



# SILVER TE TUMBLING (AIRTRACK)

## CODICE DEI PUNTEGGI

A cura della Direzione Tecnica Nazionale TE

Si ringraziano tutti gli allenatori, ufficiali di gara, DDTRR, RRRRGG, che hanno fornito preziosi suggerimenti ed osservazioni durante la stesura del programma.

# Note Generali

Le gare di Tumbling sono regolamentate dal presente codice dei punteggi, **adattamento specifico del Codice dei Punteggi FIG-TRA (sezione TUM)**.

# Composizione Giurie

A seconda della fase di gara e della disponibilità di giudici, le giurie possono essere così composte:

## 3 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria e difficoltà
- 2 Giudici all'esecuzione

## 4 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria
- 2 Giudici all'esecuzione
- 1 Giudice alla difficoltà

# Calcolo del Punteggio

## SERIE OBBLIGATORIA

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)  
= 10 – detrazioni (esecuzione dei 5 elementi + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts): = E1 + E2
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 – Penalità

## SERIE LIBERA

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)  
= 10 – detrazioni (esecuzione dei 5 elementi + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts): = E1 + E2
- PUNTEGGIO ALLA DIFFICOLTA' = D
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 + D – Penalità

In caso di interruzione della serie il punteggio di partenza sarà determinato togliendo da 10 un punto per ciascun elemento mancante (ES: 4 elementi eseguiti punteggio di partenza 9, 2 elementi eseguiti, punteggio di partenza 7...)

## PUNTEGGIO FINALE

- SOMMA DEI PUNTEGGI DELLE 2 SERIE o PUNTEGGIO DELLA SERIE DI FINALE (a seconda della fase di gara)

# Abbigliamento

## Ginnasti

Body senza maniche o con le maniche corte  
Pantaloncini corti da ginnastica  
Scarpette da trampolino o piedi scalzi

## Ginnaste

Body o accademico con o senza maniche (aderente al corpo)\*  
Pantacollant lunghi possono essere indossati purchè aderenti  
Pantaloncini corti (Coulotte) possono essere indossati purchè aderenti  
Non è consentito nessun tipo di indumento non aderente  
Non è consentito coprire il capo o il viso in alcun modo per motivi di sicurezza  
Scarpette da trampolino o piedi scalzi

## Tutti

Non è permesso indossare gioielli, accessori vari e orologi. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati con cerotto a nastro che non crei forte contrasto con la pelle (generalmente beige o bianco).  
Cerotti, bendaggi, taping non devono creare forte contrasto con il colore della pelle.  
La biancheria non deve essere visibile.

## Emblema societario

Lo stemma della società di appartenenza deve essere applicato all'abbigliamento.

# Abbigliamento

## Gare a squadre

### Squadre

I componenti una squadra devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno.

I componenti una squadra possono indossare indifferentemente pantaloncini o pantaloni lunghi purchè dello stesso colore.

Nelle squadre miste i componenti femminili devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno; lo stesso devono fare i componenti maschili. Maschi e femmine possono avere divise di disegno (e colori) differenti.

# Abbigliamento

## Parola d'ordine sicurezza

### GIOIELLI

Ammessi solo braccialetti in corda e orecchini a lobo (piccoli e piatti) SOLO SE coperti e ben fissati con del tape/cerotto che rispetti le norme. **ATTENZIONE PARTICOLARE AI PIERCING SUL VISO/BOCCA**

### TAPING/CEROTTI/BENDAGGI

Ammessi SOLO se non fanno contrasto eccessivo con il colore della pelle.

**OCCHIALI** -> AMMESSI SOLO SE la montatura è in plastica, con lenti possibilmente infrangibili, e se ben assicurati alla testa con un apposito nastro (possibilmente un po' alto ed elastico in modo che fermi davvero bene gli occhiali)

**TUTORI** -> Qualunque genere di tutore rigido NON è ammesso

Sostegni lombari di varia natura\* devono essere indossati sotto il body e, al pari della biancheria, non devono essere visibili.

