volteggio al posto della tavola)

Difficoltà (Art 33)

- Elementi scelti dall'**Appendice 3** (Tabella delle Difficoltà livello A)
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dall'elemento di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) salti
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 34)

- Atterraggio all'interno dell'area di arrivo (Art 34.6.2): non richiesto

2.2 LIVELLO B

2.2.1 Floor

Generale (Art 21):

- Tempo: da 1'00'' a 1'45''

Composizione (Art 22):

- 1 piano (variazione Art 22.2.2: a scelta se indietro ↑ o laterale ↔)
- 4 formazioni diverse (Art 22.2.3.a con variazione del numero richiesto) (NO MiniTeam) di cui
 - 1 formazione grande (LF) (Art 22.2.3.b) (NO MiniTeam)

Difficoltà (Art 23)

- Il valore di difficoltà consiste nella somma di non più di 6 elementi differenti scelti dall'**Appendice 1** appartenenti alle seguenti categorie:
 - 2 o 3 elementi di equilibrio (scelti tra le colonne 0,1/0,2/0,4) di cui una verticale a scelta tra HB101, HB102, HB202, HB602
 - 1 o 2 salti/saltelli/balzi (scelti tra le colonne 0,1/0,2/0,4)
 - 1 elemento acrobatico (scelto tra le colonne 0,1/0,2/0,4)
 - 1 elemento di flessibilità

2.2.2 Tumble

Generale (Art 26):

- **1 round avanti composto da 1 unico elemento, 1 round indietro composto da massimo 2 elementi** (anche senza rincorsa)
- Musica: senza musica
- Tempo: max 1'45''
- Non è necessario terminare l'ultimo elemento sull'area di arrivo

Composizione (Art 27):

- Ordine di esecuzione corretto nel 1° e 2° round (Art 27.2.2 ma applicato ai round 1° e 2°)
- Variazione dell'ultimo elemento tra i round (Art 27.2.3)
- Esecuzione dei round avanti e indietro (Art 27.2.4)
- Esecuzione del numero corretto di elementi (variazione Art 27.2.8: la penalità viene applicata se gli elementi sono superiori a quelli richiesti; vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello)

Difficoltà (Art 28)

- Elementi scelti dall'**Appendice 2** (Tabella delle Difficoltà livello B)
- 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) / 5 (per Team) serie

- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 29)

- Atterraggio dell'ultimo elemento all'interno dell'area di arrivo (Art 29.6.2): non richiesto
- Streaming (variazione Art 29.7.3): il ginnasta successivo non deve iniziare il primo elemento prima che il ginnasta precedente abbia concluso il suo ultimo elemento

2.2.3 Trampet

Generale (Art 31):

- **2 round**
- Musica: senza musica
- Tempo: max 1'45''

Composizione (Art 32):

- Ordine di esecuzione corretto nel 1° e 2° round (Art 32.2.2 ma applicato ai round 1° e 2°)
- Variazione degli elementi tra i round (Art 32.2.3)
- Esecuzione di round con e senza Volteggio (Art 32.2.7 con variazione del volteggio al posto della tavola)

Difficoltà (Art 33)

- Elementi scelti dall'**Appendice 3** (Tabella delle Difficoltà livello B)
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dall'elemento di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) salti
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 34)

- Atterraggio all'interno dell'area di arrivo (Art 34.6.2): non richiesto

2.3 LIVELLO C

2.3.1 Floor

Generale (Art 21):

- Tempo: da 1'30'' a 2'15''

Composizione (Art 22):

- Sequenza Ritmica (Art 22.2.1)
- 1 piano (variazione Art 22.2.2: a scelta se indietro ↑ o laterale ↔)
- 4 formazioni diverse (Art 22.2.3.a con variazione del numero richiesto) (NO MiniTeam) di cui
 - 1 formazione grande (LF) (Art 22.2.3.b) (NO MiniTeam)
 - 1 formazione piccola (SF) (Art 22.2.3.c) (NO MiniTeam)

Difficoltà (Art 23)

- Il valore di difficoltà consiste nella somma di non più di 7 elementi differenti scelti dall'**Appendice 1** appartenenti alle seguenti categorie:
 - 2 o 3 elementi di equilibrio (scelti tra le colonne 0,1/0,2/0,4/0,6) di cui una verticale a scelta tra HB101, HB102 HB202, HB602, HB1001
 - 1 o 2 salti/saltelli/balzi (scelti tra le colonne 0,1/0,2/0,4/0,6)
 - 1 o 2 elementi acrobatici (scelti tra le colonne 0,1/0,2/0,4/0,6)
 - 1 elemento di gruppo
 - 1 elemento di flessibilità

