

SEZIONE TRAMPOLINO ELASTICO PROGRAMMI TECNICI

ATTIVITA'

GOLD – TE

SILVER LA – TE / TUM / MT

SILVER LB – TE / TUM / MT



ATTIVITA' GOLD - TE

GARE

PROGRAMMA TECNICO

- Campionato Individuale Gold
- Campionato di Squadra Gold Allievi
- Campionati di Squadra Gold Junior e Senior
- Campionato Sincronizzato

GOLD - TE

- Coppa Campioni

COPPA CAMPIONI

- Campionato Nazionale Assoluto

CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO

PROGRAMMA TECNICO GOLD - TE

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato Individuale Gold
- Campionato di Squadra Gold Allievi
- Campionati di Squadra Gold Junior e Senior
- Campionato Sincronizzato

CATEGORIA A1 (8-9-10 anni)

- Un esercizio con esigenze specifiche ed un esercizio libero
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,5 punti
- Non sono ammessi salti tripli e quadrupli
- Esigenze per il primo esercizio
10 elementi diversi di cui:
 - Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
 - Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena
- Bonus per il primo ed il secondo esercizio punti 1,0 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F)
- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA A2 (11-12 anni)

- Un esercizio con esigenze specifiche ed un esercizio libero
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,7 punti
- Non sono ammessi salti tripli e quadrupli
- Esigenze per il primo esercizio
10 elementi diversi che comprendano:
 - Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
 - Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena
 - Due (2) elementi con minimo 270° di rotazioneNon è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati
- Bonus per il primo ed il secondo esercizio:
 - punti 1,0 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile
 - punti 1,0 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile
- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIE J1 (13-14 anni) e J2 (15-16 anni)

- Due esercizi con esigenze specifiche
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 2,1 punti
- Non sono ammessi salti quadrupli

- Esigenze per il primo esercizio
10 elementi diversi che comprendano:
 - Un (1) elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
 - Un (1) elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o di schiena
 - Un (1) elemento con almeno 360° di rotazione e 180° di avvitamento (barani)

- Esigenze per il secondo esercizio
10 elementi di cui:
 - almeno 3 con minimo 270° di rotazione

- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA SENIOR (17 anni e +)

- Due esercizi con esigenze specifiche
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 2,2 punti
- Non sono ammessi salti quadrupli

- Esigenze per il primo esercizio ed il secondo esercizio:
10 elementi di cui:
 - almeno 8 con minimo 270° di rotazione

- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

NOTE

- Nel Campionato Sincronizzato, nel caso di coppie composte da ginnasti/e di categorie diverse il programma tecnico di riferimento è quello del/la ginnasta più anziano/a, fermo restando i limiti di difficoltà ed i divieti di ciascuna categoria d'età (prevarranno quindi i limiti ed i divieti della categoria inferiore).
Es:

Coppia formata da A2 e J1:

- Esigenze J1 per il primo esercizio
10 elementi diversi che comprendano:
 - Un (1) elemento con almeno 270° di rotazione e arrivo in posizione di pancia o di schiena
 - Un (1) elemento con almeno 450° di rotazione e partenza dalla posizione di pancia o schiena
 - Un (1) elemento con almeno 360° di rotazione e 180° di avvitamento (barani)
- Esigenze J1 per il secondo esercizio
10 elementi di cui:
 - almeno 3 con minimo 270° di rotazione
- Max difficoltà per elemento A2: 1,7. Non sono ammessi salti tripli e quadrupli.

PROGRAMMA TECNICO COPPA CAMPIONI

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Coppa Campioni

CATEGORIA A1 (8-9-10 anni)

- Un esercizio obbligatorio ed un esercizio libero
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 1,5 punti
- Non sono ammessi salti tripli e quadrupli
- Esercizio obbligatorio:
 - 1- ½ pancia
 - 2- in piedi
 - 3- ½ seduto
 - 4- in piedi
 - 5- raccolto
 - 6- ½ schiena
 - 7- in piedi
 - 8- carpiato divaricato
 - 9- back o</ (a scelta)
 - 10- pennello 360°
- Bonus di punti 1,0 se nell'esercizio libero viene eseguito un (1) elemento con 360° di rotazione indietro e 360° di avvitamento (full)
- Bonus nel primo e secondo esercizio punti 1,0 per tempo di volo maggiore di 13 secondi (indipendentemente dalla sezione M/F)
- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA A2 (11-12 anni)

