



**REGOLAMENTO
PROGRAMMA TECNICO
SILVER - GOLD**

TEAMGYM

2022 - 2024



EDIZIONE 2022

AGGIORNATO AL 02/11/2022

Sommario

1. GENERALITA'	3
1.1 Ginnasti.....	3
1.1.1 Abbigliamento da competizione.....	3
1.1.2 Donne.....	4
1.1.3 Uomini	4
1.1.4 Misti.....	4
1.2 Allenatori.....	4
1.2.1 Responsabilità degli allenatori	4
1.2.2 Abbigliamento degli allenatori.....	5
1.2.3 Assistenza o Supporto.....	5
1.3 Dichiarazione degli Elementi.....	5
1.4 Penalità aggiuntive del Capo Giuria (valide in ogni attrezzo).....	6
2. ATTIVITA' SILVER.....	7
2.1 LIVELLO A.....	7
Composizione della rappresentativa.....	7
Numero di ginnasti per attrezzo	7
Musica per la routine di gara	7
2.1.1 Floor.....	8
2.1.2 Tumble	9
2.1.3 Trampet.....	10
2.2 LIVELLO B	11
Composizione della rappresentativa.....	11
Numero di ginnasti per attrezzo	11
Musica per la routine di gara	11
2.2.1 Floor.....	12
2.2.2 Tumble	13
2.2.3 Trampet.....	14
2.3 LIVELLO C.....	15
Composizione della rappresentativa.....	15
Numero di ginnasti per attrezzo	15
Musica per la routine di gara	15
2.3.1 Floor.....	16
2.3.2 Tumble	17
2.3.3 Trampet.....	18
3. ATTIVITA' GOLD	19
3.1 LIVELLO D.....	19

Composizione della rappresentativa.....	19
Numero di ginnasti per attrezzo	19
Musica per la routine di gara	19
3.1.1 Floor.....	20
3.1.2 Tumble	21
3.1.3 Trampet.....	22
3.2 LIVELLO I	23
Composizione della rappresentativa.....	23
Numero di ginnasti per attrezzo	23
Musica per la routine di gara	23
4. SPIEGAZIONE RICHIESTE e RELAZIONE CON CODICE DEI PUNTEGGI EG EDIZIONE 2022.....	24
4.1 Floor Composizione (Art.22).....	24
4.1.1 Elemento di difficoltà nella sequenza di movimento (DS)	24
4.1.2 Sequenza Ritmica (RS).....	25
4.1.3 Piani (↑, ↔).....	25
4.1.4 Formazioni	26
4.1.5 Sintesi dei requisiti di Composizione	27
4.2 Floor Difficoltà (Art. 23).....	27
4.3 Floor Esecuzione (Art. 24).....	28
4.3.1 Tabella delle penalità di Esecuzione.....	28
4.3.2 Sintesi definizioni delle penalità	28
4.3.3 Tabella delle ulteriori penalità di Esecuzione	28
4.4 Tumble Composizione (Art. 26)	29
4.5 Tumble Difficoltà (Art. 27)	29
4.6 Tumble Esecuzione (Art. 28).....	30
4.7 Trampet Composizione (Art. 30)	31
4.8 Trampet Difficoltà (Art. 31)	32
4.9 Trampet Esecuzione (Art. 32).....	32
5. COME COMPILARE LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE (TARIFF FORM).....	34
5.1 Tariff Form Floor	34
5.2 Tariff Form Tumble.....	34
5.3 Tariff Form Trampet.....	35

APPENDICI

A1 Floor – Tabella delle Difficoltà

A2 Tumble – Tabella delle Difficoltà

A3 Trampet – Tabella delle Difficoltà

1. GENERALITA'

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 suddivisi in livelli: attività Silver (livello A – B – C) e attività Gold (D – I). Il livello I segue il codice dei punteggi internazionale EG, edizione 2022.

Le attività sono aperte ai ginnasti/e che abbiano già compiuto almeno 8 anni al momento della competizione e in possesso di idoneità sportiva agonistica. È consentito il passaggio alla categoria superiore (e non viceversa), a patto che il Team/MiniTeam sia composta da almeno il 50% dei ginnasti appartenenti a quella categoria.

1.1 Ginnasti

1.1.1 Abbigliamento da competizione

Il mancato rispetto delle seguenti norme comporta l'applicazione di una penalità al punteggio della squadra (Team/MiniTeam) dal Capo Giuria.

I ginnasti devono indossare abbigliamento sportivo. L'impressione generale deve essere di un aspetto atletico ordinato e appropriato, con abbigliamento identico per i membri della stessa squadra (Team/MiniTeam), con alcune eccezioni per i membri delle squadre miste. Gli indumenti non devono essere larghi.

- a) L'uso di calzature ginniche è facoltativo per ogni ginnasta per Tumble/Trampet. Tuttavia, se le calzature vengono scelte per il Floor, l'intera squadra deve indossarle
- b) Le bende (compresi i supporti articolari) sono consentite ma devono essere fissate saldamente e di colore non invadente. Le bende possono essere nascoste anche sotto l'abbigliamento da gara. Le bende visibili devono avere sempre lo stesso colore dell'area che coprono
- c) Non possono essere visibili gioielli di alcun genere. I fermagli per capelli decorati, gli orecchini a bottone e i piercing sono classificati come gioielli
- d) Non è consentito il body painting (i tatuaggi non sono penalizzabili)
- e) Non sono ammessi articoli larghi come cinture, bretelle e lacci; i fermagli per capelli devono essere saldi e sicuri

1.1.2 Donne

Le ginnaste devono indossare un body, un unitard (body intero) o canottiera senza parti larghe. È possibile indossare leggings di qualsiasi lunghezza.

- a) La scollatura o la trasparenza del body/unitard deve essere corretta, cioè non oltre la metà dello sterno nella parte anteriore e non più in basso della linea inferiore delle scapole nella parte posteriore
- b) Body/unitard possono essere con o senza maniche. La larghezza della spallina (anche della canottiera) deve essere di minimo 2 cm
- c) Il taglio della gamba del body non può estendersi oltre l'osso dell'anca
- d) La lunghezza delle maniche è facoltativa, così come la lunghezza delle gambe di pantaloni e leggings. Devono essere aderenti
- e) I leggings possono essere indossati sotto o sopra il body

1.1.3 Uomini

I ginnasti devono indossare un body, un unitard o una maglietta sportiva da ginnastica senza parti larghe. Devono indossare pantaloni lunghi attillati o pantaloncini da ginnastica.

La scollatura o la trasparenza del body/unitard deve essere corretta, cioè non oltre la metà dello sterno nella parte anteriore e non più in basso della linea inferiore delle scapole nella parte posteriore.

1.1.4 Misti

Le donne e gli uomini devono seguire le regole rispettivamente dei punti 1.1.2 e 1.1.3.

L'abbigliamento da donna e da uomo può non essere identico e nemmeno simile, ma tutte le donne devono indossare abiti identici, così come tutti gli uomini, ad esempio le donne possono indossare un colore e gli uomini uno diverso.

1.2 Allenatori

1.2.1 Responsabilità degli allenatori

Il mancato rispetto delle seguenti norme comporta l'applicazione di una penalità al punteggio della squadra (Team/MiniTeam) dal Capo Giuria:

- a) Conoscere il Codice dei Punteggi, il Regolamento Programma Tecnico e altri documenti pertinenti e comportarsi di conseguenza
- b) Presentare i nominativi dei componenti della squadra, i Tariff Form e le altre informazioni richieste ai sensi del Codice dei Punteggi e/o del Regolamento Programma Tecnico che disciplinano la competizione
- c) Astenersi dal modificare l'altezza di qualsiasi attrezzo senza specifica autorizzazione
- d) Astenersi dal ritardare la competizione, ostruire deliberatamente la vista dei giudici e dall'abusare o interferire in altro modo con i diritti di qualsiasi altro partecipante
- e) Astenersi dal parlare con i ginnasti o dall'assistere in altro modo (fare segnali, grida o simili) durante la loro performance

- f) Astenersi da discussioni con i giudici mentre lavorano o altre persone al di fuori dell'area di gara, durante la competizione (eccetto medico di squadra, capo delegazione, team leader, fisioterapista, medico)
- g) Astenersi da qualsiasi altro comportamento indisciplinato o offensivo
- h) Comportarsi sempre in modo corretto e sportivo
- i) Partecipare in modo sportivo a qualsiasi cerimonia di premiazione

1.2.2 Abbigliamento degli allenatori

- a) Gli allenatori devono indossare abbigliamento sportivo abbinato quando si trovano in gara
- b) Gli allenatori devono indossare un'identificazione o un emblema della propria società sportiva
- c) Gli allenatori non devono indossare oggetti che possono rappresentare un pericolo o disturbare l'impressione generale, quando sono in assistenza in gara. Ciò comprende:
 - Bende allacciate in modo insicuro o invadenti
 - Gioielli, orologi e anelli, ecc.
 - Articoli larghi come cinture, bretelle o lacci
 - Fermagli non sicuri
 - Cordini (accreditamento o altro)

1.2.3 Assistenza o Supporto

- a) L'assistenza di sicurezza per Tumble e Trampet è richiesta durante l'intera performance della squadra. Questo deve includere anche le prove e il riscaldamento
- b) Il Capo Giuria (E1) su Tumble/Trampet segnalerà l'inizio del programma solo quando l'assistenza di sicurezza è a posto
- c) L'assistenza o il supporto comporterà sempre una penalità (pannello E)
- d) La mancata reazione in situazioni pericolose comporterà anche penalità (pannello E)
- e) Agli allenatori non è consentito dare istruzioni ai ginnasti e/o disturbarli durante la prestazione
- f) Numero di allenatori ammessi e obbligatori in Campo Gara:
 - Floor - Nessun allenatore (o 1 allenatore solo quando specificatamente indicato)
 - Tumble - 1 allenatore (presente sulla zona di arrivo per poter iniziare la competizione)
 - Trampet - 2 allenatori (presenti sulla zona di arrivo per poter iniziare la competizione)

1.3 Dichiarazione degli Elementi

Gli elementi proposti durante gli esercizi al Floor, Tumble e Trampet devono essere inseriti negli appositi Tariff Form e inviati/consegnati entro la data stabilita dal Comitato Organizzatore della competizione e nelle copie da esso indicate.