2.3.2 Tumble

Generale (Art 26):

- **2 round composti da 2 elementi, 1 round composto da almeno 2 elementi**
- Musica: senza musica

Composizione (Art 27):

- Team Round (Art 27.2.1)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (Art 27.2.2)
- Variazione dell'ultimo elemento tra i round (Art 27.2.3)
- Esecuzione dei round avanti e indietro (Art 27.2.4)
- Esecuzione del numero corretto di elementi (variazione Art 27.2.8: la penalità viene applicata sia che gli elementi siano inferiori che superiori a quelli richiesti; vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello; questa penalità non viene applicata quando si sbaglia la serie nel Team Round)

Difficoltà (Art 28)

- Elementi scelti dall'**Appendice 2** (Tabella delle Difficoltà livello C)

- L'elemento che segue uno starting salto (primo salto della serie) può essere collegato con un passo; a seconda della dinamica con cui il ginnasta collega lo starting salto con il secondo elemento, verrà data una penalità di Momentum piccola, media, grande o nessuna penalità; anche una pausa lunga all'arrivo dello starting salto non verrà calcolata come interruzione di serie ma solo come mancato Momentum
- Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei due elementi diversi di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) serie
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 29)

- Atterraggio dell'ultimo elemento all'interno dell'area di arrivo (variazione Art 29.6.2): il ginnasta deve terminare l'ultimo elemento della serie all'interno della zona di arrivo (tutti i tappeti di arrivo fanno parte della zona di arrivo), penalità 0,1

2.3.3 Trampet

Generale (Art 31):

- **3 round**
- Musica: senza musica

Composizione (Art 32):

- Team Round (Art 32.2.1)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (Art 32.2.2)
- Variazione degli elementi tra i round (Art 32.2.3)
- Esecuzione di round con e senza Volteggio (Art 32.2.7 con variazione del volteggio al posto della tavola)

Difficoltà (Art 33)

- Elementi scelti dall'**Appendice 3** (Tabella delle Difficoltà livello C)
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dall'elemento di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) salti
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 34)

- Atterraggio all'interno dell'area di arrivo (Art 34.6.2): non richiesto

2.4 LIVELLO D

2.4.1 Floor

Generale (Art 21):

- Tempo: da 2'00'' a 2'45''

Composizione (Art 22):

- Sequenza Ritmica (Art 22.2.1)
- Piani laterale ↔ e indietro ↑ (Art 22.2.2)
- 6 formazioni diverse (Art 22.2.3.a con variazione del numero richiesto) (NO MiniTeam) di cui
 - 1 formazione grande (LF) (Art 22.2.3.b) (NO MiniTeam)
 - 1 formazione piccola (SF) (Art 22.2.3.c) (NO MiniTeam)
 - 1 formazione curva in movimento (CF) (Art 22.2.3.d) (NO MiniTeam)

Difficoltà (Art 23)

- Il valore di difficoltà consiste nella somma di non più di 8 elementi differenti scelti dall'**Appendice 1** appartenenti alle seguenti categorie:
 - 2 o 3 elementi di equilibrio di cui una verticale a scelta tra HB101, HB102, HB202, HB602, HB1001
 - 1 o 2 salti/saltelli/balzi
 - 1 o 2 elementi acrobatici
 - 1 elemento di gruppo
 - 1 elemento di flessibilità
- Almeno tre (3) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1'00'' per ottenere il valore di questi ultimi tre elementi (Distribuzione della Difficoltà, vedi Art 23.5.f, variazione a 1 minuto)

2.4.2 Tumble

Generale (Art 26):

- **2 round devono essere composti da serie di almeno 2 elementi, 1 round deve essere composto da serie di almeno 3 elementi**

Composizione (Art 27):

- Team Round (Art 27.2.1)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (Art 27.2.2)
- Variazione dell'ultimo elemento tra i round (Art 27.2.3)
- Esecuzione dei round avanti e indietro (Art 27.2.4)
- Esecuzione del numero corretto di elementi (variazione Art 27.2.8: la penalità viene applicata sia che se gli elementi siano inferiori che superiori a quelli richiesti; vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello; questa penalità non viene applicata quando si sbaglia la serie nel Team Round)

