



SILVER TE

TRAMPOLINO ELASTICO, MINI TRAMPOLINO, TUMBLING (AIRTRACK)

2026

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.

SILVER TE – LE SPECIALITA'

SPECIALITA'

- TRAMPOLINO
- MINI TRAMPOLINO
- TUMBLING

GARE

- INDIVIDUALI
- DI SQUADRA

CLASSIFICHE

- INDIVIDUALI PER DISCIPLINA, CATEGORIA E SEZIONE (MASCHILE/FEMMINILE)
- INDIVIDUALE ALL AROUND PER CATEGORIA E SEZIONE (MASCHILE/FEMMINILE)
- DI SQUADRA PER CATEGORIA **NOVITA'**

SILVER TE – I LIVELLI

LA

Per i ginnasti che si avvicinano per la prima volta alle specialità della sezione o che ancora non hanno acquisito sicurezza e raggiunto un'esecuzione precisa degli elementi di base del tumbling (ruota, rondata, flic). L'obiettivo principale è quello di farli divertire, permettendo loro di esprimersi attraverso il movimento, mettersi alla prova e acquisire fiducia nelle loro abilità.

LB

Per i ginnasti che hanno già acquisito una buona conoscenza delle tecniche di base. L'obiettivo è lo sviluppo delle capacità acrobatiche in sicurezza verso un'attività di livello crescente.

N.B. Per avvicinarsi a questo livello i ginnasti devono aver acquisito gli elementi base con sicurezza e con la corretta impostazione tecnica. In particolare al tumbling, rondata e flic-flac devono avere l'impostazione tipica del tumbling, con particolare riguardo all'appoggio delle mani ed alla direzione e velocità nei flic.

MULTIDISCIPLINARITA'

Sia nel livello LA che nel livello LB un ginnasta può scegliere di partecipare ad una, due o tutte e tre le specialità.

Nelle gare INDIVIDUALI è prevista anche la classifica ALL-AROUND per i ginnasti che partecipano a tutte e tre le specialità NELL'AMBITO DELLO STESSO LIVELLO (campionato LA o LB).

I ginnasti che hanno partecipato al Campionato Individuale, Sincronizzato e/o di Squadra Gold di Trampolino non possono partecipare alla specialità di Trampolino Individuale e/o a Squadre Silver, possono invece partecipare alle specialità mini-trampolino e tumbling.

TRAMPOLINO ELASTICO

TRAMPOLINO ELASTICO

CATEGORIE

Allievi	A1: 2016-2017-2018 al compimento dell' 8° anno A2: 2014-2015
Junior	J1: 2012-2013 J2: 2011-2010
Senior	2009 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

2 o 1 esercizio, da 10 elementi ciascuno, a seconda della tipologia e fase di gara e in base a quanto prescritto dal Programma Tecnico specifico per il **Livello (LA/LB)** e la categoria d'età del ginnasta

RIFERIMENTI

TUNS FGI – Sezione TE

Programmi Tecnici FGI – Sezione TE

Codice dei Punteggi FIG-TRA (fa eccezione, nelle fasi regionali, l'assenza del tempo di volo nel giudizio degli esercizi)

PROGRAMMI TECNICI GARE INDIVIDUALI

LA

- Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:
 - Esercizio obbligatorio a scelta tra i due previsti:
 - Bonus 0,0
 - Bonus 1,0
 - Esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a 2,0 per tutte le categorie.
- Finale fase nazionale: è previsto un solo esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a 2,0 per tutte le categorie. Il ginnasta può anche ripetere uno degli esercizi (incluso l'obbligatorio) eseguiti nella fase di qualificazione.

PROGRAMMI TECNICI GARE A SQUADRE

LA

➤ Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:

Due esercizi liberi composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a 2,0 per tutte le categorie.

➤ Finale fase nazionale:

Un solo esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a 2,0 per tutte le categorie. Il ginnasta può anche ripetere uno degli esercizi eseguiti nella fase di qualificazione.