1.4 Penalità aggiuntive del Capo Giuria (valide in ogni attrezzo)

Interruzione del programma Floor	Un ginnasta interrompe la performance e lascia l'area del Floor	1,0 per ginnasta dal punteggio finale (eccetto in caso di infortunio)
Tempo dell'esercizio	Eeguire la performance in un tempo troppo corto o troppo lungo rispetto a quanto richiesto dal regolamento	0,3 dal punteggio finale
Musica	La musica non rispetta le richieste del regolamento	0,3 dal punteggio finale
Istruzioni verbali dell'allenatore	Agli istruttori non è permesso dare istruzioni verbali e visive ai ginnasti durante la gara (Floor, Tumble e Trampet). La penalità non si applica in caso di ginnasti infortunati o dove specificatamente indicato	0,3 dal punteggio finale
Abbigliamento	Deve essere identico per i membri della squadra (Team/MiniTeam). Per le squadre miste, maschi e femmine possono avere abbigliamento diverso, ma tutti i maschi identico e tutte le femmine identico	0,3 dal punteggio finale
Indossare gioielli	Allenatori e ginnasti non possono avere gioielli: spille colorate, orecchini, piercing, catenine, anelli, fede ecc.	0,3 dal punteggio finale
Bendaggi	Allenatori e ginnasti non possono indossare bendaggi di colore diverso dall'area che coprono (del colore del body, se posti sopra al body, del colore della pelle, se posti sopra la pelle). I bendaggi devono essere ben fissati	0,3 dal punteggio finale
Non rispetto delle regole della competizione	Non è permesso entrare in campo gara se non chiamati dal direttore di gara; non è permesso marcare le rincorse e gli stacchi agli attrezzi; non è permesso iniziare la competizione prima del via del Capo Giuria dell'attrezzo	0,3 dal punteggio finale
Assistenza di sicurezza	È obbligatoria la presenza dell'allenatore/i sull'area di arrivo in assistenza anche durante il riscaldamento	Pena la squalifica del Team/MiniTeam

2. ATTIVITA' SILVER

2.1 LIVELLO A

Composizione della rappresentativa

Sono previste 3 categorie di età:

- Giovani 1 (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11)
- Giovani 2 (anno di compimento di anni 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

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 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: senza musica		Trampet: senza musica
	Tumble: senza musica		Tumble: senza musica

2.1.1 Floor

	MiniTeam	Team
Generale	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
	Tempo Area	
	Massimo 45" 12 x 8 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	2 formazioni
	Vedi sezione 4.1 pag. 24	
Difficoltà Valore aperto	5 elementi scelti dai riquadri ROSA e ARANCIONI dell' Appendice A1	
	1 verticale (HB101A/HB101B/HB101C) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 1 salto/saltello/balzo (J) 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.1	
	Vedi sezione 4.2 pag. 27	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 27 Sono escluse le penalità di transizione	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.1.2 Tumble

	MiniTeam	Team
Generale	1 round con serie di almeno 1 elemento avanti	
	1 round con serie di almeno 1 elemento indietro	
	Anche senza rincorsa Non è necessario terminare l'elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
Tempo	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa Massimo 1'45"	
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 28	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 1° e 2° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round avanti e uno indietro	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe ROSA dell' Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli A e 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) / 4 (per Team) serie. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.5 pag. 29	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 29 Sono escluse le penalità di streaming	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.1.3 Trampet

	MiniTeam	Team
Generale	1 round con volteggio e 1 round senza	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 1'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 31	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 1° e 2° round 	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione elemento 	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti nell'altro round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round con e senza volteggio 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe ROSA dell' Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli A e B)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 31	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 32	
Attrezzatura	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! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 80 cm (Giovani) o 100 cm (Junior) H. Rincorsa: rincorsa max 20 m (garantire min 10 m).	

2.2 LIVELLO B

Composizione della rappresentativa

Sono previste 4 categorie di età:

- Giovani 1 (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11)
- Giovani 2 (anno di compimento di anni 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

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 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: senza musica		Trampet: senza musica
	Tumble: senza musica		Tumble: senza musica

2.2.1 Floor

	MiniTeam	Team
Generale Tempo Area	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
	Massimo 1'	
	12 x 8 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	3 formazioni
	Vedi sezione 4.1 pag. 24	
Difficoltà Valore aperto	7 elementi scelti dai riquadri ROSA, GIALLI e ARANCIONI dell' Appendice A1	
	1 verticale (HB101A/HB101B/HB101C/HB201) 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 1 salto/saltello/balzo (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di gruppo (G) il valore sarà ridotto a 0.2 se superiore 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.2 se superiore	
	Vedi sezione 4.2 pag. 27	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 27	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.2.2 Tumble

	MiniTeam	Team
Generale	1 round con serie di almeno 2 elementi avanti 1 round con serie di almeno 2 elementi indietro	
	Non è necessario terminare l'ultimo elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 1'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 28	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire la stessa serie di elementi	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mancante 	I ginnasti devono eseguire il numero minimo di elementi richiesti. Vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe ROSA e GIALLE dell' Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli A e B)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi DIVERSI di più alto valore. Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 2 round (arrotondato al primo decimale per difetto)	
	Vedi sezione 4.5 pag. 29	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 29	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m, possibilità di aggiungere estensione di 6 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.2.3 Trampet

	MiniTeam	Team
Generale	3 round Almeno 1 round con volteggio e 1 round senza	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 2'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 31	
• Team Round	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire lo stesso salto	
• Ordine corretto 2° e 3° round	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
• Ripetizione elemento	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti negli altri round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia l'elemento nel Team Round	
• Round con e senza volteggio	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe ROSA e GIALLE dell' Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli A e B)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 31	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 32	
Attrezzatura	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! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 100 cm (Giovani) o 120 cm (Junior e Senior) H. Rincorsa: rincorsa max 20 m (garantire min 10 m).	

2.3 LIVELLO C

Composizione della rappresentativa

Sono previste 3 categorie di età:

- Giovani (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

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 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: con musica non cantata		Trampet: con musica non cantata
	Tumble: con musica non cantata		Tumble: con musica non cantata

2.3.1 Floor

	MiniTeam	Team
Generale	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti.
Tempo	Massimo 1'	1' - 1'45"
Area	14 x 10 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	1 piano (↔, ↑) 4 formazioni di cui 1 grande (LF) 1 piccola (SF)
	Vedi sezione 4.1 pag. 24	
Difficoltà Valore aperto	8 elementi scelti dai riquadri GIALLI, VERDI e ARANCIONI dell' Appendice A1	
	1 verticale (HB201/HB601/HB1001) mantiene il suo Valore anche se superiore a 0.6	
	1 equilibrio statico (SB)	
	1 equilibrio (DB/SB/HB)	
	2 salti/saltelli/balzi (J)	
	1 elemento acrobatico (A)	
	1 elemento di gruppo (G) il valore sarà ridotto a 0.6 se superiore	
	1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.6 se superiore	
	Vedi sezione 4.2 pag. 27	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 27	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Pedana della ritmica o tatami - Strisce di moquette	

2.3.2 Tumble

	MiniTeam	Team
Generale	3 round	
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 round devono essere composti da serie di almeno 2 elementi - 1 round deve essere composto da serie di almeno 3 elementi - 1 round di soli elementi avanti e 1 round di soli elementi indietro 	
	È necessario terminare l'ultimo elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
Tempo	Massimo 2'45"	
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 28	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire la stessa serie di elementi	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° e 3° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire almeno un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mancante 	I ginnasti devono eseguire il numero minimo di elementi richiesti. Vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe VERDI dell' Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi DIVERSI di più alto valore. Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.5 pag. 29	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 29	
Attrezzatura	Airtrack (H 20/30 cm) con superficie liscia (lunghezza corsia 15 m). Arrivo: 3 x 6 m x 20 o 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

2.3.3 Trampet

	MiniTeam	Team
Generale	3 round Almeno 1 round con volteggio e 1 round senza	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 2'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 31	
• Team Round	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire lo stesso salto	
• Ordine corretto 2° e 3° round	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso	
• Ripetizione elemento	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti negli altri round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia l'elemento nel Team Round	
• Avvitamento	Ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un salto con un avvitamento di almeno 180° sull'A/L	
• Round con e senza volteggio	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con volteggio e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe VERDI dell' Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti.	
	Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 31	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 32	
Attrezzatura	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! (Regolamento EG). Arrivo: 2 x 6 m x 40 cm H. Altezza volteggio: 40 cm di arrivo + cubone per ottenere H 120 cm (Giovani) e H 140 (Junior e Senior). Rincorsa: rincorsa max 20 m (garantire min 10 m).	