**CAPELLI** -> Possono essere fonte di pericolo e **CAUSARE L'INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO**. NON è ammesso saltare con i capelli sciolti che possano coprire il viso

# Carte di gara

## Carte di gara

Le carte di gara devono essere consegnate alla giuria almeno un'ora prima dell'inizio della gara.

Sulla carta di gara devono essere indicati:

- NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA DEL GINNASTA
- SOCIETA' DI APPARTENENZA
- ESERCIZIO OBBLIGATORIO SCELTO OVE PREVISTO
- COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO LIBERO con l'indicazione di ogni singolo salto e del relativo valore di difficoltà, oltre al valore totale

N.B. Se un ginnasta (cat ALLIEVI) esegue un obbligatorio diverso da quello dichiarato sulla carta di gara ma comunque tra quelli previsti non incorrerà né in interruzione né in alcun tipo di penalità.

Per le passate libere la modifica agli elementi (purché previsti dalle griglie) o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità.

# Serie

## Definizione

- ▶ Una serie è composta da 5 elementi e deve dimostrare controllo, buona esecuzione e mantenimento del ritmo. Le serie al tumbling sono caratterizzate da movimenti continui e ritmici senza esitazioni, interruzioni o passi intermedi. Sono consentiti movimenti con l'appoggio delle mani.
- ▶ La serie parte con una rincorsa **all'esterno o sul tumbling** e termina nella zona di arrivo al termine del tumbling stesso.

# Serie

## Tipologie

### OBBLIGATORIA

Deve essere eseguita esattamente come prescritto. Ogni modifica agli elementi o all'ordine in cui vengono eseguiti causa l'interruzione all'elemento precedente la modifica. La serie obbligatoria scelta dal ginnasta deve essere dichiarata sulla carta di gara.

Se un ginnasta esegue un obbligatorio diverso da quello dichiarato sulla carta di gara ma comunque tra quelli previsti non incorrerà né in interruzione né in alcun tipo di penalità.

### SECONDA SERIE O SERIE LIBERA (E SERIE DI FINALE)

La serie libera deve essere composta combinando gli elementi previsti dalla griglia tecnica della categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. L'ordine in cui gli elementi vengono eseguiti è a discrezione del ginnasta.

La modifica agli elementi (purché previsti dalle griglie) o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità.

In caso di ripetizione di un elemento nel secondo esercizio la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta.

**In caso di esecuzione di un elemento non previsto dalle griglie l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente.**

# Inizio di una Serie

Dal segnale del Presidente di Giuria il ginnasta deve iniziare la rincorsa **entro 20 secondi**.  
In caso contrario:

- Inizio dopo 21 secondi: **0,2 di penalità dal totale dell'esercizio**
- Dopo 60 secondi: **la SERIE ha un valore di 0,0**

Se un ginnasta non è pronto a partire nell'ordine ed al momento previsti sarà squalificato.

Non sono **consentite rincorse a vuoto**.

Una volta iniziato l'esercizio se **l'allenatore parla al ginnasta** ci sarà una penalità di **0,6 sul punteggio totale dell'esercizio**.

# Interruzione di una Serie

- Modifica della serie obbligatoria (elementi diversi, diverso ordine, ripetizione di un elemento)
- Esecuzione di elementi non previsti dalla griglia nelle serie libere
- Ricevere assistenza dall'allenatore durante la serie
- Esecuzione di passi o stop intermedi
- Atterraggio dell'ultimo elemento con un solo piede
- Atterraggio diretto dell'ultimo elemento fuori dall'airtrack/zona di arrivo
- Caduta sull'airtrack o caduta/uscita all'esterno dell'airtrack durante la serie
- Toccare una qualunque area esterna all'airtrack con qualunque parte del corpo
- Toccare l'airtrack con qualunque parte del corpo che non siano i piedi o le mani

N.B.

- Una volta interrotto l'esercizio NON è possibile riprenderlo
- In caso di interruzione si considerano solo i salti fino all'elemento precedente a quello in cui è occorsa l'interruzione

# Termine di una Serie

L'esercizio deve terminare in posizione eretta **con tutti e due i piedi sul track o sul materasso di atterraggio** altrimenti l'ultimo elemento non viene considerato.

