

TUMBLING 2025

Progetto sviluppo della disciplina
verso l'attività Gold e Internazionale



Componenti del progetto



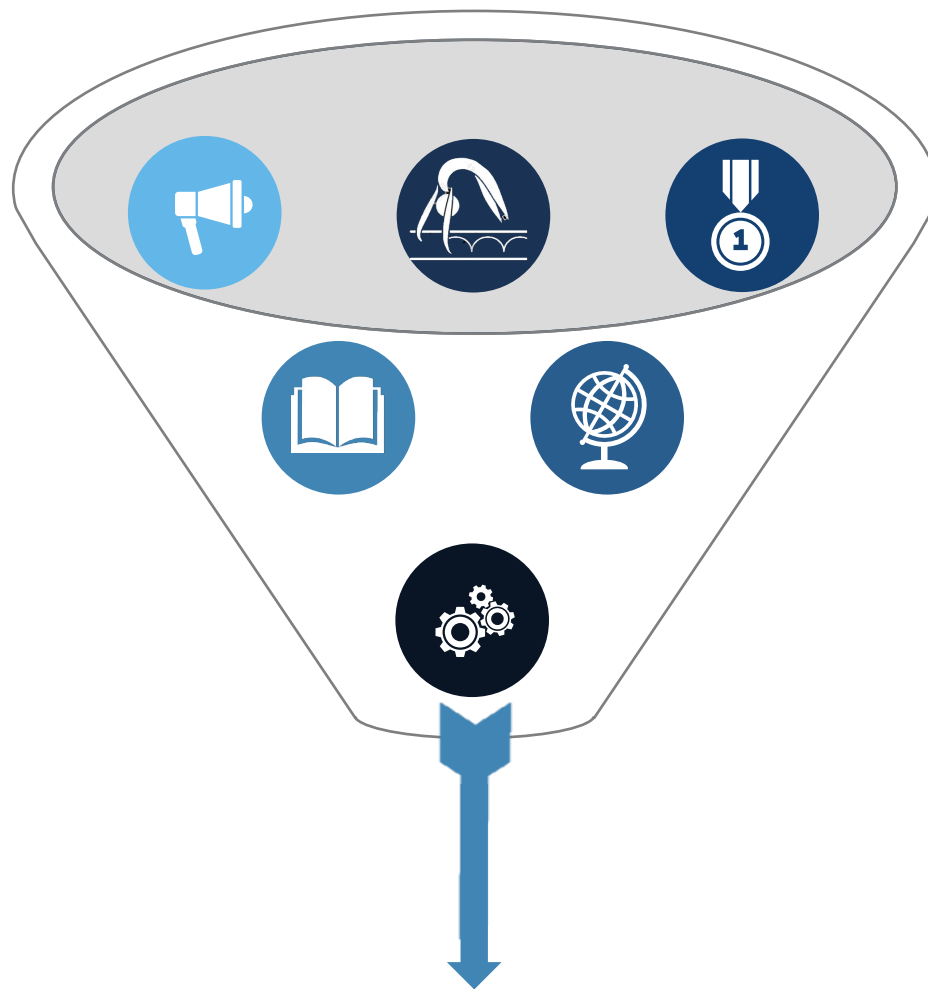
Informazione e coinvolgimento
società sportive e tecnici



Formazione dei tecnici (Master
e addestrative nazionali)



Sviluppo tecnico e allenamento
ginnasti (addestrative nazionali)



Competizioni Nazionali



Attività internazionali per tecnici
e ginnasti (Camp, Workshop,
Competizioni)



Confronto tra realtà nazionali e
non per lo studio del
programma di sviluppo
dell'attività



Obiettivi

Società, Tecnici e Ginnasti

Le **Società** possono, nell'ambito di un'attività coinvolgente, su un attrezzo ormai presente nella maggior parte delle palestre, e alla portata di tutti (grazie alla suddivisione nei due livelli LA-LB) dare spazio e motivazione alle ambizioni dei **Tecnici** più curiosi e lungimiranti e stimoli ai **Ginnasti** più talentuosi.



Fasi del progetto

Partecipazione libera



Addestrative

3 incontri guidati dai nostri tecnici più esperti in cui tecnici e ginnasti vengono guidati alla corretta tecnica dei movimenti ed alla costruzione di una passata al tumbling



Attività Competitiva Nazionale

Gare di ZT e Finali nazionali sui programmi Silver LB



Attività Internazionale

Camp EG, gare internazionali per Club, World Age



Addestrative

3 appuntamenti da distribuire tra metà Febbraio e Maggio in cui i nostri tecnici più esperti guideranno tecnici e ginnasti, che avranno aderito al Progetto, all'apprendimento della tecnica corretta del tumbling ed alla scoperta delle sue caratteristiche per comporre delle serie idonee.

Obiettivo passare dai 5 elementi previsti nell'attività nazionale agli 8 elementi del codice internazionale, soprattutto per le categorie d'età più basse 11-12 e 13-14 che anche a livello internazionale risultano più accessibili.