Difficoltà (Art 28)

- Elementi scelti dall'**Appendice 2** (Tabella delle Difficoltà livello D)
- L'elemento che segue uno starting salto (primo salto della serie) può essere collegato con un passo ma viene applicata la massima penalità di Momentum; nel caso in cui il ginnasta faccia una pausa evidente tra lo starting salto e l'elemento che segue, verrà considerata come interruzione di serie e verrà tolto il valore degli elementi che seguono lo starting salto
- Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei due elementi diversi di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) serie
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 29)

- Atterraggio dell'ultimo elemento all'interno dell'area di arrivo (variazione Art 29.6.2): il ginnasta deve terminare l'ultimo elemento della serie all'interno della zona di arrivo (tutti i tappeti di arrivo fanno parte della zona di arrivo), penalità 0,1

2.4.3 Trampet

Generale (Art 31):

- **3 round**

Composizione (Art 32):

- Team Round (Art 32.2.1)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (Art 32.2.2)
- Variazione degli elementi tra i round (Art 32.2.3)
- Esecuzione di un round con avvitamento 180° (Art 32.2.4 variazione richiesta)
- Esecuzione di round con e senza Tavola (Art 32.2.7)

Difficoltà (Art 33)

- Elementi scelti dall'**Appendice 3** (Tabella delle Difficoltà livello D)
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dall'elemento di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) salti
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Esecuzione (Art 34)

- Atterraggio all'interno dell'area di arrivo (Art 34.6.2): non richiesto

3. ATTIVITA' GOLD

Composizione delle squadre – rappresentativa

Informazioni contenute all'interno delle Norme Tecniche TeamGym FGI

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 5 per round (almeno 2 componenti di sesso opposto tra i primi 5 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 5 per round (almeno 2 componenti di sesso opposto tra i primi 5 se squadra mista)

Attrezzatura

Come da Codice dei Punteggi Internazionale

Altezza Tavola Allievi: 135-165 cm H

Informazioni specifiche contenute all'interno delle Direttive per l'Attrezzatura Internazionale

3.1 ALLIEVI

3.1.1 Floor

Generale (Art 21):

- Tempo: da 1'45'' a 2'15''

Composizione (Art 22):

- Sequenza Ritmica (Art 22.2.1)
- Piani laterale ↔ e indietro ↑ (Art 22.2.2)
- 6 formazioni diverse (Art 22.2.3.a con variazione del numero richiesto) (NO MiniTeam) di cui
 - 1 formazione grande (LF) (Art 22.2.3.b) (NO MiniTeam)
 - 1 formazione piccola (SF) (Art 22.2.3.c) (NO MiniTeam)
 - 1 formazione curva in movimento (CF) (Art 22.2.3.d) (NO MiniTeam)

Difficoltà (Art 23)

- Il valore di difficoltà consiste nella somma di non più di 7 elementi differenti scelti dall'**Appendice 1 del CoP Internazionale** appartenenti alle seguenti categorie:
 - 2 o 3 elementi di equilibrio di cui una verticale a scelta tra HB202, HB602, HB1001
 - 1 o 2 salti/saltelli/balzi
 - 1 o 2 elementi acrobatici
 - 1 elemento di gruppo
 - 1 elemento di flessibilità
- Almeno tre (3) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1'00'' per ottenere il valore di questi ultimi tre elementi (Distribuzione della Difficoltà, vedi Art 23.5.f, variazione a 1 minuto)

3.1.2 Tumble

Generale (Art 26):

- **3 round composti da serie di almeno 2 elementi**

Composizione (Art 27):

- Team Round (Art 27.2.1)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (Art 27.2.2)
- Variazione dell'ultimo elemento tra i round (Art 27.2.3)
- Esecuzione dei round avanti e indietro (Art 27.2.4)
- Esecuzione del numero corretto di elementi (variazione Art 27.2.8)
- Esecuzione dei round con ribaltata e flic flac (la squadra deve eseguire almeno un round con la ribaltata e almeno un round con il flic flac, penalità 0,20)

Difficoltà (Art 28)

- Elementi scelti dall'**Appendice 3 del CoP Internazionale** (non è possibile eseguire salti doppi o tripli)
- Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei due elementi diversi di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) serie
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