Se l'atterraggio dell'ultimo salto avviene sul track verrà applicata una penalità di 0,4 al punteggio totale della serie dal Presidente di Giuria.

Se un ginnasta esegue più di 5 elementi verrà applicata una penalità di 1.0 punto da parte di ogni giudice all'esecuzione.

Dopo l'atterraggio il ginnasta deve stare fermo 3" in posizione eretta, **con i piedi ad una distanza inferiore alla larghezza delle spalle.**

# Termine di una Serie Instabilità

Se dopo l'atterraggio il ginnasta non sta fermo 3" in posizione eretta, **con i piedi ad una distanza inferiore alla larghezza delle spalle**, ed esegue:

- Uno o più passi
- Movimenti delle braccia
- Inclinazione eccessiva del busto
- Larghezza eccessiva dei piedi
- Saluto/uscita dall'area di arrivo prima di 3"

ci sarà una penalità per un **massimo di 0,3 per ciascun giudice all'esecuzione.**

In caso di caduta ci saranno le seguenti detrazioni aggiuntive per ciascun giudice all'esecuzione:

- Toccare il track o il tappeto con una o due mani **0,5**
- Cadere in ginocchio, carponi, seduti, di pancia o schiena **1,0**
- Ricevere assistenza dall'allenatore dopo l'arrivo **1,0**
- Lasciare l'area di arrivo o il track o toccare il pavimento o qualunque area esterna a quella di atterraggio **1,0**
- Eseguire un elemento aggiuntivo (anche per evitare una caduta) **1,0**

# Instabilità

## Qualche esempio

- Movimenti delle braccia 0.1
- Passi\* 0.1 – 0.3
- Flessione del busto avanti 0.1
- Eccessiva flessione delle ginocchia 0,1
- Piedi ad una distanza superiore a quella delle spalle 0.1
- Saluto/uscita dalla zona di atterraggio senza stop 0.3

\*La penalità non è connessa alla lunghezza/ampiezza del passo/rimbalzo ma al numero di passi/rimbalzi. Se viene fatto un passo (0,1) tornare indietro con lo stesso piede per trovare stabilità non sarà penalizzato.

# Parametri per una corretta Esecuzione

# Esecuzione

## Detrazioni massime

- **Posizione delle BRACCIA**  
(incl. apertura delle braccia per fermare l'avvitamento e braccia piegate) **0,0 - 0,1**
- **Posizione delle GAMBE**  
(incl. Ginocchia, piedi, gambe aperte) **0,0 - 0,2**
- **Posizione delle GAMBE RISPETTO ALL'ORIZZONTALE** (salti verticali) **0,0 - 0,2**
- **Posizione del CORPO** **0,0 - 0,2**
- **Apertura** **0,0 - 0,2**
- **Keeping** **0,0 - 0,2**
- **Completamento avvitamanti** **0,0 - 0,1**
- **Deviazione dalla linea centrale** **0,0 - 0,1**

La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5.

# Posizione delle gambe

- I piedi e le gambe devono essere tenuti uniti in tutte le posizioni (ad eccezione del carpiato divaricato) e le punte dei piedi tese ad eccezione di quanto concesso per la preparazione all'ingresso nel track/atterraggio.

# Posizione delle braccia

- Le braccia devono essere aderenti al corpo e/o tese quando possibile
- Nella posizione raccolta le mani devono toccare le tibie al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe
- Nella posizione carpiata le mani devono toccare le gambe al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe

# SALTI DI BASE

# Salti di base

Nei salti di base è importante la posizione specifica richiesta per un particolare salto oltre ai dettami generali di una buona esecuzione. Ovvero:

- il corpo deve sempre essere in tenuta
- le gambe devono sempre essere unite e tese (fanno eccezione le posizioni raccolte e il carpiato divaricato)
- le punte dei piedi devono sempre essere in estensione (ad eccezione di quanto concesso per la preparazione dell'ingresso nel track/atterraggio)
- le braccia devono essere tese e/o aderenti al corpo quando possibile

# Ruota

## INDICAZIONI TECNICHE

### Esecuzione:

- Le ruote devono essere eseguite "frontali" con partenza e arrivo verso la zona di atterraggio. La gamba di appoggio deve rimanere sollevata al fine di collegare la ruota successiva senza interruzioni. L'ultima ruota termina con spalle alla zona di atterraggio.