- Un esercizio con esigenze specifiche ed un esercizio libero
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono non può superare 1,7 punti
- Non sono ammessi salti tripli e quadrupli
- Esigenze per il primo esercizio
 - 10 elementi diversi, di cui almeno 8 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
 - Un (1) elemento con arrivo in posizione di pancia
 - Un (1) elemento con arrivo in posizione di schiena
 - Un (1) elemento con 360° di rotazione indietro e 360° di avvitamento (full)
- Bonus nel primo e secondo esercizio:
 - punti 1,0 per tempo di volo maggiore di 14.5 secondi per la sezione maschile
 - punti 1,0 per tempo di volo maggiore di 14.0 secondi per la sezione femminile
- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA JUNIOR (13-16 anni)

- Un esercizio con esigenze specifiche ed un esercizio libero
- Il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 2,1 punti
- Non sono ammessi salti quadrupli

- Esigenze per il primo esercizio
10 elementi diversi, di cui almeno 9 con minimo 270° di rotazione, che comprendano:
 - Un (1) elemento con arrivo di pancia oppure di schiena
 - Un (1) elemento che parte dalla posizione di pancia o di schiena in combinazione con l'esigenza precedente
 - Un (1) salto doppio in avanti oppure indietro con oppure senza avvitamenti
 - Un (1) elemento con minimo 540° di avvitamento e massimo 450° di rotazione (rudy)Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento: devono essere soddisfatte con elementi separati
(REQUISITI WAGC 2025-2028)

- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

CATEGORIA SENIOR (17 anni e +)

- Due esercizi liberi come da regolamento internazionale (vedi codice dei punteggi FIG 2025-2028)
- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

PROGRAMMA TECNICO CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato Nazionale Assoluto

CATEGORIE JUNIOR (13-16) E SENIOR (17 +)

- Per la Categoria JUNIOR il valore della difficoltà dei singoli salti che compongono ciascuno dei due esercizi non può superare 2,1 punti
- Per la Categoria JUNIOR non sono ammessi salti quadrupli
- Per tutte le categorie due esercizi liberi come da regolamento internazionale (vedi codice dei punteggi FIG 2025-2028)
- Penalità di 2,0 punti per ogni esigenza mancante.

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

ATTIVITA' SILVER LA – TE

GARE

PROGRAMMA TECNICO

- Campionato di Specialità Individuale Silver LA

SILVER INDIVIDUALE LA TE / TUM / MT

-
- Campionato All Around a Squadre Silver LA

SILVER A SQUADRE LA TE / TUM / MT

PROGRAMMA TECNICO SILVER INDIVIDUALE LA – TE

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato di Specialità Individuale Silver LA

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - Esercizio obbligatorio, a scelta tra quelli disponibili
 - Esercizio libero, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati
- Finale Fase Nazionale:
 - Esercizio libero, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati. Il ginnasta può ripetere uno degli esercizi eseguiti in qualificazione.

PROGRAMMA TECNICO SILVER A SQUADRE LA – TE

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato All Around a Squadre Silver LA

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - 2 Esercizi liberi, composti combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati
- Finale Fase Nazionale:
 - Esercizio libero, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati. Il ginnasta può ripetere uno degli esercizi eseguiti in qualificazione.