PROGRAMMI TECNICI GARE INDIVIDUALI

LB

- Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:
 - Esercizio obbligatorio a scelta tra i due previsti:
 - Bonus 0,0
 - Bonus 1,0
 - Esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a:
 - ALLIEVI 3,0
 - JUNIOR/SENIOR 4,0
- Finale fase nazionale: è previsto un solo esercizio libero. Il ginnasta può anche ripetere uno degli esercizi (incluso l'obbligatorio) eseguiti nella fase di qualificazione

PROGRAMMI TECNICI

GARE A SQUADRE

LB

➤ Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:

Due esercizi liberi composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a:

- ALLIEVI 3,0
- JUNIOR/SENIOR 4,0

➤ Finale fase nazionale:

Un solo esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia, con un massimo totale di difficoltà pari a:

- ALLIEVI 3,0
- JUNIOR/SENIOR 4,0

Il ginnasta può anche ripetere uno degli esercizi eseguiti nella fase di qualificazione.

FAQ

1. E' concesso fermarsi durante le candele iniziali?

Sì, si ha disposizione un minuto per iniziare l'esercizio senza incorrere in penalità.

2. E' concesso riprendere l'esercizio in caso di interruzione?

No, in caso di interruzione durante l'esercizio, lo stesso è considerato terminato all'elemento precedente l'interruzione.

3. E' obbligatorio che sia presente un istruttore ad assistere il ginnasta?

Sì, deve esserci almeno un istruttore, possono essercene anche due, con il materassino di assistenza.

4. Dove deve posizionarsi l'istruttore per fare assistenza?

L'istruttore deve posizionarsi centralmente a uno dei due lati lunghi del trampolino. Nel caso di due istruttori si posizioneranno uno per lato.

5. I due esercizi devono essere diversi?

Gare individuali: No, i ginnasti possono anche ripetere due volte l'esercizio obbligatorio, nel secondo passaggio verrà calcolata anche la difficoltà degli elementi eseguiti.

Gare a squadra: i ginnasti possono ripetere due volte lo stesso esercizio libero. La difficoltà verrà calcolata per tutti e due gli esercizi.

FAQ

6. Un ginnasta può ripetere più volte lo stesso elemento?

Esercizio obbligatorio: un'eventuale ripetizione causa l'interruzione dell'esercizio all'elemento precedente

Esercizio libero: la difficoltà dell'elemento ripetuto non viene considerata ma l'esercizio non viene interrotto.

7. Cosa succede se un ginnasta esegue un elemento non previsto dalle griglie?

L'esercizio viene interrotto all'elemento precedente.

8. Cosa succede se il totale della difficoltà dell'esercizio libero supera il massimo consentito dalla fascia/categoria del ginnasta?

Al ginnasta verrà riconosciuta solo la difficoltà massima possibile.

FAQ

9. Quando un esercizio si considera interrotto?

Un esercizio si considera interrotto, all'elemento precedente il fallo, in caso di:

- **Modifica all'esercizio obbligatorio** (salti diversi, diverso ordine, ripetizione di un salto)
- **Esecuzione di una candela intermedia** (sia nell'obbligatorio che nel libero)
- **Esecuzione di un elemento non previsto dalle griglie**
- Atterraggio su un solo piede
- Mancato utilizzo dell'elasticità del telo
- Esecuzione di un salto incompleto
- Toccare le protezioni con qualunque parte del corpo **(INCLUSI I CAPELLI)**
- Caduta sul telo o sui materassi

MINI-TRAMPOLINO

MINI-TRAMPOLINO

CATEGORIE

Allievi	A1: 2016-2017-2018 al compimento dell' 8° anno A2: 2014-2015
Junior	J1: 2012-2013 J2: 2011-2010
Senior	2009 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

3 passate secondo quanto prescritto dal Programma Tecnico specifico per il **Livello (LA/LB)** e la categoria d'età del ginnasta

RIFERIMENTI

TUNS FGI – Sezione TE

Programmi Tecnici FGI – Sezione TE

Codice dei Punteggi FGI – Sezione TE / Mini Trampolino

PROGRAMMI TECNICI GARE INDIVIDUALI E A SQUADRE

LA / LB

Tutte le fasi:

- **3 passate, DIVERSE TRA LORO**, a scelta tra gli elementi previsti in base al LIVELLO (LA / LB) ed alla categoria di appartenenza del ginnasta.

- Nella Finale della Fase Nazionale il ginnasta può ripetere una o più passate eseguite nella fase di qualificazione.

FAQ

1. La passata inizia da fermi o con rincorsa?

La serie inizia sempre con rincorsa.