### Errori/Attenzione a:

- Insufficiente affondo ed avanzamento dell'arto di caricamento
- Corpo non allineato nel passaggio dalla verticale
- Insufficiente spinta del secondo appoggio per terminare il movimento
- Particolare attenzione deve essere posta allo spostamento in avanti del bacino ed alla posa dell'arto di caricamento

# Ruota

## INDICAZIONI DI GIURIA

- |  |     |         |
|--|-----|---------|
| ➤ DEVIAZIONE DALLA LINEA CENTRALE  |     | 0,1     |
| ➤ NON ALLINEAMENTO DEL CORPO AL PASSAGGIO ALLA VERTICALE (POSIZIONE DEL CORPO) |     | 0,1     |
| ➤ GAMBE/PUNTE FLESSE (POSIZIONE DELLE GAMBE)                                   |     | 0,1-0,2 |
| ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):  |     |         |
| ➤ GAMBA FLESSA AL CARICAMENTO (PRIMA DELL'AFFONDO O 2° GAMBA)                  | 0,1 |         |
| ➤ SOLO GAMBE FLESSE DURANTE LA RUOTA   | 0,1 |         |
| ➤ GAMBA FLESSA AL CARICAMENTO E GAMBE FLESSE DURANTE LA RUOTA                  | 0,2 |         |
| ➤ SOLO PUNTE DEI PIEDI FLESSE  | 0,1 |         |
| ➤ GAMBE FLESSE E PUNTE FLESSE DURANTE LA RUOTA                                 | 0,2 |         |
| ➤ GAMBE E PIEDI FLESSI PER TUTTO IL MOVIMENTO                                  | 0,2 |         |
| ➤ BRACCIA FLESSE (POSIZIONE DELLE BRACCIA)                                     |     | 0,1     |
| ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):  |     |         |
| ➤ BRACCIA FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA                                  | 0,1 |         |
| ➤ BRACCIA FLESSE DURANTE LA RUOTA  | 0,1 |         |
| ➤ BRACCIA FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA E LA RUOTA                       | 0,1 |         |

**La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5**

# Rondata

## INDICAZIONI TECNICHE

Errori/ Attenzione a:

- Appoggio fuori linea e insufficiente affondo dell'arto di caricamento
- Successione dell'appoggio delle mani fuori linea
- Insufficiente spinta degli arti superiori (azione di courbette)

# Rondata

## INDICAZIONI DI GIURIA

➤ DEVIAZIONE DALLA LINEA CENTRALE		0,1
➤ NON ALLINEAMENTO DEL CORPO AL PASSAGGIO ALLA VERTICALE (POSIZIONE DEL CORPO)		0,1
➤ GAMBE/PUNTE FLESSE (POSIZIONE DELLE GAMBE)		0,1-0,2
ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):		
➤ GAMBA FLESSA AL CARICAMENTO (PRIMA DELL'AFFONDO O 2° GAMBA)	0,1	
➤ SOLO PUNTE DEI PIEDI FLESSE	0,1	
➤ GAMBE FLESSE AL CARICAMENTO E PUNTE FLESSE	0,2	
➤ GAMBE DIVARICATE NELLA COURBETTE	0,1	
➤ GAMBE PIEGATE NELLA COURBETTE	0,1	
➤ GAMBE PIEGATE E DIVARICATE NELLA COURBETTE	0,2	
➤ BRACCIA FLESSE (POSIZIONE DELLE BRACCIA)		0,1
ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):		
➤ BRACCIA FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA	0,1	
➤ BRACCIA FLESSE DURANTE LA RONDATA	0,1	
➤ BRACCIA FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA E LA RONDATA	0,1	
➤ CHIUSURA ANTICIPATA ARTI INFERIORI - COURBETTE (KEEPING)		0,1-0,2
➤ CHIUSURA ANTICIPATA A GAMBE TESE	0,1	
➤ CHIUSURA ANTICIPATA PIEGANDO LE GAMBE	0,2	