ESERCIZI OBBLIGATORI E GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI SILVER LA – TE

ESERCIZI OBBLIGATORI – SILVER LA TE

	A	B
PUNTI BONUS	0	1,0
SALTO 1	½ seduto	½ seduto
SALTO 2	in piedi	in piedi
SALTO 3	carpio divaricato	carpio divaricato
SALTO 4	½ avvitamento	½ avvitamento
SALTO 5	carpio unito	carpio unito
SALTO 6	seduto	seduto
SALTO 7	½ seduto	½ in piedi
SALTO 8	½ in piedi	raggruppato
SALTO 9	raggruppato	schiena o pancia /
SALTO 10	1 avvitamento	in piedi

GRIGLIA SALT AMMESSI PER LA COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI LIBERI – SILVER LA TE

Difficoltà	0,1	0,2	0,3	0,5
SALT AMMESSI	Raggruppato	1 avvitamento	1 ½ avvitamento	salto indietro raccolto (4 O)
	Carpio divaricato	½ in piedi da pancia o schiena		salto avanti raccolto (4. O)
	Carpio unito			
	Seduto			
	In piedi da seduto			
	½ avvitamento			
	½ seduto			
	½ in piedi da seduto			
	½ seduto da seduto			
	Pancia O, /			
	Schiena			
	In piedi da pancia o schiena			
	Max difficoltà per singolo elemento 0,5 Totale max difficoltà per esercizio 2,0			

PROGRAMMA TECNICO SILVER INDIVIDUALE LA – TUM

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato di Specialità Individuale Silver LA

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - Serie obbligatoria, a scelta tra quelle disponibili
 - Serie libera, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi
- Finale Fase Nazionale:
 - Serie libera, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi. Il ginnasta può ripetere una delle serie eseguite in qualificazione.

PROGRAMMA TECNICO SILVER A SQUADRE LA – TUM

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato All Around a Squadre Silver LA

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - 2 Serie libere, composte combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi
- Finale Fase Nazionale:
 - Serie libera, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi. Il ginnasta può ripetere una delle serie eseguite in qualificazione.

SERIE OBBLIGATORIE E GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI SILVER LA – TUM

SERIE OBBLIGATORIE – SILVER LA TUM

	A	B	C
PUNTI BONUS	0	1,0	2,0
SERIE	Ruota Ruota Ruota Ruota Pennello	Ruota Ruota Ruota Rondata Pennello	Ruota Ruota Rondata Flic-flac Pennello
	Ruota Ruota Ruota Ruota Divaricato		
	Ruota Ruota Ruota Ruota Raggruppato		

GRIGLIA SALT AMMESSI PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE LIBERE – SILVER LA TUM

DIFFICOLTA'	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
SALT	Raccolto	Pennello con 1/2 avvitamento (a piedi uniti e smezzato)	Pennello con 1 avvitamento	flic-flac	Salto indietro raccolto
	Carpiato Divaricato	Ruota	Rondata		

NOTE

- Raccolto, Carpiato divaricato, Pennello con 1/2 avvitamento (a piedi uniti), pennello con 1 avvitamento e salto indietro raccolto possono essere eseguiti solo come ultimo elemento della serie
- Pennello con 1/2 avvitamento può essere utilizzato all'interno della serie solo se smezzato e purchè non interrompa il ritmo. Se c'è interruzione del ritmo della serie c'è, come da codice dei punteggi, interruzione della serie stessa
- Pennello con ½ avvitamento può essere ripetuto SOLO se è eseguito una volta in transizione (smezzato durante la serie) e una volta in uscita (a piedi uniti come ultimo elemento)
- Ruota e rondata possono essere ripetute più di una volta nella stessa serie
- Flic-flac può essere ripetuto più di una volta, con un massimo di tre volte, nella stessa serie
- Il pennello semplice NON è ammesso nelle serie libere

PROGRAMMA TECNICO SILVER INDIVIDUALE E A SQUADRE LA – MT

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato di Specialità Individuale Silver LA
- Campionato All Around a Squadre Silver LA

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
- 3 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili
- Finale Fase Nazionale:
- 3 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili. Il ginnasta può anche ripetere le passate eseguite in qualificazione

GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI SILVER LA – MT

GRIGLIA SALT AMMESSI – SILVER LA MT

DIFFICOLTA'	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6
SALT	Raccolto	Pennello con 1 avvitamento	Pennello con 1 ½ avvitamento	Salto avanti raccolto (4. o)	Salto avanti carpiato (4. <)
	Carpiato divaricato				Barani raccolto = salto avanti raccolto con 1/2 avvitamento (41 o)
	Pennello con 1/2 avvitamento				
	Carpiato unito				