2. E' concesso ripetere la rincorsa?

Sì, è consentita una rincorsa a vuoto purchè non si sia toccato l'attrezzo.

4. E' obbligatorio che sia presente un istruttore ad assistere il ginnasta?

Sì, deve esserci un istruttore in assistenza.

5. Dove può posizionarsi l'istruttore per fare assistenza?

L'istruttore può posizionarsi di fianco al mini trampolino o alla zona d'arrivo purchè non occluda la visuale alla giuria.

FAQ

6. Quando una passata si considera interrotta?

Una passata si considera interrotta, all'elemento precedente il fallo, in caso di:

- Atterraggio sul telo con un solo piede
- Esecuzione di un salto incompleto (1/2 o 1 avvitamento non completo, salto avanti con arrivo non in posizione eretta)

7. Un ginnasta può ripetere più volte lo stesso elemento?

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: le tre passate devono essere differenti tra loro (a scelta tra gli elementi previsti dalle griglie). Se viene ripetuto un elemento la passata avrà un valore pari a **0,0**.

Finale Fase Nazionale: le tre passate devono essere differenti tra loro ma il ginnasta può ripetere una o più passate eseguite nella fase di qualificazione.

8. Cosa succede se un ginnasta esegue un elemento non previsto dalle griglie?

La passata avrà un valore pari a 0,0

TUMBLING

(AIRTRACK)

TUMBLING (AIRTRACK)

CATEGORIE

Allievi	A1: 2016-2017-2018 al compimento dell' 8° anno A2: 2014-2015
Junior	J1: 2012-2013 J2: 2011-2010
Senior	2009 e precedenti

PROGRAMMA TECNICO

1 o 2 passate, da 5 elementi ciascuna, a seconda della tipologia e fase di gara e in base a quanto prescritto dal Programma Tecnico specifico per il **Livello (LA/LB)** e la categoria d'età del ginnasta

RIFERIMENTI

TUNS FGI – Sezione TE

Programmi Tecnici FGI – Sezione TE

Codice dei Punteggi FGI – Sezione TE / Tumbling

PROGRAMMI TECNICI GARE INDIVIDUALI

LA

- Fasi Regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - 1 serie obbligatoria, composta da 5 elementi, a scelta tra quelle previste:
 - Bonus 0,0
 - Bonus 0,1
 - Bonus 0,2
 - 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia
- Nella Finale della Fase Nazionale è prevista solo 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia. Il ginnasta può anche ripetere uno degli esercizi eseguiti nella fase di qualificazione.

PROGRAMMI TECNICI GARE A SQUADRE

LA

- Fasi Regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
Due serie libere composte combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia
- Finale della Fase Nazionale:
Una sola serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia. Il ginnasta può ripetere una delle serie eseguite nella fase di qualificazione.

PROGRAMMI TECNICI

GARE INDIVIDUALI E A SQUADRE

LB

- Fasi Regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
 - 2 serie libere composte combinando in ciascuna 5 degli elementi previsti dalla griglia di categoria. Le due serie devono differire per almeno un elemento
- Nella Finale della Fase Nazionale è prevista solo 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia di categoria e fascia. Il ginnasta può anche ripetere una delle serie eseguite nella fase di qualificazione.

FAQ

1. La serie inizia da fermi o con rincorsa?

LA: la serie può iniziare da fermi o con una rincorsa.

LB: la serie deve iniziare con una rincorsa.

La rincorsa può iniziare fuori dal track o sul track stesso (a seconda della necessità del ginnasta per arrivare con l'ultimo elemento nella zona di arrivo)

3. E' obbligatorio che sia presente un istruttore ad assistere il ginnasta?

Sì, deve esserci un istruttore in assistenza.

4. Dove può posizionarsi l'istruttore per fare assistenza?

L'istruttore può posizionarsi sia lungo il tumbling che nella zona d'arrivo purché non occluda la visuale alla giuria.

FAQ

5. Le due serie di Qualificazione devono essere diverse?

LA: il ginnasta può anche ripetere la passata obbligatoria purchè NON sia quella che termina con «pennello» perché il «pennello» NON è previsto nella griglia degli elementi ammessi per comporre le serie libere.