3. ATTIVITA' GOLD

3.1 LIVELLO D

Le restrizioni al valore D di difficoltà sono state inserite per privilegiare una buona tecnica ed esecuzione degli elementi.

Composizione della rappresentativa

Sono previste 3 categorie di età:

- Giovani (8 anni compiuti – anno di compimento di anni 9 – 10 – 11 – 12 – 13)
- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

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 fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: con musica non cantata		Trampet: con musica non cantata
	Tumble: con musica non cantata		Tumble: con musica non cantata

3.1.1 Floor

	MiniTeam	Team
Generale	Esecuzione di una serie di elementi tecnici per tutti i componenti contemporaneamente, senza accompagnamento musicale, senza elementi coreografici aggiuntivi. Il tecnico può scandire il ritmo (voce, battito di mani) per facilitare la sincronia dell'esecuzione.	Esecuzione di esercizio collettivo con accompagnamento musicale NON cantato, con elementi tecnici (Difficoltà) e coreografici più le richieste di Composizione per tutti i componenti. Almeno 2 elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1' di coreografia (DD).
Tempo	Massimo 1'	1'45" - 2'45"
Area	14 x 12 m	
Composizione 2.0 punti	Nessuna richiesta	Sequenza ritmica (RS) 2 piani (↔, ↑) 6 formazioni di cui 1 curva in movimento (CF) 1 grande (LF) 1 piccola (SF)
	Vedi sezione 4.1 pag. 24	
Difficoltà Valore aperto	8 elementi scelti dai riquadri GIALLI, VERDI, AZZURRI e ARANCIONI dell' Appendice A1 ESCLUSI quelli scritti in ROSSO 1 verticale (HB1001) mantiene il suo valore anche se superiore a 0.8 1 equilibrio statico (SB) 1 equilibrio (DB/SB/HB) 2 salti/saltelli/balzi (J) 1 elemento acrobatico (A) 1 elemento di gruppo (G) il valore sarà ridotto a 0.8 se superiore 1 elemento di flessibilità (F) il valore sarà ridotto a 0.8 se superiore	
	Vedi sezione 4.2 pag. 27	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.3 pag. 27	
Attrezzatura	A discrezione dell'organizzatore della competizione possono essere messe a disposizione: - Tatami - Strisce di moquette	

3.1.2 Tumble

	MiniTeam	Team
Generale	3 round	
	<ul style="list-style-type: none"> - 2 round deve essere composto da serie di almeno 2 elementi - 1 round devono essere composti da serie di almeno 3 elementi 	
	1 round di soli elementi avanti e 1 round di soli elementi indietro	
	È necessario terminare l'elemento sull'area di arrivo	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	Nelle progressioni acrobatiche il lavoro si svolge in un'unica direzione, non è possibile tornare indietro sulla striscia/corsia di lavoro	
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
Tempo	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Massimo 2'45"	
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.4 pag. 28	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire la stessa serie di elementi	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° e 3° round 	Le serie presentate possono avere lo stesso valore o in incremento; quelle con valore più alto devono essere eseguite dopo quelle con valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione ultimo elemento 	L'ultimo elemento di una serie non può essere lo stesso di una serie di un altro round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Round avanti/indietro 	Il Team/MiniTeam deve eseguire almeno un round avanti e uno indietro	
<ul style="list-style-type: none"> • Avvitamento 	Ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un avvitamento di almeno 180° sull'A/L su un salto della serie	
<ul style="list-style-type: none"> • Elemento mancante 	I ginnasti devono eseguire il numero minimo di elementi richiesti. Vengono contati solo gli elementi consentiti dal livello. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia la serie nel Team Round	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe VERDI e AZZURRE dell' Appendice A2 (Tabella Difficoltà livelli C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni serie è dato dalla somma dei 2 elementi DIVERSI di più alto valore.	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie.	
	Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.5 pag. 29	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.6 pag. 29	
Attrezzatura	Tumble 15 m + rincorsa 16 m. Arrivo: 3 x 6 m x 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H.	

3.1.3 Trampet

	MiniTeam	Team
Generale	3 round Almeno 1 round con Tavola e 1 round senza	
	3 ginnasti per round	4 ginnasti per round (possono saltare tutti i componenti, ma vengono valutati solo i primi 4)
	I ginnasti eseguono tutti i round in streaming	
	Dopo il primo e il secondo round i ginnasti tornano indietro insieme, correndo, al punto di partenza	
	In ogni round è possibile alternare ginnasti diversi della rappresentativa	
	Tempo	Massimo 2'45"
Composizione 2.0 punti	Vedi sezione 4.7 pag. 31	
<ul style="list-style-type: none"> • Team Round 	Nel primo round ogni ginnasta deve eseguire lo stesso salto	
<ul style="list-style-type: none"> • Ordine corretto 2° e 3° round 	I salti presentati possono avere lo stesso valore o in incremento; quelli con valore più alto devono essere eseguiti dopo quelli con valore più basso; tuttavia, i doppi salti devono essere eseguiti dopo i salti singoli, anche se di valore più basso	
<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizione elemento 	I salti eseguiti in un round devono essere diversi da quelli eseguiti negli altri round. Questa penalità non viene presa quando si sbaglia l'elemento nel Team Round	
<ul style="list-style-type: none"> • Avvitamento 	- Per le squadre Senior ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un avvitamento sull'A/L di almeno 540° su un salto singolo o almeno 180° su un doppio salto - Per le squadre Giovani/Junior ci deve essere un round in cui tutti i ginnasti eseguono un avvitamento sull'A/L di almeno 360° su un salto singolo o almeno 180° su un doppio salto	
<ul style="list-style-type: none"> • Round con e senza Tavola 	Il Team/MiniTeam deve eseguire un round con Tavola e un round senza	
Difficoltà Valore aperto	Elementi scelti dalle righe VERDI e AZZURRE dell' Appendice A3 (Tabella Difficoltà livelli C, D e I)	
	Il valore di difficoltà di ogni round è dato dalla somma del valore dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) salti. Il valore finale di difficoltà è dato dalla media dei 3 round (arrotondato al primo decimale per difetto).	
	Vedi sezione 4.8 pag. 31	
Esecuzione 10.0 punti	Vedi sezione 4.9 pag. 32	
Attrezzatura	Trampet inclinato con le protezioni sui 4 lati; non è consentito l'utilizzo del Trampet "a farfalla". È proibito l'utilizzo di Trampet PIATTI e/o con elastici! (Regolamento EG). Arrivo: 3 x 6 m x 30 cm H, possibilità di aggiungere tappeto di 10 cm H. Volteggio: tavola da volteggio (altezza: Junior e Senior come da regolamento EG; Giovani minimo H 135 cm). Rincorsa: rincorsa max 25 m.	

3.2 LIVELLO I

Il Livello Internazionale segue le regole del Codice dei Punteggi EG edizione 2022, con le seguenti facilitazioni nazionali (vedere anche le Norme Tecniche 2022 FGI):

Composizione della rappresentativa

Sono previste 2 categorie di età:

- Junior (anno di compimento di anni 13 – 14 – 15 – 16 – 17)
- Senior (anno di compimento di anni 16 e successivi)

Sono previste 3 categorie di rappresentativa:

- Maschile: tutti i componenti di sesso maschile
- Femminile: tutti i componenti di sesso femminile
- Mista: almeno 1 componente di sesso opposto; al Floor e in ogni round di Tumble e Trampet deve essere rappresentata sia la componente maschile che quella femminile (tra i primi 4 ginnasti nel Team)

Sono previste 2 tipologie di squadra:

- MiniTeam: 3 – 4 componenti
- Team: 5 – 10 componenti

Non è possibile competere, per ciascuno dei componenti del MiniTeam/Team, in livelli differenti nello stesso anno. È possibile passare al/ai livello/i superiore/i nello stesso anno, ma non è mai possibile scendere di livello.

Non è possibile competere sia nel MiniTeam che nel Team nella stessa competizione.

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 fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)
Tumble: possono saltare fino a 6 componenti, ma vengono valutati solo i primi 4 per round (almeno 1 componente di sesso opposto tra i primi 4 se squadra mista)

Musica per la routine di gara

MiniTeam:	Floor: senza musica (tempo max 1'30")	Team:	Floor: con musica non cantata
	Trampet: con musica non cantata		Trampet: con musica non cantata
	Tumble: con musica non cantata		Tumble: con musica non cantata

4. SPIEGAZIONE RICHIESTE e RELAZIONE CON CODICE DEI PUNTEGGI EG EDIZIONE 2022

In questo capitolo vengono spiegate in maniera esaustiva le richieste dei vari livelli, ma per una completa comprensione si consiglia di leggere direttamente gli Articoli citati sul Codice dei Punteggi EG edizione 2022