ATTIVITA' SILVER LB – TE

GARE

PROGRAMMA TECNICO

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ▪ Campionato di Specialità Individuale Silver LB | SILVER INDIVIDUALE LB TE / TUM / MT |
| <hr/> | |
| ▪ Campionato All Around a Squadre Silver LB | SILVER A SQUADRE LB TE / TUM / MT |

PROGRAMMA TECNICO SILVER INDIVIDUALE LB – TE

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato di Specialità Individuale Silver LB

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - Esercizio obbligatorio, a scelta tra quelli disponibili
 - Esercizio libero, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati
- Finale Fase Nazionale:
 - Esercizio libero, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati. Il ginnasta può ripetere uno degli esercizi eseguiti in qualificazione.

PROGRAMMA TECNICO SILVER A SQUADRE LB – TE

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato All Around a Squadre Silver LB

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - 2 Esercizi liberi, composti combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati
- Finale Fase Nazionale:
 - Esercizio libero, composto combinando 10 salti a scelta dalla griglia degli elementi disponibili nel rispetto dei limiti di difficoltà indicati. Il ginnasta può ripetere uno degli esercizi eseguiti in qualificazione.

ESERCIZI OBBLIGATORI E GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI SILVER LB – TE

ESERCIZI OBBLIGATORI – SILVER LB TE

	A	B
PUNTI BONUS	0	1,0
SALTO 1	pancia / o schiena	1/2 schiena
SALTO 2	in piedi	in piedi
SALTO 3	raggruppato	carpiato unito
SALTO 4	1 avvitamento	1/2 pancia
SALTO 5	carpiato unito	in piedi
SALTO 6	seduto	seduto
SALTO 7	½ seduto	½ seduto
SALTO 8	in piedi	in piedi
SALTO 9	carpio divaricato	carpio divaricato
SALTO 10	salto con rotazione di 360°	salto con rotazione di 360°

NOTE

- Il salto con rotazione di 360° a fine sequenza è a scelta dell'atleta tra:
 - 4 o < / (salto indietro raccolto, carpiato o teso)
 - 4. o < / (salto avanti raccolto, carpiato o teso))
 - 4 1 o < / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento, raccolto, carpiato o teso)

GRIGLIA SALT AMMESSI PER LA COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO LIBERO – SILVER LB TE

Difficoltà	0,1	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7
SALT AMMESSI	Raggruppato	1 avvitamento	$\frac{3}{4}$ avanti / (Piquet)	salto indietro raccolto (4 o)	salto indietro carpiato, teso (4 <, /)	ball out carpiato = salto avanti con partenza da schiena (5. <)
	Carpio divaricato	$\frac{1}{2}$ pancia	1 $\frac{1}{2}$ avvitamento	salto avanti raccolto (4. o)		
	Carpio unito	$\frac{1}{2}$ schiena			salto avanti carpiato, teso (4. <, /)	
	Seduto	$\frac{1}{2}$ in piedi da pancia / schiena				
	In piedi da seduto				barani = salto avanti con mezzo avvitamento raccolto, carpiato, teso (41 o, <, /)	
	$\frac{1}{2}$ avvitamento					
	$\frac{1}{2}$ seduto					
	$\frac{1}{2}$ in piedi da seduto				ball out raccolto= salto avanti con partenza da schiena (5. o)	
	$\frac{1}{2}$ seduto da seduto					
	Pancia o, /					
	Schiena					
	In piedi da pancia / schiena					
Max difficoltà per singolo elemento 0,7 Totale max difficoltà per esercizio: ALLIEVI (A1 – A2): 3,0 JUNIOR (J1-J2)/SENIOR: 4,0						

PROGRAMMA TECNICO SILVER INDIVIDUALE E A SQUADRE LB – TUM

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato di Specialità Individuale Silver LB
- Campionato All Around a Squadre Silver LB