LB: le due passate devono differire per almeno 1 elemento

6. Gli elementi che compongono una serie devono essere tutti diversi?

No, un ginnasta può ripetere più volte i seguenti elementi:

LA: ruota e rondata. Flic.flac (per un massimo di 3 volte). Pennello mezzo giro purchè sia una volta in transizione ed una in uscita.

LB: rondata, flic.flac e flic tempo. Salto indietro e full (con un massimo di uno nella serie e uno in uscita)

7. La Serie di finale deve essere diversa da quelle di qualifica?

No, in finale un ginnasta può anche ripetere una delle serie eseguite in qualifica. Prestare attenzione in LA: il ginnasta può anche ripetere la passata obbligatoria purchè NON sia quella che termina con «pennello» perché il «pennello» NON è previsto nella griglia degli elementi ammessi per comporre le serie libere.

FAQ

8. Cosa succede se un ginnasta esegue un elemento non previsto dalle griglie?

La passata verrà interrotta all'elemento precedente.

9. Quando una serie si considera interrotta?

Una serie si considera interrotta, all'elemento precedente il fallo, se:

- viene modificata una serie obbligatoria
- viene eseguito un elemento non previsto dalle griglie
- il ginnasta esegue un flic appoggiando le mani sulla zona di arrivo
- Il ginnasta esegue un elemento partendo dalla zona di arrivo
- il ginnasta viene toccato dall'istruttore
- il ginnasta esegue passi o stop intermedi
- il ginnasta cade sull'airtrack o nella zona adiacente durante una serie
- il ginnasta tocca una qualunque area esterna all'airtrack con qualunque parte del corpo
- il ginnasta tocca l'airtrack con qualunque parte del corpo che non siano i piedi o le mani.

10. Se si inverte l'ordine degli elementi della serie obbligatoria cosa succede?

La serie viene interrotta all'elemento precedente l'inversione.

FAQ

11. Se si inverte l'ordine degli elementi della serie libera cosa succede?

La serie viene comunque considerata completa e giudicata in base agli elementi presentati.

12. Cosa succede se un ginnasta nell'esecuzione dell'ultimo elemento (ruota, ronzata, flic) appoggia una o tutte e due le mani sul tappeto di arrivo?

La serie viene interrotta all'elemento precedente.

13. Cosa succede se un ginnasta atterra sul tappeto di arrivo in uno qualsiasi degli elementi precedenti il 5°?

L'elemento atterrato sul tappeto viene considerato come ultimo elemento e la serie viene quindi interrotta a quell'elemento.

14. Cosa succede se un ginnasta esegue l'ultimo elemento sul tappeto di arrivo?

L'elemento non viene considerato e la serie viene considerata interrotta all'elemento precedente.

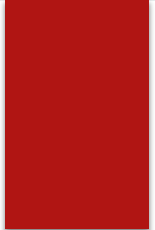
FAQ

15. Cosa succede se un ginnasta in LB esegue due passate identiche?

Dal momento tra i requisiti del Programma Tecnico c'è la richiesta che le due passate differiscano per almeno un elemento, se le due passate sono identiche nella seconda verrà applicata la penalità di 2,0 punti per mancanza di un requisito.

16. Pennello mezzo giro smezzato può essere ripetuto?

Sì, ma SOLO se eseguito una volta smezzato nel corso di una passata (in transizione) e una volta come ultimo elemento (in uscita). In questo caso il pennello mezzo giro può essere ripetuto senza incorrere in penalità.



GARE

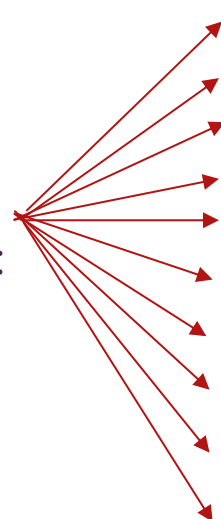
GARE INDIVIDUALI DI SPECIALITA'

Le **GARE INDIVIDUALI** sono previste nel primo semestre.
Ogni comitato Regionale ha la facoltà di indire da 1 a 4 prove regionali.
L'ammissione alla Fase Nazionale è libera, quindi indipendente dalla partecipazione alle prove regionali.