4.1 Floor Composizione (Art.22)

4.1.1 Elemento di difficoltà nella sequenza di movimento (DS)

- a) È necessario eseguire un elemento di difficoltà come parte di una sequenza coreografica. L'elemento di difficoltà deve essere un saltello, un balzo o un elemento acrobatico con stacco a un piede e arrivo su un piede
- b) Devono esserci almeno tre diversi movimenti prima dell'elemento di difficoltà e almeno tre diversi movimenti dopo l'elemento (per un totale di 6 diversi movimenti)
- c) Tutta la squadra deve eseguire lo stesso DS contemporaneamente secondo la coreografia (è consentito eseguire la coreografia a specchio)
- d) Durante il DS, tutti i ginnasti devono creare uno schema di movimento fluido e mobile. Un elemento di difficoltà deve essere eseguito all'interno del DS, dove lo slancio viene conservato e trasferito tra la coreografia e l'elemento di difficoltà
- e) Lo schema di movimento fluido e mobile significa che il baricentro di ogni ginnasta deve continuare a muoversi attraverso l'area del Floor senza pause (o fermate) nella sequenza. Ogni ginnasta può creare uno schema diverso e, ad esempio, cambiare formazione durante il DS fintanto che gli elementi e i movimenti eseguiti sono identici (è consentita la coreografia a specchio). Ci deve essere un movimento continuo del baricentro
- f) L'elemento di difficoltà deve partire da una gamba e anche atterrare su una gamba per garantire il collegamento fluido con gli elementi prima e dopo l'elemento di difficoltà. La squadra deve scegliere un elemento di difficoltà che soddisfi questo requisito. Ad esempio, non sono consentiti elementi con una verticale come posizione iniziale o finale
- g) È consentito fare al massimo un passo prima dell'elemento di difficoltà nel DS
- h) Dopo l'elemento di difficoltà, i ginnasti devono essere già preparati per eseguire lo schema coreografico non appena entrambi i piedi hanno toccato terra
- i) Detrazione 0,2 se il DS manca o non viene eseguito secondo la definizione
- j) Nel caso in cui alla squadra viene valutato zero l'elemento di difficoltà nel DS, possono ancora ottenere il valore del DS se eseguito secondo la definizione
- k) Il DS deve essere indicato nella sezione di composizione del Tariff Form, accanto alla formazione da cui ha inizio con le lettere DS

4.1.2 Sequenza Ritmica (RS)

- a) È necessario eseguire una RS, che è una sequenza di movimento continua che copre il Floor
- b) Durante la sequenza, tutti i ginnasti devono muoversi contemporaneamente attraverso la pedana. Possono muoversi da un lato all'altro, da dietro a davanti, da davanti a dietro o in diagonale
- c) Il baricentro di ogni ginnasta deve continuare a muoversi lungo l'area della pedana senza pause (o fermate) nella sequenza. Ci deve essere un movimento continuo del baricentro
- d) La sequenza deve avere almeno un cambio di tempo (della coreografia)
- e) Gli elementi di difficoltà (elementi dell'Appendice A1) non sono ammessi nella RS. Tuttavia, il numero di movimenti è facoltativo
- f) Tutta la squadra deve eseguire la stessa sequenza (è consentito eseguire la coreografia a specchio)
- g) Le posizioni di partenza e di arrivo, per ciascun ginnasta, non devono essere più distanti di 3 m dal bordo del Floor. Per una RS diagonale, la distanza è di massimo 5 m dall'angolo del Floor misurato come raggio di un cerchio con il centro nell'angolo del Floor
- h) La RS può essere eseguita in uno o due gruppi composti da almeno 3 ginnasti ciascuno. I gruppi possono partire da diverse posizioni sul Floor e possono scegliere diversi percorsi. È consentito cambiare la formazione durante la sequenza
- i) Detrazione 0,2 se manca la RS o non è conforme alla definizione
- j) L'inizio e la fine della RS devono essere segnati sul Tariff Form del Floor con i segni RS→ per inizio e RS← per fine. La RS dovrebbe essere segnata in corrispondenza di una formazione a meno che la forma della formazione non cambi durante la RS

4.1.3 Piani (↑, ↔)

- a) Il programma Floor deve includere movimenti dei ginnasti su due piani diversi (o uno dei due in base alle richieste del livello): sagittale all'indietro e frontale di lato a sinistra o a destra, questo può variare all'interno della squadra, alcuni ginnasti possono spostarsi a destra e altri a sinistra, contemporaneamente
- b) In entrambi i piani deve esserci almeno una sequenza di una combinazione di tre diversi movimenti o elementi
- c) Nel piano all'indietro, gli elementi devono essere eseguiti con la parte posteriore del corpo in testa. Sul piano laterale, un lato del corpo è in testa
- d) Non è consentito girarsi ($>45^\circ$) durante i piani. Sono consentiti passi intermedi
- e) Gli elementi di difficoltà non possono essere eseguiti quando ci si sposta su un piano
- f) Tutte i ginnasti devono eseguire ogni piano contemporaneamente
- g) La detrazione per piano mancante (all'indietro o lateralmente) è 0,2/piano
- h) I piani devono essere segnati sul Tariff Form con le frecce ↑, ↔

4.1.4 Formazioni

a) (N) Formazioni Diverse

- Ogni livello richiede un numero specifico di formazioni diverse nel programma Floor
- Le formazioni vengono conteggiate come diverse se la forma è diversa. Cambiare solo la dimensione o la posizione della formazione non cambia (ad es., il cerchio piccolo viene contato come un cerchio grande e un cerchio sul lato sinistro del Floor viene contato come un cerchio sul lato destro del Floor)
- Le formazioni possono essere statiche o mobili, tuttavia devono essere mantenute abbastanza a lungo da essere chiaramente identificabili
- Detrazione 0,2 per ogni formazione mancante
- Ogni formazione (di forma diversa) deve essere segnata sul Tariff Form

b) Formazione Grande (LF)

- Ci deve essere almeno una formazione di grandi dimensioni in cui tutti i ginnasti sono disposti in una forma (non in piccoli gruppi)
- La dimensione della formazione deve essere almeno da lato a lato e da dietro a davanti (a non più di 1 m da ciascun bordo del Floor)
- Una linea diagonale da un angolo all'altro non viene conteggiata come una formazione grande
- Detrazione 0,2 per la formazione grande mancante
- La formazione grande deve essere segnata sul Tariff Form con le lettere LF

c) Formazione Piccola (SF)

- Ci deve essere almeno una formazione di piccole dimensioni (compatta) in cui tutti i ginnasti sono disposti in una forma (non in più gruppi)
- La dimensione della formazione non deve essere maggiore di 4 m x 4 m
- Detrazione 0,2 per formazione piccola mancante
- La formazione piccola deve essere segnata sul Tariff Form con le lettere SF

d) Formazione Curva in movimento (CF)

- Ci deve essere almeno una formazione curva in movimento a cui prendono parte tutti i ginnasti
- Una formazione è conteggiata come una curva in movimento se il percorso, lungo il quale si muovono i ginnasti, è chiaramente curvo e i ginnasti si susseguono lungo quella forma curva
- La curva deve essere ben visibile e contenere almeno tre elementi o movimenti
- La dimensione e la forma della curva possono cambiare durante il movimento
- L'intera squadra può eseguire una formazione unica o due curve separate in due gironi. Il numero minimo di ginnasti in una formazione curva in movimento è di quattro (4) ginnasti
- L'inizio della formazione curva in movimento (la prima forma) deve essere segnato sul Tariff Form con le lettere CF
- Detrazione di 0,2 per la formazione curva in movimento mancante

4.1.5 Sintesi dei requisiti di Composizione

LIVELLI	Richieste di Composizione	Penalità
I	1. Elemento di difficoltà nella sequenza di movimento (DS)	0.2
D I	2. Sequenza Ritmica (RS)	0.2
C D I	3. Piani - Dietro ↑ - Laterale ↔	0.2 0.2
A B C D I	4. Formazioni - (N) Formazioni diverse	0.2/mancante
C D I	- Formazione grande (LF)	0.2
C D I	- Formazione piccola (SF)	0.2
D I	- Formazione curva in movimento (CF)	0.2

4.2 Floor Difficoltà (Art. 23)

- a) Il valore della difficoltà è composto dalla somma del valore diversi elementi, specificatamente richiesti in ogni livello, dei seguenti gruppi:
- Elementi di Equilibrio
 - Salti/Saltelli/Balzi
 - Elementi Acrobatici
 - Elemento di Gruppo
 - Elemento di Flessibilità
- b) I valori degli elementi e i requisiti di difficoltà sono indicati nella Tabella delle Difficoltà nell'Appendice A1
- c) Nel **LIVELLO D** almeno due (2) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto per ottenere il valore di questi ultimi due elementi. La distribuzione delle difficoltà deve essere segnata a 1 minuto della coreografia con una linea orizzontale e le lettere DD
- d) Nel **LIVELLO I** almeno tre (3) degli elementi di difficoltà devono essere eseguiti dopo 1 minuto e 30 secondi per ottenere il valore di questi ultimi tre elementi. La distribuzione delle difficoltà deve essere segnata a 1 minuto e 30 secondi della coreografia con una linea orizzontale e le lettere DD
- e) Tutti i ginnasti della squadra devono eseguire gli stessi elementi di difficoltà, con lo stesso numero di codice e variazione A/B/C. È consentito il mirroring (ad es. eseguire una pirouette con gambe diverse). Nell'elemento di gruppo le ginnaste possono scegliere diversi tipi di elementi, ma il numero di codice deve essere lo stesso
- f) Un elemento con lo stesso codice numerico può essere conteggiato una sola volta anche se eseguito con varianti diverse (ad es. se una squadra esegue JXXXA e JXXXB il valore verrà assegnato una sola volta)
- g) Gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti da tutti i ginnasti contemporaneamente, secondo la coreografia. "Secondo la coreografia" significa che l'elemento è coreografato per

essere eseguito contemporaneamente. Se, ad esempio, qualcuno è in ritardo nel programma ma esegue l'elemento correttamente un po' più tardi degli altri, la squadra otterrà comunque il valore dell'elemento (ma con penalità E per essere in ritardo)