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - 2 Serie libere, composte combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi nel rispetto dei limiti previsti per la categoria di appartenenza del ginnasta. Le due serie devono differire per almeno un elemento
- Finale Fase Nazionale:
 - Serie libera, composta combinando 5 movimenti a scelta dalla griglia degli elementi ammessi nel rispetto dei limiti previsti per la categoria di appartenenza del ginnasta. Il ginnasta può ripetere una delle serie eseguite in qualificazione

LIMITI DI DIFFICOLTA' E GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI SILVER LB – TUM**LIMITI DI DIFFICOLTA' PER CATEGORIA – SILVER LB TUM**

CATEGORIA	LIMITI DIFFICOLTA'
A1	Fino a 0,6
A2	Fino a 0,9
J1	Fino a 1,3
J2 e S	Fino a 2,2

NOTE

- Rondata, flic-flac e flic tempo sono i soli elementi che possono essere eseguiti più di una volta nella stessa serie
- Salto indietro e Full possono essere eseguiti una volta in transizione (all'interno della serie) e una volta in uscita



GRIGLIA SALTI AMMESSI PER LA COMPOSIZIONE DELLE SERIE LIBERE – SILVER LB TU

CATEGORIA	J2 / S									
	J1									
	A2									
	A1									
DIFFICOLTA'	0,1	0,2	0,5	0,6	0,7	0,9	1,1	1,3	2,0	2,2
ELEMENTI	Rondata	flic tempo	Salto indietro raccolto (- o)	Salto indietro carpiato (- <)	Salto indietro teso con 1/2 avvitamento (1.)	Full = Salto indietro teso con 1 avvitamento (2.)	Salto indietro teso con 1 ½ avvitamento (3.)	Salto indietro teso con 2 avvitamenti (4.)	Doppio indietro raccolto (-- o)	Doppio indietro carpio (-- <)
	flic-flac			Salto indietro teso (- /)						

PROGRAMMA TECNICO SILVER INDIVIDUALE E A SQUADRE LB – MT

Programma tecnico valido per le seguenti competizioni:

- Campionato di Specialità Individuale Silver LB
- Campionato All Around a Squadre Silver LB

Esercizi:

- Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
- 3 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili
- Finale Fase Nazionale:
- 3 passate diverse a scelta tra gli elementi disponibili. Il ginnasta può anche ripetere le passate eseguite in qualificazione

LIMITI DI DIFFICOLTA' E GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI SILVER LB – MT*LIMITI DI DIFFICOLTA' PER CATEGORIA – SILVER LB MT*

CATEGORIA	LIMITI DIFFICOLTA'
A1	Fino a 0,6
A2	Fino a 0,8
J1	Fino a 0,9
J2 e S	Fino a 1,3



GRIGLIA SALTİ AMMESSI – SILVER LB MT

CATEGORIA	J2 / S								
	J1								
	A2								
	A1								
DIFFICOLTA'	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2	1,3
ELEMENTI	Salto avanti raccolto (4.o)	Salto avanti carpiato, teso (4.<, /)	Salto avanti raccolto con 1 avvitamento (4.2o)	Salto avanti teso con 1 avvitamento (4.2 /)	Salto avanti teso con 1 ½ avvitamento (43 /)	Doppio avanti raccolto (8.00o)	Doppio avanti raccolto con ½ avvitamento (801o)	Doppio avanti carpiato (8.00<)	Doppio avanti raccolto con ½ avvitamento (801<)
		Barani = salto avanti con ½ avvitamento raccolto, carpiato, teso (41 o,<, /)		Salto avanti raccolto con 1 ½ avvitamento (43o)					Doppio avanti raccolto con 1 ½ avvitamento (803o)

ATTIVITA' SILVER LA – LB VIDEO ESEMPLIFICATIVI

Al seguente link sono disponibili alcuni video esemplificativi degli esercizi al Trampolino ed al Tumbling.

TRAMPOLINO

<https://drive.google.com/drive/folders/1PPTeJR34bZGgKlfXdfYJuyIT5jL7Rd4w?usp=sharing>

TUMBLING

<https://drive.google.com/drive/folders/1Cxxi1fRQTiFHiYXwqmPFO7UjOncn9PJs?usp=sharing>