3.1.3 Trampet

Generale (Art 31):

- **3 round**

Composizione (Art 32):

- Team Round (Art 32.2.1)
- Ordine di esecuzione corretto nel 2° e 3° round (Art 32.2.2)
- Variazione degli elementi tra i round (Art 32.2.3)
- Esecuzione di un round con avvitamento 180° (Art 32.2.4 variazione richiesta)
- Esecuzione di round con e senza Tavola (Art 32.2.7)

Difficoltà (Art 33)

- Elementi scelti dall'**Appendice 4 del CoP Internazionale** (non è possibile eseguire salti tripli)
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dall'elemento di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) salti
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

3.2 JUNIOR e SENIOR

3.2.1 Floor

Composizione (Art 22):

- Formazioni (Art.22.2.3) NO MiniTeam

3.2.2 Tumble

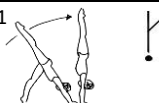
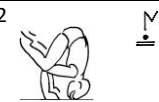
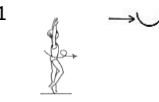
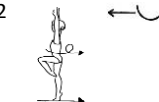
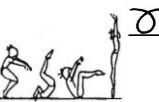
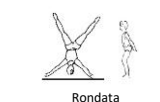
Difficoltà (Art 28)

- Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei due elementi diversi di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) serie
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

3.1.3 Trampet

Difficoltà (Art 33)

- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dall'elemento di più alto valore
- Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 5 (per Team) salti
- Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto)

Floor - Tabella delle Difficoltà			
1 Elementi di equilibrio			
1.1 Equilibrio con supporto delle mani	0,1	0,2	0,4
Verticale HB101: Le braccia devono essere tese (tolleranza di 45°) e le gambe sopra il livello dei fianchi. Passaggio alternato delle gambe tese in verticale. No obbligo di tenuta 2"	HB101  Verticale sforbiciata		
Verticale sulla testa HB102: Ginocchia al petto. Le ginocchia possono essere appoggiate ai gomiti. La posizione delle gambe deve essere la stessa per tutta la squadra.	HB102  Testa a terra		
Squadra HB104: Solo mani e piedi toccano terra	HB104  Gambe unite		
1.2 A Equilibri dinamici - Pirouette	0,1	0,2	0,4
Avanti	DB101  Rotazione 180°		
Indietro	DB102  Rotazione 180°		
1.3 Equilibri statici	0,1	0,2	0,4
Equilibri laterali SB101: Gamba libera sul lato senza l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta.	SB101  Separazione gambe 45°		
Equilibri frontali SB102: Gamba libera davanti senza l'aiuto della mano/delle mani. Corpo in posizione eretta.	SB102  Separazione gambe 45°		
2 Salti, balzi e saltelli (J)			
2.1 Salti	0,1	0,2	0,4
Salto pennello con o senza avvitamento Corpo teso, gambe tese e unite.	J101  Avvitamento 180°	J201  Avvitamento 180°	
Salto raggruppato con o senza avvitamento Posizione raggruppata, angolo di anche e ginocchia a 90°.		J202  Avvitamento 180°	J402  Avvitamento 180°
3 Elementi acrobatici			
3.1 Elementi avanti	0,1	0,2	0,4
Elementi avanti	A102  Capovolta		
3.2 Elementi indietro	0,1	0,2	0,4
Elementi indietro con contatto delle mani		A204  Rondata	

Appendice 2

Tumble - Tabella delle Difficoltà livello A

Valore Diff	Gruppo 1 Elementi avanti	Simbolo	K Code
0,10	Capovolta		C
0,20	Ruota		X
0,30	Verticale capovolta		IC

Valore Diff	Gruppo 2 Elementi indietro	Simbolo	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 delle Difficoltà livello B

Valore Diff	Gruppo 1 Elementi avanti	Simbolo	K Code
0,20	Ruota		X
0,30	Salto raccolto		O
0,40	Ribaltata		H

Valore Diff	Gruppo 2 Elementi indietro	Simbolo	K Code
0,10	Ruota riunita		K
0,20	Rondata		R
0,30	Salto raccolto		O
0,40	Flic Flac		F

Tumble - Tabella delle Difficoltà livello C

Valore Diff	Gruppo 1 Elementi avanti	Simbolo	K Code
0,10	Ruota		X
0,20	Ribaltata		H
0,20	Flic Flac		FS
0,20	Salto raccolto (All'inizio)		O*
0,20	Salto raccolto		O
0,30	Salto carpio (All'inizio)		>*
0,30	Salto carpio		>
0,30	Salto teso (All'inizio)		!*
0,40	Salto teso		!