- h) Non sono ammessi più di tre passi (camminata o corsa) prima di ogni elemento di difficoltà, secondo la coreografia. Ad esempio, i chassé e i passi composti non vengono conteggiati nel limite di tre passi. L'unica eccezione a questa regola è in DS, dove è consentito avere al massimo un passo prima dell'elemento di difficoltà

4.3 Floor Esecuzione (Art. 24)

4.3.1 Tabella delle penalità di Esecuzione

Numero di errori ↓	Grandezza errore →	Errore minore	Errore moderato	Errore maggiore
Un ginnasta sbaglia		Molto piccolo 0.1	Piccolo 0.2	Medio 0.4
Meno della metà della squadra sbaglia		Piccolo 0.2	Medio 0.4	Grande 0.7
Metà o più della squadra sbaglia		Medio 0.4	Grande 0.7	Molto grande 1.0

4.3.2 Sintesi definizioni delle penalità

MiniTeam	Team	Definizione delle Penalità	Minore	Moderato	Maggiore
x	x	1. Sincronia	x	x	x
x	x	2. Uniformità nell'Esecuzione	x	x	
	x	3. Esecuzione Dinamica	x		
	x	4. Ampiezza ed Estensione	x		
x	x	5. Equilibrio ed Esecuzione Controllata	x	x	
	x	6. Precisione nelle Formazioni (NO livello A)	x		
	x	7. Transizioni (NO livello A)	x		
x	x	8. Performance negli Elementi di Difficoltà	x	x	x

4.3.3 Tabella delle ulteriori penalità di Esecuzione

MiniTeam	Team	Penalità aggiuntive	Penalità
x	x	1. Errato numero di ginnasti	1.0/ginnasta
x	x	2. Caduta	0.3/ginnasta ogni volta
x	x	3. Uscire dalle Linee	0.1/team ogni volta
	x	4. Movimenti corrispondenti alla musica	0.2 una volta
	x	5. Bonus tecnica ed espressività	+ 0.1 una volta

4.4 Tumble Composizione (Art. 26)

LIVELLI	Penalità di Composizione	Penalità
B C D I	Mancanza di Team Round	0.2/ginnasta
A B C D I	Ordine non corretto nel 2° e 3° round (1° e 2° nel livello A, 2° nel B): i round di valore maggiore vanno presentati dopo i round di valore minore; i round con salti doppi vanno presentati dopo i round con salti singoli, i round con tripli dopo i round con doppi, anche se di valore inferiore)	0.1/ginnasta ogni volta
A B C D I	Ripetizione ultimo elemento della serie in round diversi	0.2/ginnasta ogni volta
A B C D I	Mancanza di round avanti e/o indietro	0.2/ginnasta
D I	Non soddisfare la richiesta di avvitamento	0.2/ginnasta
I	Non soddisfare la richiesta di doppi salti (solo squadre Senior)	0.2/ginnasta
I	Arrivo cieco nei salti tripli	0.3/ginnasta ed elemento
A B C D I	Elemento mancante nelle serie	0.3/ginnasta ed elemento

4.5 Tumble Difficoltà (Art. 27)

- a) La difficoltà di ogni serie al Tumble è aperta
- b) Il valore di difficoltà della serie è calcolato dai due diversi elementi con i valori di difficoltà più alti (nel **LIVELLO A** posso eseguire serie con più elementi, ma si considera il valore più alto di un (1) elemento)
- c) I valori di difficoltà degli elementi validi (specifici per ogni livello) sono riportati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice A2). Nel **LIVELLO I** è consentito eseguire elementi validi che non hanno numero di codice o simbolo, se il valore di difficoltà può essere contato utilizzando il valore dell'elemento base e sommando i valori per l'avvitamento
- d) Tutti gli elementi vengono rivalutati su quanto effettivamente eseguito (tranne nel Team Round). Se un ginnasta non esegue esattamente la stessa serie della maggioranza nel Team Round, al ginnasta verrà assegnato valore zero di difficoltà
- e) Qualora prima non vi sia l'atterraggio su entrambi i piedi, all'elemento sarà assegnato valore zero di difficoltà
- f) Per atterraggio su entrambi i piedi si intende la pianta dei piedi. Se un ginnasta tocca il tumble/air track o l'area di arrivo con entrambi i piedi durante l'atterraggio, ma non mostra mai un arrivo riconoscibile e cade di faccia, sulle ginocchia, sulle mani, sul sedere, di schiena, rotola in avanti, di lato o indietro nello stesso movimento, si considera che non atterra prima con i piedi
- g) Qualsiasi elemento eseguito dopo una pausa, una caduta o passaggi intermedi non verranno conteggiati per il valore di difficoltà (ad eccezione per l'arrivo dallo starting salto nel livello B)
- h) Correre attraverso la corsia del Tumble (o Airtrack) senza eseguire alcun elemento sarà valutato con valore zero di difficoltà

- i) Gli elementi eseguiti quando l'allenatore aiuta deliberatamente il ginnasta a completare l'elemento verranno rivalutati con valore zero di difficoltà. Gli altri elementi eseguiti servono ancora per calcolare il valore di difficoltà della serie (tranne nel Team Round)

4.6 Tumble Esecuzione (Art. 28)

Penalità di Esecuzione	0.1	0.2	0.3 o più
1. Forma del corpo scorretta nei salti (0.5) - Angolo errato di bacino e ginocchia - Gambe aperte/incrociate - Testa o piedi scorretti - Braccia non vicine al corpo/asse di rotazione	X X X X	X	X
2. Forma del corpo scorretta per elementi diversi dai salti (0.4) - Angolo errato di braccia/spalle, bacino e ginocchia	X	X	
• Braccia/spalle	X	X	
• Bacino	X	X	
• Ginocchia	X	X	
- Gambe aperte/incrociate, testa o piedi scorretti	X		
• Gambe aperte/incrociate	X		
• Testa o piedi scorretti	X		
- Appoggio di una mano	X		
2.1. Rotolamento scorretto nelle capovolte (0.3) - Rotolamento su metà schiena - Rimbalzo sulla schiena - Nessun appoggio della schiena	X	X	X
2.2. Mancato passaggio alla verticale (elementi con verticale) (0.3) - Angolo bacino o spalle scorretto (<180° - 135°) - Angoli bacino e spalle scorretti (<180° - 135°)	X	X X	X
2.3. Mancata spinta di braccia per elementi diversi dai salti (0.3) - Spinta scarsa o alternata delle braccia - Spinta assente		X	X
3. Avvitamento scorretto (0.5) - Iniziare l'avvitamento troppo presto - Sotto/sovra rotazione in arrivo (30°-45°) - Sotto/sovra rotazione in arrivo (>45°)	X X	X	X
4. Perdita di slancio (Momentum) (0.3)	X	X	X
5. Posizioni di apertura e arrivo scorrette nei salti (0.5) - Apertura in ritardo (90°- 135°) o apertura anticipata ma non mantenuta fino alla posizione orizzontale - Apertura in ritardo (dopo 135°) o mancata apertura prima dell'arrivo - Avvitamento non completo all'orizzontale - Bacino/ginocchia piegati >90° fino a uno squat profondo in arrivo	X X X	 X X	 X
6. Salto finale troppo basso (0.2)		X	

7. Arrivo dell'ultimo elemento fuori dall'area di arrivo (1,5x3m) (0.3) (NO Livello A-B-C) - Toccare fuori dall'area di arrivo - Arrivo fuori dall'area di arrivo	X		X
8. Perdita di controllo in arrivo (1.0) - Un passo grande (separazione gambe >60°), un salto grande di rimbalzo o non atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente - Più passi o correzioni per mantenere il controllo - Leggero tocco del tappeto con mani/ginocchia senza appoggio del peso - Caduta per sovra rotazione - Caduta per sotto rotazione	X	X	0.5 0.8 1.0
9. Azioni degli allenatori (1.5) - Sostegno - Non agire in situazioni pericolose			1.0 1.5
10. Streaming irregolare (0.1) (NO Livello A)	X		
11. Non tornare indietro insieme o correndo tra i round (0.4) - Non tornare correndo - Non tornare insieme			0.4 0.4
12. Penalità speciali (3.0 per ginnasta e voce) - Correre senza eseguire alcun elemento - Errato numero di ginnasti			3.0 3.0

Nota: i riquadri gialli valgono solo per i livelli A e B

4.7 Trampet Composizione (Art. 30)

LIVELLI	Penalità di Composizione	Penalità
B C D I	Mancanza di Team Round	0.2/ginnasta
A B C D I	Ordine di salti non corretto nel 2° e 3° round (1° e 2° nel livello A): i salti di valore maggiore vanno presentati dopo i salti di valore minore; i salti doppi vanno presentati dopo i salti singoli, i tripli dopo i doppi, anche se di valore inferiore)	0.1/ginnasta ogni volta
A B C D I	Ripetizione elementi in round diversi	0.2/ginnasta ogni volta
C D I	Non soddisfare la richiesta di avvitamento	0.2/ginnasta
I	Non soddisfare la richiesta di salti doppi o tripli	0.2/ginnasta
I	Arrivo cieco in salti tripli	0.3/ginnasta ogni volta
A B C D I	Mancanza di round con o senza volteggio/tavola	2.0/squadra