Insieme ai risultati ottenuti nelle gare regionali e nelle finali nazionali, saranno la base per la selezione dei possibili partecipanti alle attività internazionali previste.



Competizioni Nazionali

Le prove regionali Silver e le Finali Nazionali serviranno ai tecnici ed ai ginnasti come verifica del lavoro fatto, confront con gli altri partecipanti al Progetto e con i tecnici responsabili dello stesso e, insieme al lavoro svolto durante le addestrative, saranno la base per la selezione dei possibili partecipanti alle attività internazionali previste.

3

Attività Internazionale

EG Camp e Competizioni per Club

I ginnasti selezionati in base alle attività delle fasi 2 e 3 avranno la possibilità di partecipare (ammesso che le società di appartenenza siano disposte ad investire per questo) a:

- Camp EG (compatibilmente con il numero massimo previsto per nazione e disciplina)
- una o più gare per Club tra quelle indicate dai tecnici responsabili

World Age Group Competition

Se in base alle fasi 2, 3 e la prima parte delle attività internazionali della fase 4 ci fossero ginnasti che hanno dimostrato un livello compatibile con il tipo di competizione gli stessi potrebbero essere convocati per la WAGC di Novembre.

Impegno economico



FGI

EG Camp – Club Comp

Viaggio/vitto/alloggio
eventuali tecnici
responsabili

WAGC

Viaggio/vitto/alloggio
tecnici responsabili
Iscrizione/Viaggio/vitto/
alloggio ginnasti convocati
(tbd)

Associazioni sportive

Addestrative

Eventuali spese di
viaggio/vitto/alloggio per
tecnici e ginnasti

Gare Nazionali

Normali spese di
partecipazione alle gare

Iscrizione/Viaggio/vitto/
alloggio eventuali tecnici
responsabili

Step della partecipazione al progetto

Partecipazione libera

Su convocazione

1

Addestrative

1. Anni di nascita **2005 - 2018**
2. ELEMENTI & SEQUENZE

2

Attività Competitiva Nazionale

1. Anni di nascita dal **2018** (8 anni compiuti)
2. Programmi Silver LB

3

Attività Internazionale per Società

Libera

1. Anni di nascita dal **2015**
2. Programmi previsti per la competizione
3. Comunicazione al DTN ed autorizzazione del Presidente Federale

Propedeutica

1. Anni di nascita dal **2015**
2. Requisiti WAGC
3. Verifica del DTN ed autorizzazione del Presidente Federale

3

Attività Internazionale Ufficiale

1. Anni di nascita dal **2015**
2. Requisiti WAGC
3. Convocazione da parte del DTN

Elementi & Sequenze

Per accedere al Progetto TUMBLING

8 - 12

1. Ronda / serie flic (minimo 3) / salto indietro
2. Studio serie flic crescenti
3. Studio flic-tempo
4. Studio avvitamento in uscita

13 - 16

1. Ronda – serie flic (minimo 6) – salto indietro
2. Studio flic-tempo e serie flic/filc-tempo
3. Studio avvitamento in uscita
4. Studio doppi in uscita

Over 17

1. Ronda – serie flic (minimo 6) – salto indietro
2. Studio flic-tempo e serie flic/filc-tempo
3. Studio avvitamento in uscita
4. Studio doppi in uscita

Modalità di adesione

Chi fosse interessato a prendere parte al Progetto deve inviare una mail alla responsabile indicando:

- Società
- Nome e qualifica del tecnico di riferimento
- Elenco dei ginnasti che si intende coinvolgere (Nome, Cognome, anno di nascita)

In questo modo verrà informato delle varie iniziative e instaurerà un rapporto diretto con la responsabile ed il DTN per il monitoraggio dei ginnasti.

Documenti utili & Contatti

Documenti

I documenti a cui fare riferimento sono, per l'attività NAZIONALE:

- 1) [Programmi Tecnici Silver LB](#)
- 2) [Presentazioni Silver TE](#)

Per l'attività INTERNAZIONALE:

- 1) [Codice dei Punteggi FIG – TUM](#)
- 2) [Programmi WAGC](#)

Contatti

Tiziana Cerroni – Responsabile Progetto Tumbling e Attività Silver
(Riferimento ZT2)

tiziana.cerroni67@gmail.com
Tel. 335 214776

Ferdinando Montanaro - Tecnico Tumbling
(Riferimento ZT1)

ferdy.mont@libero.it
Tel. 340 9466309

Francesca Beltrami – Coordinamento attività tecniche TE

beltrami.francesca@gmail.com
Te. 347 4140910

The background is a solid medium blue color. It is decorated with various geometric elements: several thin, light blue diagonal lines; several thin, light blue circles; and several larger, semi-transparent, light blue rounded rectangular shapes. These elements are scattered across the background, creating a modern, abstract design.

GRAZIE