Valore Diff	Gruppo 2 Elementi indietro	Simbolo	K Code
0,10	Rondata		R
0,20	Flic Flac		F
0,20	Salto raccolto		O
0,20	Salto carpio		<
0,30	Salto teso		!

Tumble - Tabella delle Difficoltà livello D

Valore Diff	Gruppo 1 Elementi avanti	Simbolo	K Code
0,10	Ruota		X
0,20	Ribaltata		H
0,20	Flic Flac		FS
0,20	Salto raccolto (All'inizio)		O*
0,20	Salto raccolto		O
0,30	Salto carpio (All'inizio)		>*
0,30	Salto carpio		>
0,30	Salto teso (All'inizio)		!*
0,40	Salto teso		!
0,30	Salto raccolto ½		O1
0,40	Salto carpio ½		>1
0,50	Salto teso ½		!1
0,40	Salto teso 1/1 (All'inizio)		!2*

Valore Diff	Gruppo 2 Elementi indietro	Simbolo	K Code
0,10	Rondata		R
0,20	Flic Flac		F
0,20	Salto raccolto		O
0,20	Salto carpio		<
0,30	Salto teso		!
0,30	Salto tempo		W
0,30	Salto raccolto ½		O1
0,30	Salto carpio ½		<1
0,40	Salto teso ½		!1

★ Dei seguenti salti è possibile incrementare il valore aggiungendo avvitamenti fino a 720

★ Dei seguenti salti è possibile incrementare il valore aggiungendo avvitamenti fino a 540

Appendice 3

Trampet - Tabella delle Difficoltà livello A

Valore Diff	Gruppo 1 con Volteggio	Simbolo	K Code	Valore Diff	Gruppo 2 senza Volteggio	Simbolo	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 delle Difficoltà livello B

Valore Diff	Gruppo 1 con Volteggio/Tavola	Simbolo	K Code	Valore Diff	Gruppo 2 senza Volteggio/Tavola	Simbolo	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		C1
				0,40	Salto raccolto		O
				0,50	Salto racc. pennello ½		O1

Trampet - Tabella delle Difficoltà livello C

Valore Diff	Gruppo 1 con Volteggio	Simbolo	K Code	Valore Diff	Gruppo 2 senza Volteggio	Simbolo	K Code
0,30	1/4 on 1/4 off		R	0,10	Salto raccolto		O
0,40	Ribaltata		H	0,10	Salto carpio		>
				0,20	Salto teso		\
				0,20	Salto raccolto ½		O1
				0,20	Salto carpio ½		>1
				0,30	Salto teso ½		\1
				0,30	Salto raccolto 1/1		O2
				0,40	Salto teso 1/1		\2

★ Solo per categorie Junior e Senior

Trampet - Tabella delle Difficoltà livello D

Valore Diff	Gruppo 1 con Tavola	Simbolo	K Code	Valore Diff	Gruppo 2 senza Tavola	Simbolo	K Code
0,30	1/4 on 1/4 off		R	0,10	Salto raccolto		O
0,40	Ribaltata ½ on		1H	0,10	Salto carpio		>
0,40	Ribaltata		H	0,20	Salto teso		\
0,50	Ribaltata ½ on ½ off		1H1	0,20	Salto raccolto ½		O1
0,50	Ribaltata ½ off		H1	0,20	Salto carpio ½		>1
0,60	Ribaltata ½ on 1/1 off		1H2	0,30	Salto teso ½		\1
0,70	Ribaltata ½ on 1½ off		1H3	0,70	Doppio salto raccolto		OO
0,70	Ribaltata 1½ off		H3	0,80	Doppio salto raccolto ½		OO1
0,80	Tsukahara raccolto		TO				
0,90	Ribaltata salto raccolto		HO				
1,00	Ribaltata salto raccolto ½		HO1				

★ I seguenti salti sono vietati quando il comitato organizzatore mette a disposizione in gara solo il cubone

★ Dei seguenti salti è possibile incrementare il valore aggiungendo avvitamenti fino a 900