4.8 Trampet Difficoltà (Art. 31)

- a) La difficoltà di ogni elemento è aperta
- b) I valori di difficoltà degli elementi validi (specifici per ogni livello) sono riportati nella Tabella delle Difficoltà (Appendice A3). Nel **LIVELLO I** è consentito eseguire elementi che non hanno numero di codice o simbolo, se il valore della difficoltà può essere contato utilizzando il valore dell'elemento base e sommando i valori per l'avvitamento
- c) Tutti gli elementi vengono rivalutati su quanto effettivamente eseguito (tranne nel Team Round). Se un ginnasta non esegue esattamente lo stesso elemento della maggioranza nel Team Round, al ginnasta verrà assegnato valore zero di difficoltà
- d) Qualora prima non vi sia l'atterraggio su entrambi i piedi, all'elemento sarà assegnato valore zero di difficoltà
- e) Per atterraggio su entrambi i piedi si intende la pianta dei piedi. Se un ginnasta tocca l'area di arrivo con entrambi i piedi durante l'atterraggio, ma non mostra mai un arrivo riconoscibile e cade di faccia, sulle ginocchia, sulle mani, sul sedere, di schiena, rotola in avanti, di lato o indietro nello stesso movimento, si considera che non atterra prima con i piedi
- f) Non toccare il volteggio/la tavola con entrambe le mani comporterà penalità di esecuzione, ma non influirà sulla difficoltà (elemento valido)
- g) Correre senza eseguire alcun elemento sarà valutato con valore zero di difficoltà
- h) Gli elementi eseguiti quando l'allenatore aiuta deliberatamente il ginnasta a completare l'elemento verranno rivalutati con valore zero di difficoltà

4.9 Trampet Esecuzione (Art. 32)

Penalità di Esecuzione	0.1	0.2	0.3 o più
1. Contatto con volteggio/tavola (0.6)			
- Non essere in verticale (-45° - +30° dalla linea verticale)	X	X	
- Lasciare il volteggio/tavola con posizione del corpo non estesa	X	X	
- Non avere le braccia tese		X	
- Non toccare il volteggio/tavola con entrambe le mani			0.6
2. Forma del corpo scorretta (0.5)			
- Angolo errato di bacino e ginocchia	X	X	X
- Gambe aperte/incrociate	X		
- Testa o piedi scorretti	X		
- Braccia non vicine al corpo/asse di rotazione	X		
2.1. Rotolamento scorretto nelle capovolte (0.3)			
- Rotolamento su metà schiena	X		
- Rimbalzo sulla schiena		X	
- Nessun appoggio della schiena			X
2.2. Mancato passaggio alla verticale (elementi con verticale) (0.3)			
- Angolo bacino o spalle scorretto (<180° - 135°)	X	X	
- Angoli bacino e spalle scorretti (<180° - 135°)		X	X

3. Avvitamento scorretto (0.5) - Iniziare l'avvitamento troppo presto - Sotto/sovra rotazione in arrivo (30°-45°) - Sotto/sovra rotazione in arrivo (>45°)	X X	X	X
4. Salto troppo basso		X	
5. Posizioni di apertura e arrivo scorrette (0.5) - Apertura in ritardo (90°- 135°) o apertura anticipata ma non mantenuta fino alla posizione orizzontale - Apertura in ritardo (dopo 135°) o mancata apertura prima dell'arrivo - Avvitamento non completo all'orizzontale - Bacino/ginocchia piegati >90° fino a uno squat profondo in arrivo	X X X	 X X	 X
5.1. Collegamento prima/dopo un pennello (0.2) - Un piccolo passo, un piccolo rimbalzo o non atterrare con i piedi contemporaneamente - Piccola pausa (<1 sec)	X X		
6. Arrivo fuori dall'area di arrivo (1,5x3m) (0.3) (NO Livello A-B-C) - Toccare fuori dall'area di arrivo - Arrivo fuori dall'area di arrivo	X		X
7. Perdita di controllo in arrivo (1.0) - Un passo grande (separazione gambe >60°), un salto grande di rimbalzo o non atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente - Più passi o correzioni per mantenere il controllo - Leggero tocco del tappeto con mani/ginocchia senza appoggio del peso - Caduta per sovra rotazione - Caduta per sotto rotazione	X	 X	 0.5 0.8 1.0
7.1. 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
8. Azioni degli allenatori (1.5) - Sostegno - Non agire in situazioni pericolose			1.0 1.5
9. Streaming irregolare (0.1)	X		
10. Non tornare indietro insieme o correndo tra i round (0.4) - Non tornare correndo - Non tornare insieme			0.4 0.4
11. Penalità speciali (3.0 per ginnasta e voce) - Correre senza eseguire alcun elemento - Errato numero di ginnasti			3.0 3.0

Nota: i riquadri gialli valgono solo per i livelli A e B

5. COME COMPILARE LE SCHEDE DI DICHIARAZIONE (TARIFF FORM)

5.1 Tariff Form Floor

1. Le Formazioni vanno segnate sotto la rispettiva colonna “formazioni”, in ordine cronologico e senza lasciare riquadri vuoti
 - La formazione grande deve essere segnata con le lettere LF
 - La formazione piccola deve essere segnata con le lettere SF
 - L’inizio della formazione curva in movimento (la prima forma) deve essere segnato con le lettere CF
2. Le altre richieste di composizione devono essere segnate sotto la rispettiva colonna “C” (di Composizione), in corrispondenza delle formazioni in cui vengono eseguite
 - L’elemento di difficoltà nella sequenza di movimento deve essere segnato con le lettere DS, seguito dal codice e dal simbolo dell’elemento eseguito sulla colonna dei codici e dei simboli
 - L’inizio e la fine della sequenza ritmica devono essere segnati con i segni RS→ per inizio e RS← per fine. La RS dovrebbe essere segnata in corrispondenza di una formazione a meno che la forma della formazione non cambi durante la RS
 - I piani devono essere segnati con la freccia ↑ per il piano indietro e la freccia ↔ per il piano laterale
3. Gli elementi di difficoltà devono essere segnati con codice e simbolo in corrispondenza delle formazioni in cui vengono eseguiti (o in ordine cronologico nei MiniTeam senza lasciare spazi bianchi), sotto le rispettive colonne “codice” e “simbolo”
4. La distribuzione di difficoltà va segnata con una linea orizzontale e le lettere DD sotto la colonna “C”

5.2 Tariff Form Tumble

1. Gli elementi di difficoltà scelti devono essere inseriti con rispettivo simbolo in corrispondenza del ginnasta che li esegue e nell’ordine corretto
2. In corrispondenza della sigla “Difficoltà” si deve scrivere il valore della serie dato dalla somma dei 2 elementi diversi di valore più alto che la compongono (tranne nel livello A che si inserisce il valore più alto di 1 elemento)
3. In corrispondenza della sigla “Round” si deve scrivere la somma delle 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) serie e quindi il valore totale per ogni round. Per calcolare il valore totale del Team Round si deve moltiplicare il valore della serie per il numero di ginnasti che la eseguono (3 per MiniTeam / 4 per Team)
4. La colonna sulla destra evidenziata in blu NON deve essere compilata in quanto è di pertinenza dei giudici

5.3 Tariff Form Trampet

1. Gli elementi di difficoltà scelti devono essere inseriti con rispettivo simbolo in corrispondenza del ginnasta che li esegue e nell'ordine corretto
2. In corrispondenza della sigla "Difficoltà" si deve scrivere il valore dell'elemento che il ginnasta esegue
3. In corrispondenza della sigla "Round" si deve scrivere la somma dei 3 (per MiniTeam) / 4 (per Team) elementi e quindi il valore totale per ogni round. Per calcolare il valore totale del Team Round si deve moltiplicare il valore dell'elemento per il numero di ginnasti che lo eseguono (3 per MiniTeam / 4 per Team)
4. La colonna sulla destra evidenziata in blu NON deve essere compilata in quanto è di pertinenza dei giudici

Appendice A1

Floor - Tabella delle Difficoltà

Per ottenere il valore di Difficoltà dell'elemento, questo deve soddisfare tutti i requisiti di difficoltà per l'elemento specifico

1 Equilibri

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

1.1 A Equilibri Dinamici - Pirouettes

La Pirouette deve essere eseguita sulla punta di un piede. Il giro non deve essere eseguito saltando, ma è consentito un leggero balzo per mantenere l'equilibrio durante la pirouette. La rotazione deve essere totalmente compiuta, misurata ai fianchi. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale.

Posizionamento facoltativo della gamba e delle braccia libere. La gamba libera può essere tesa o piegata ma deve essere uguale per tutta la squadra. La posizione della gamba portante, piegata/tesa, non cambia il DV, ma deve essere uguale per tutta la squadra. Il numero di giri e l'altezza della gamba libera definiscono il valore dell'elemento.

Una pirouette inizia quando la gamba libera e il tallone vengono sollevati da terra e termina quando la rotazione è terminata, il tallone della gamba portante tocca il pavimento o la gamba libera tocca il pavimento.

La forma del corpo deve essere corretta, non inclinata/inarcata (tolleranza di 15°). Il requisito di separazione delle gambe deve essere soddisfatto (tolleranza di 15°) e la gamba libera deve essere tenuta nella posizione corretta per almeno ¼ della rotazione. Mostrare maggiore flessibilità non influisce sul valore della difficoltà. Tutti i ginnasti devono iniziare il giro nella stessa direzione, secondo la coreografia. Non c'è bisogno di eseguire la pirouette con la stessa gamba.