**La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5**

# Flic.flac

## INDICAZIONI TECNICHE

Errori/ Attenzione a:

- Appoggio scorretto delle mani
- Piegamento delle ginocchia in avanti nello sbilanciamento
- Capo flesso indietro
- Chiusura anticipata degli arti inferiori all'azione di courbette
- Massima attenzione alla posizione del capo durante tutto il movimento

# Flic tempo

## INDICAZIONI TECNICHE

Errori/ Attenzione a:

- Insufficiente slancio degli arti superiori
- Eccessivo rovesciamento del capo indietro
- Insufficiente elevazione del baricentro

# Flic.flac e Flic tempo

## INDICAZIONI DI GIURIA

➤ DEVIAZIONE DALLA LINEA CENTRALE		0,1
➤ POSIZIONE DEL CORPO		0,1 – 0,2
➤ ECCESSIVO ARCO DORSALE	0,1	
➤ ARCO DORSALE ASSENTE	0,1	
➤ GAMBE/PUNTE FLESSE (POSIZIONE DELLE GAMBE)		0,1-0,2
➤ GAMBE FLESSE AL CARICAMENTO	0,1	
➤ PUNTE DEI PIEDI FLESSE	0,1	
➤ GAMBE FLESSE AL CARICAMENTO E PUNTE FLESSE	0,2	
➤ GAMBE APERTE	0,1	
➤ GAMBE APERTE E PIEGATE E PIEDI FLEX	0,2	
➤ BRACCIA FLESSE (POSIZIONE DELLE BRACCIA)		0,1
ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):		
➤ BRACCIA ECCESSIVAMENTE FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA	0,1	
➤ BRACCIA ECCESSIVAMENTE FLESSE DURANTE IL FLIC	0,1	
➤ BRACCIA BRACCIA ECCESSIVAMENTE FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA E IL FLIC	0,1	
➤ CHIUSURA ANTICIPATA ARTI INFERIORI - COURBETTE (KEEPING)		0,1-0,2
➤ CHIUSURA ANTICIPATA A GAMBE TESE	0,1	
➤ CHIUSURA ANTICIPATA PIEGANDO LE GAMBE	0,2	

**La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5**

# Raggruppato o Raccolto

## Posizione specifica richiesta

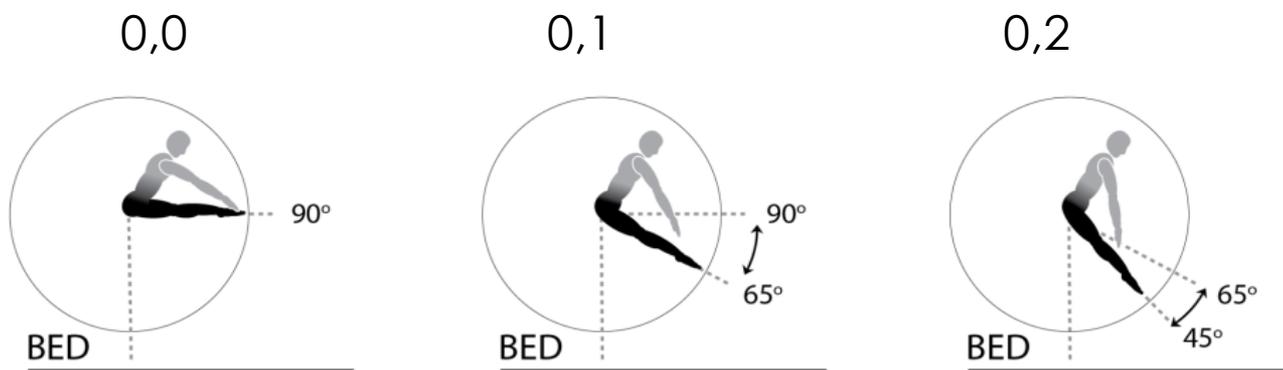
- busto eretto
- gambe raccolte al petto (angolo busto-cosce  $< 90^\circ$  / angolo cosce-polpacci  $< 90^\circ$ )
- cosce / ginocchia / caviglie e piedi uniti
- punte dei piedi in estensione
- le mani “prendono” le gambe poco sotto le ginocchia e i gomiti sono aderenti alle gambe
- La distensione delle gambe deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento con le braccia tese e in controllo