Per ciascuna specialità e livello (Campionato LA o LB):

TRAMPOLINO
MINI-TRAMPOLINO
TUMBLING
ALL AROUND

verranno stilate le seguenti classifiche:



Allievi A1	Femminile
Allievi A1	Maschile
Allievi A2	Femminile
Allievi A2	Maschile
Junior J1	Femminile
Junior J1	Maschile
Junior J2	Femminile
Junior J2	Maschile
Senior	Femminile
Senior	Maschile

NOVITA'

GARE A SQUADRE ALL AROUND

Le **GARE A SQUADRE** sono previste nel secondo semestre.
Ogni comitato Regionale ha la facoltà di indire da 1 a 3 prove regionali.
L'ammissione alla Fase Nazionale è libera, quindi indipendente dalla partecipazione alle prove regionali.

Per ciascun Campionato (LA o LB):

verranno stilate le seguenti classifiche:

Allievi (A1+A2)

Junior (J1+J2)/Senior

Le classifiche verranno stilate in base alla somma del miglior punteggio di ciascun atleta in ciascun attrezzo.

NOVITA'

COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

COMPOSIZIONE DELLE RAPPRESENTATIVE

Fase Regionale e gara di qualificazione della Fase Nazionale

Allievi

Minimo 2 – Massimo 6 atleti indipendentemente dalla fascia e sezione (M/F)

Junior/Senior

Minimo 2 – Massimo 6 atleti indipendentemente dalla categoria, fascia e sezione (M/F)

Ad ogni attrezzo saliranno 2 atleti. Un atleta può gareggiare in uno, due o tre attrezzi.

Nota bene = La composizione della rappresentativa può variare nel corso della stagione

Gara di Finale della Fase Nazionale

Gli atleti e le atlete componenti la **rappresentativa qualificata** per ciascuna specialità

SVOLGIMENTO GARE

I ginnasti vengono suddivisi in gruppi di massimo 12 ginnasti.

Ogni ginnasta del gruppo esegue la prima serie/esercizio seguendo l'ordine di gara prestabilito prima di passare alla seconda serie/esercizio e così via.

One Touch – Nel caso in cui il programma e le attrezzature disponibili lo rendano necessario ogni ginnasta, prima del primo esercizio/serie/passata, ha diritto a:

- TE un passaggio di riscaldamento (max 45'') sull'attrezzo di gara
- MT due passate di riscaldamento
- TU due passate di riscaldamento (una nella finale della fase nazionale)

FAQ GENERALI

1. Un ginnasta può partecipare a più di una specialità?

Sì, può partecipare a una, due, o tutte e tre le specialità.

- Se partecipa a tutte e tre le specialità nello stesso campionato (LA o LB) entra automaticamente anche nella classifica all-around.
- Se partecipa a una o due specialità in un campionato/Livello (LA/LB) può partecipare alle restanti specialità nell'altro campionato/Livello (LA/LB).

ESEMPIO: partecipa a MT e TE in LB può partecipare a TU in LA. Non entrerà a fare parte della classifica all-around.

Nella stessa stagione è possibile passare dal livello LA al livello LB ma non viceversa.

ESEMPIO: Un ginnasta che partecipa al MT nel campionato LA alla prima gara della stagione (prova regionale), potrà gareggiare al MT nel campionato LB in tutte le gare successive (successive prove regionali e finali nazionali). Una volta che avrà gareggiato in LB non potrà retrocedere in LA.

FAQ GENERALI

2. Da quanti ginnasti può essere composta una squadra?

Una squadra può essere composta da minimo due, massimo sei ginnasti.

3. I ginnasti che compongono una squadra devono essere tutti della stessa categoria?

Allievi: i ginnasti devono appartenere tutti alla stessa categoria ma possono appartenere a fasce diverse.

Junior e Senior possono gareggiare in una stessa squadra.

4. I ginnasti che compongono una squadra devono essere tutti dello stesso sesso?

No, le squadre possono essere miste.

FAQ GENERALI

5. La composizione di una squadra deve rimanere uguale per tutte le gare del campionato?

No, la composizione della squadra è libera e può essere modificata nelle diverse gare. **Non può essere modificata tra la qualifica e la finale della fase nazionale.**

6. Un ginnasta TE GOLD può partecipare alle gare Silver?

Dipende dalla disciplina.

Non può partecipare alle gare Silver TE, né individuali né a squadre.

Può partecipare alle gare Silver Mini-Trampolino e Silver Tumbling, sia individuali che di squadra.