Una pirouette in avanti significa girare nella stessa direzione della gamba portante.

Una pirouette all'indietro significa girare nella direzione opposta alla gamba portante.

Pirouettes	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Avanti	DB101   180°	DB201   360°		DB601   540°	DB801   720°	DB1001   900°
Indietro	DB102   180°	DB202   360°		DB602   540°	DB802   720°	DB1002   900°

Pirouettes continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Avanti Gamba libera a 90° con supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca.			DB403  360°		DB803  540°	DB1003  720°
Avanti Gamba libera a 90° senza supporto della mano. Quando la gamba libera è piegata, il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca.				DB604  360°		DB1004  540°

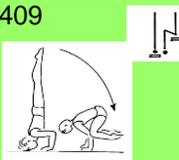
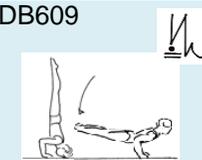
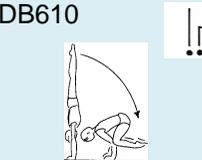
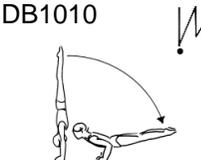
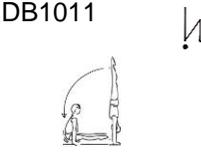
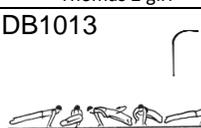
1.1 B Equilibri Dinamici - Elementi di Forza

La verticale come posizione iniziale o finale deve avere le braccia tese (tolleranza di 45°), gambe tese e unite (tolleranza di 15°) e anche estese.

Ci deve essere un movimento controllato e continuo che mostri forza dinamica. Il movimento deve essere eseguito utilizzando la forza muscolare, non la gravità (abbassamento non troppo rapido). Non è consentita nessuna pausa ≥ 3 sec. Nessuna caduta o più di un passo consentiti. Es. la discesa dalla verticale alla squadra divaricata deve essere più lenta della semplice gravità che porta a terra il ginnasta. Le posizioni di partenza e di arrivo devono essere chiaramente visibili, ma non devono essere mantenute per due secondi. Tutti i ginnasti eseguono lo stesso elemento di forza con braccia e gambe nella stessa posizione. La posizione del corpo deve essere conforme alla definizione dell'elemento, ad es. braccia e gambe tese insieme quando necessario.

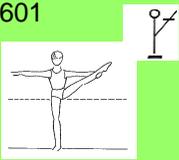
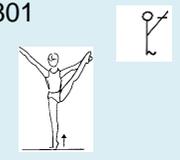
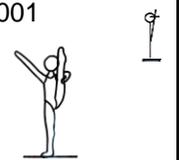
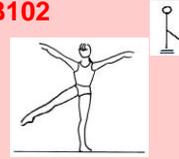
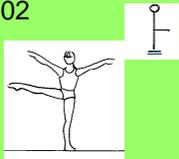
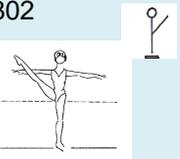
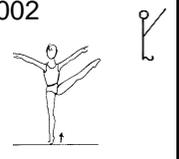
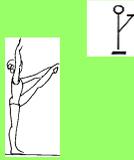
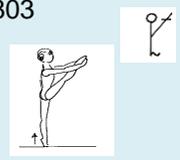
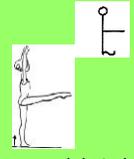
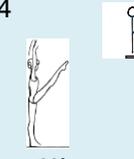
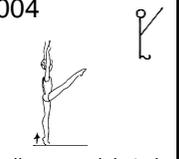
Nessun peso di supporto sulle gambe durante gli elementi di forza.

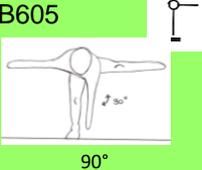
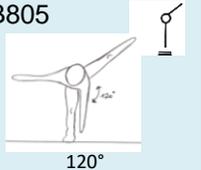
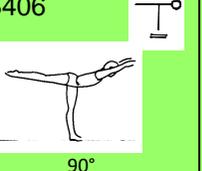
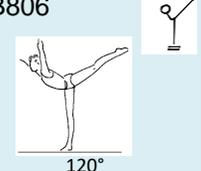
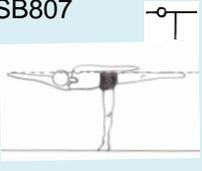
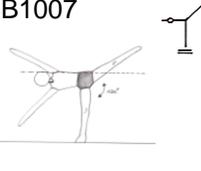
Elementi di Forza	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Verticale d'impostazione Con gambe tese e divaricate (DB805). La posizione di partenza è facoltativa.					DB805 	
Verticale d'impostazione Con gambe tese e unite (DB1006). La posizione di partenza è facoltativa.						DB1006 
Verticale d'impostazione dalla squadra divaricata Dalla squadra divaricata salita di forza alla verticale con gambe tese.						DB1007 
Verticale d'impostazione dalla squadra unita Dalla squadra unita salita di forza alla verticale. È consentito piegare le gambe nella prima parte; dopo aver passato le mani, la salita di forza alla verticale viene eseguita con le gambe tese e unite e o le gambe tese e divaricate.						DB1008 

Elementi di Forza continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Da verticale sulla testa a planche Da una verticale sulla testa controllata, corpo teso, discesa a planche sui gomiti. Gambe unite e tese (non in DB409).			DB409  da v. sulla testa a rana	DB609  da v. sulla testa a planche		
Da verticale a supporto Da una verticale controllata a una "rana" / a una planche (corpo teso) sui gomiti / a una planche con braccia tese. Gambe tese (non in DB610). Le gambe possono essere separate.				DB610  da verticale a rana		DB1010  da verticale a planche
Da verticale a squadra Discesa da verticale a squadra a gambe unite / divaricate. Le gambe devono essere tese per tutto il tragitto.					DB811 	DB1011  gambe unite
Mulinelli / Thomas Il giro è misurato dalle gambe. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Gambe e piedi devono essere sollevati da terra.				DB612  mulinello 1 giro	DB812  mulinelli ≥2 rounds	DB1012  Thomas 2 giri
Russo Il giro completo (360°) viene misurato dalle spalle. La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Gambe e piedi devono essere sollevati da terra.						DB1013 

1.2 Equilibri Statici

Ci deve essere una forma riconosciuta quando si eseguono equilibri su una gamba. L'intero corpo deve essere tenuto in posizione statica per almeno due secondi senza ulteriori movimenti coreografici. Nel caso in cui il corpo o parte del corpo come un braccio si muova leggermente, ma la gamba rialzata sia mantenuta nella posizione richiesta e la gamba portante non si muova, la difficoltà è comunque data. Devono essere soddisfatti i requisiti di separazione delle gambe e gambe tese (non applicabile alla gamba sollevata in SB404) (tolleranza di 15°). Mostrare ulteriore flessibilità non influisce sul valore della difficoltà. Per la posizione del corpo eretto la tolleranza è di 30°. Per la posizione del corpo in linea la tolleranza è 20°. Per la posizione orizzontale del corpo la tolleranza è di 15°. Quando la gamba libera è piegata (in avanti/di lato) il tallone viene utilizzato per definire l'angolo rispetto all'anca. Se non diversamente indicato, il posizionamento delle braccia è facoltativo per la squadra. La gamba portante deve essere tesa (tolleranza di 15°). La posizione del corpo deve essere conforme alla definizione dell'elemento, ad es. posizione del corpo eretto, parte superiore del corpo orizzontale, posizione del corpo in linea, gambe tese e in equilibrio sulla punta del piede quando richiesto.

Equilibri Statici	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Equilibrio laterale con l'aiuto della mano Gamba libera laterale con l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. SB1001: la presa della gamba libera è facoltativa (una mano, due mani, braccio).				SB601  120°	SB801  120° sulla punta del piede	SB1001  180°
Equilibrio laterale senza l'aiuto delle mani Gamba libera laterale senza l'aiuto della mano. Corpo in posizione eretta. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento.	SB102  45°		SB402  90°		SB802  120°	SB1002  120° sulla punta del piede
Equilibrio frontale Gamba libera frontale con l'aiuto della mano / delle mani. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento.				SB603  120°	SB803  120° sulla punta del piede	
Equilibrio frontale Gamba libera frontale senza l'aiuto della mano / delle mani. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento. In SB404 la punta è posizionata sul ginocchio.	SB104  45°	SB204  90°	SB404  sulla punta del piede	SB604  90° sulla punta del piede	SB804  120°	SB1004  120° sulla punta del piede

Equilibri Statici continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Equilibrio laterale Parte superiore del corpo in orizzontale, gamba libera di lato. Il tallone definisce l'angolo dell'anca. La separazione delle gambe definisce l'elemento.				SB605  90°	SB805  120°	
Orizzontale prona La parte superiore del corpo deve essere orizzontale o superiore. Separazione gambe / equilibrio sulla punta del piede definiscono l'elemento.			SB406  90°		SB806  120°	SB1006  120° sulla punta del piede
Orizzontale laterale senza l'aiuto della mano La parte sup. del corpo deve essere orizzontale (la posizione del corpo è misurata dalla parte sup. del busto, tolleranza di 15°) In SB807 la parte sup. del corpo e la gamba devono rimanere sul piano frontale. Separazione gambe definisce l'elemento (misurato dal tallone). L'anca deve essere estesa, la parte superiore del corpo deve essere in linea (tolleranza 15°).					SB807  90°	SB1007  120°

1.3 Equilibri con supporto sulle mani

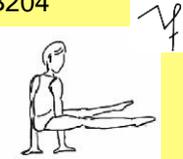
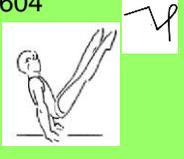
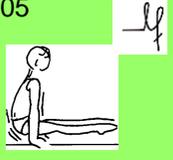
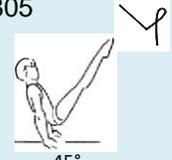
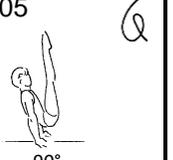
In un equilibrio con supporto sulle mani, il corpo viene tenuto in una posizione statica per almeno due secondi. Solo le mani toccano il pavimento (tranne nella verticale sulla testa HB101A/B, HB201, nella verticale sugli avambracci HB601 e nella squadra semplificata HB105 A/B). Deve esserci una forma riconosciuta senza alcun movimento aggiuntivo. Il requisito dell'angolo dell'anca, delle gambe tese e della gambe unite / divaricate deve essere soddisfatto (tolleranza di 15°). Mostrare un angolo dell'anca più chiuso non influisce sul valore della difficoltà. Il corpo deve essere in linea secondo la definizione dell'elemento (tolleranza di 30°). La linea del corpo deve essere orizzontale secondo la definizione dell'elemento (tolleranza di 20°).