# Carpiato divaricato

## Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese / divaricate (angolo tra le gambe compreso tra  $90^\circ$  e  $135^\circ$ )
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe  $< 90^\circ$
- braccia tese
- mani sulla punta dei piedi
- La distensione delle anche deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento con le braccia tese e in controllo

# Carpiato divaricato



# SALTI CON ROTAZIONE

# Salti con rotazione

I salti con rotazione devono essere eseguiti, e verranno giudicati, secondo i dettami del codice dei punteggi FIG-TRA in quanto a:

- posizione del corpo
- posizione di gambe e piedi
- posizione delle braccia
- apertura (trascureremo completamente la fase di «keeping»)
- completamento dell'avvitamento (ove presente) all'atterraggio

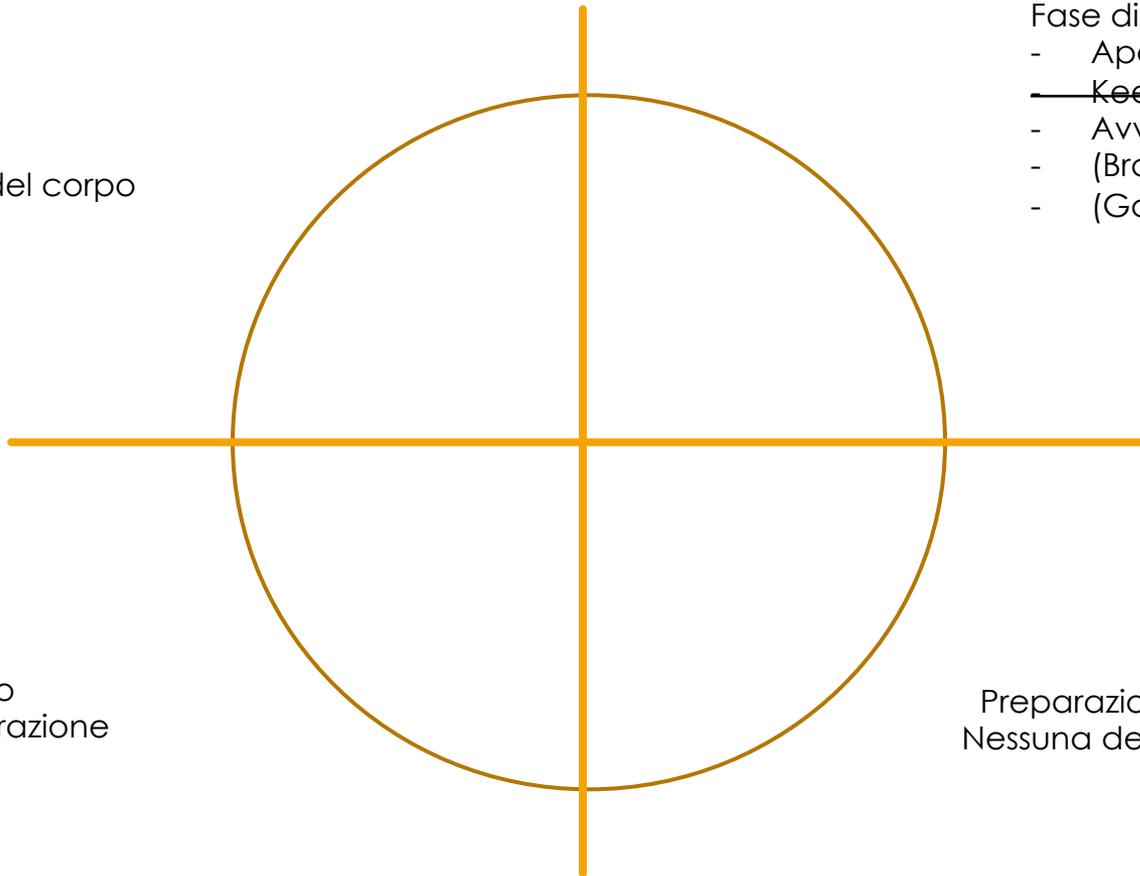
# Esecuzione salti con rotazione

Fase di volo  
Detrazioni per:

- Braccia
- Gambe
- Posizione del corpo

Fase di atterraggio:

- Apertura
- ~~Keeping~~
- Avvitamento
- (Braccia)
- (Gambe)



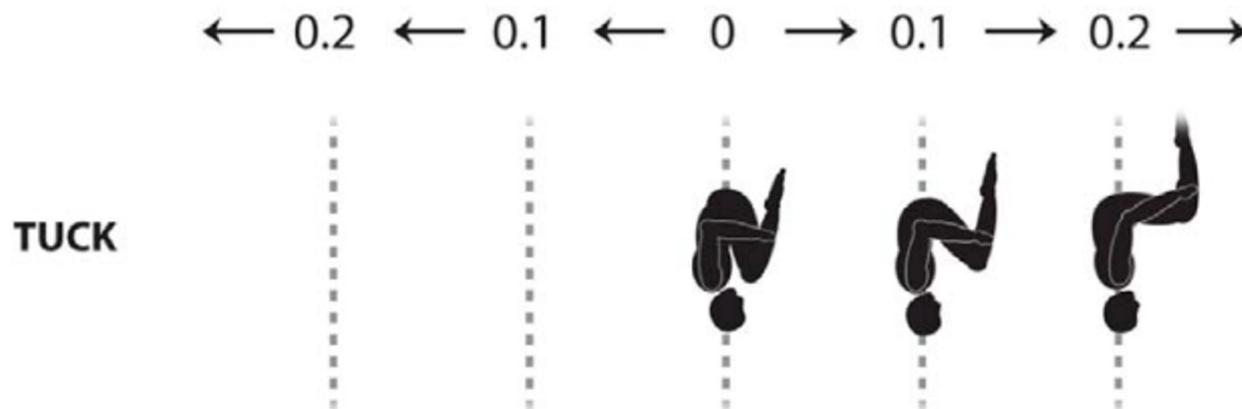
Fase di stacco  
Nessuna detrazione

Preparazione all'atterraggio  
Nessuna detrazione

# Posizioni del corpo

## Raccolta - Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$   
e  
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$

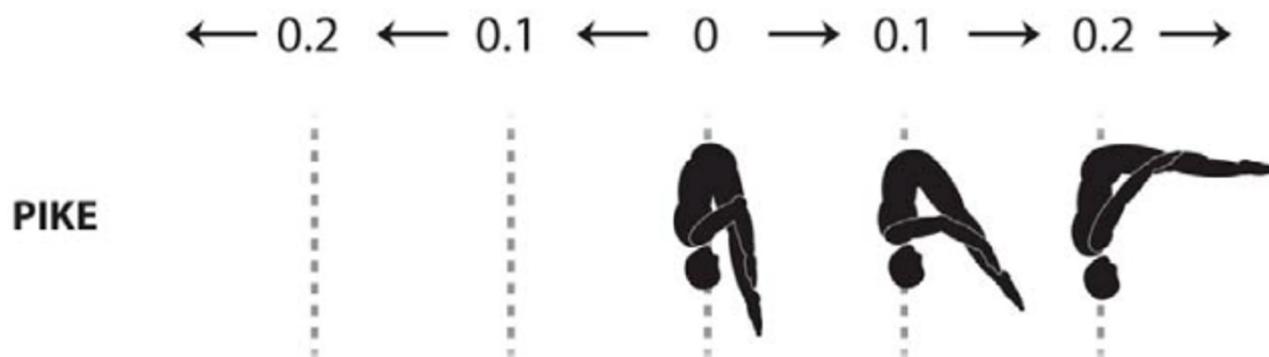


- ▶ Nella posizione raccolta le **COSCE** devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare le gambe sotto alle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti al corpo.

# Posizioni del corpo

## Carpiata – Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$   
e  
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di  $135^\circ$



- ▶ Nella posizione carpiata le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare i piedi o prendere le gambe al massimo sotto alle ginocchia; i gomiti devono essere tesi o aderenti al corpo.

# Posizioni del corpo

## Tesa – Definizione

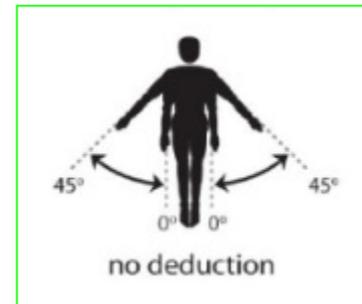
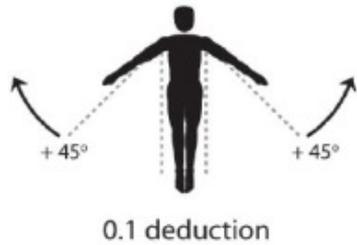
L'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a  $135^\circ$  e le gambe devono essere completamente di stese.



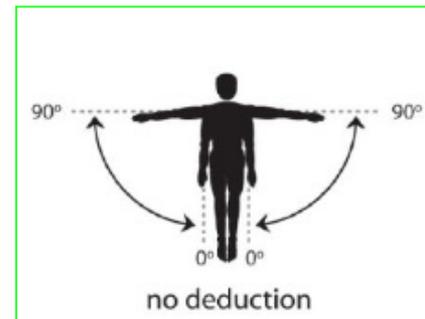
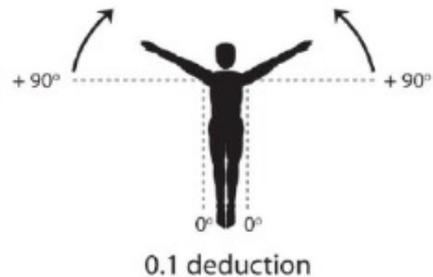
- ▶ Nella posizione tesa le braccia devono essere tese e aderenti al corpo.

# Le Braccia negli avvitamenti

## Full – salti multipli con 1/2 avvitamento



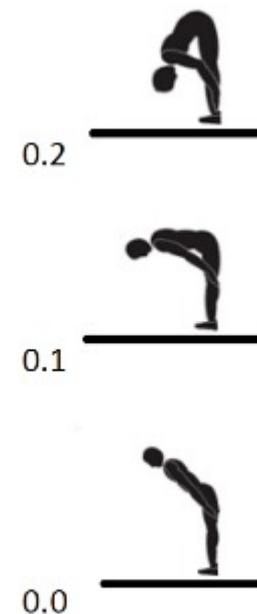
## Salti con avvitamenti multipli



# Apertura

L'apertura dei salti viene giudicata in base alla posizione del busto rispetto alle gambe ed al suolo nella fase di preparazione all'atterraggio:

- Busto chiuso sulle gambe (angolo inferiore a  $90^\circ$ )
- Angolo tra busto e gambe circa  $90^\circ$
- Angolo tra busto e gambe  $> 90^\circ$



DIFFICOLTA'



## Difficoltà delle Serie

- Nelle serie obbligatorie non viene calcolata la difficoltà
- La difficoltà delle serie libere è data dalla somma dei singoli valori degli elementi eseguiti.

N.B. Nelle serie libere in caso di ripetizione di uno o più elementi la difficoltà del/degli elementi ripetuti viene calcolata una sola volta.

In caso venga eseguito un elemento NON previsto dalle griglie la serie viene interrotta all'elemento precedente.