Nel caso in cui il corpo o parte del corpo come le gambe si muovano leggermente, ma le mani non si muovono, la difficoltà è comunque data.

L'appoggio sulle braccia non è consentito nelle squadre dove le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale.

Nella verticale HB1001, la squadra deve avere le gambe nella stessa posizione e sopra il livello dei fianchi. Non c'è bisogno di avere le gambe tese e unite.

Equilibri sulle mani	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Verticale sulla testa/Verticale In HB201 e HB101A/B la testa è appoggiata a terra, in HB201 gambe tese e unite, in HB101A ginocchia appoggiate ai gomiti, in HB101B gambe piegate. In HB601 nessun appoggio sulla testa, gambe tese e unite. In HB1001 e HB101C le braccia devono essere tese (tolleranza 45°), in HB1001 la posizione delle gambe deve essere la stessa per tutta la squadra e al di sopra del livello dei fianchi. In HB101C passaggio alternato delle gambe tese in verticale.	HB101A/B/C 	HB201 		HB601 		HB1001
Planche sui gomiti/a braccia tese, gambe divaricate Gambe tese (non in HB202). Separazione gambe 45°. Il corpo è sostenuto su entrambe le mani sui gomiti o sulle braccia tese. Le mani possono essere ruotate ai polsi ruotate verso le spalle o verso i piedi. La linea del corpo orizzontale (non in HB202). Quando si esegue HB802, le braccia devono essere tese (tolleranza 15°).		HB202 	HB402 		HB802 	
Planche sui gomiti/a braccia tese, gambe unite Gambe tese e unite (tranne HB403). Il corpo è sostenuto su entrambe le mani (tranne HB403) sui gomiti o sulle braccia tese. Le mani possono essere ruotate ai polsi ruotate verso le spalle o verso i piedi. La linea del corpo orizzontale. Quando si esegue HB1003, le braccia devono essere tese (tolleranza 15°).			HB403 	HB603 		HB1003

Equilibri sulle mani continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Squadra divaricata Gambe tese. Mani posizionate davanti o dietro (HB404) o davanti e dietro (HB204), separazione gambe 45°. Non è consentito appoggiarsi sulle braccia quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale. Entrambe le mani sono poste ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Il corpo è sostenuto con le sole mani a contatto con il pavimento.</p>		<p>HB204 </p>	<p>HB404 </p>	<p>HB604  45°</p>	<p>HB804  90°</p>	
<p>Squadra unita Gambe tese e unite. Quando le gambe sono sollevate oltre l'orizzontale non è consentito appoggiarsi alle braccia. Entrambe le mani sono poste ai lati del corpo, vicino ai fianchi. Il corpo è sostenuto solo con le mani a contatto con il pavimento (non in HB105A/B).</p>	<p>HB105A/B </p>		<p>HB405 </p>		<p>HB805  45°</p>	<p>HB1005  90°</p>

2 Salti (inclusi Saltelli e Balzi)

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

Una forma (posizione) del corpo riconosciuta deve essere mostrata in aria. Es. braccia e gambe tese, angolo delle spalle esteso e linea del corpo corretta quando richiesto.

La forma durante il volo, la rotazione e l'atterraggio deve essere conforme alla definizione dell'elemento. Se non diversamente indicato, la tecnica di giro è facoltativo, ma tutte le ginnaste devono eseguire la stessa variazione.

Gambe divaricate / unite e l'angolo dell'anca (tolleranza di 15°). La tolleranza per qualsiasi rotazione insufficiente o eccessiva all'inizio e/o alla fine di un elemento è di 45° in totale. Mostrare maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia più chiusi non influisce sul valore della difficoltà. In fase di partenza e atterraggio, l'anca definisce il grado di rotazione/avvitamento.

Tutta la squadra deve eseguire lo stesso salto con braccia e gambe nella stessa posizione. Se non diversamente indicato, il posizionamento delle braccia è facoltativo per la squadra.

Quando si atterra in posizione prona sulle mani il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio (tolleranza di 20°). Ciò significa che spalle, fianchi e talloni sono tutti allo stesso livello.

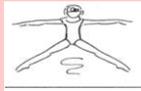
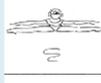
L'esecuzione con il piede all'altezza delle spalle/della testa, la parte più bassa del piede definisce l'altezza. L'intero piede (tallone e punta) deve essere all'altezza richiesta.

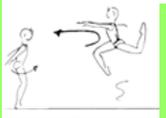
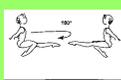
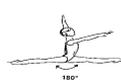
Non sono consentiti più di tre passi (cammino o correndo) prima di ogni salto, secondo la coreografia.

Nei salti con avvitamenti tutti i ginnasti devono iniziare il salto nella stessa direzione, secondo la coreografia (valido solo per i salti, non per saltelli e balzi).

2.1 Salti

Un Salto parte da due piedi e atterra su due piedi (a) o su un piede (b) o in posizione prona sulle mani (c).

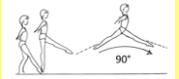
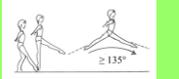
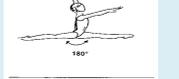
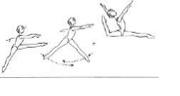
2.1 A Salti partenza e arrivo su 2 piedi	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto pennello con o senza avvitamento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.	J101 	J201  180°	J401  360°	J601  540°	J801  720°	
Salto raggruppato con o senza avvitamento Posizione raggruppata (angoli di anche e ginocchia a 90°, tolleranza di 15°) visibile durante il salto. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.	J102 		J402  180°		J802  360°	J1002  540°
Salto carpiato con o senza avvitamento Separazione gambe 135° (per J103 90°) e angolo di anche 90° (non in J103)(tolleranza di 15° per separazione gambe e angoli di anche). Gambe tese senza scalciata.	J103 			J603 	J803  180°	J1003  360°

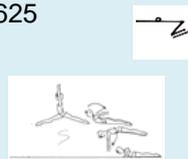
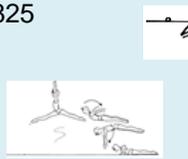
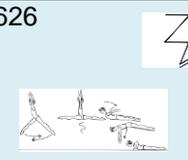
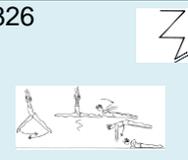
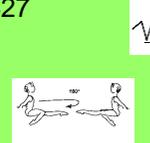
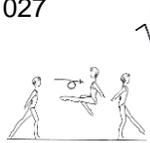
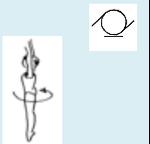
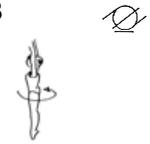
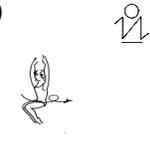
2.1 A Salti continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto ad anello Testa indietro. L'altezza dei piedi definisce il salto. Le gambe possono essere separate. Nessuna tolleranza per l'altezza dei piedi.					J804  piedi ad altezza spalle	J1004  piedi ad altezza testa
Salto ad anello avvitato I piedi devono raggiungere l'altezza delle spalle in un momento della fase di volo. Nessuna tolleranza per l'altezza dei piedi. L'avvitamento deve essere eseguito durante la fase di volo.						J1005  avvitamento 180°
Salto del cervo flesso con o senza avvitamento Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. Il giro deve essere concluso durante la fase di volo.		J206  $>135^\circ$	J406  180°			J1006  cervo flesso ad anello piede ad altezza testa
Salto cosacco con o senza avvitamento Una gamba tesa, l'altra piegata. Angoli dell'anca e del ginocchio piegati 90° (tolleranza di 15°). In caso di avvitamento, la rotazione deve essere conclusa durante la fase di volo.		J207 	J407  180°		J807  360°	
Enjambè sul posto In J408 e J1008 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto.			J408  separazione gambe 135°			J1008  separazione gambe 180°

2.1 B Salti partenza a 2 piedi e arrivo a 1	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Sissone Minimo della gamba anteriore a 45° (nessuna tolleranza). In J1009 A/B nessuna tolleranza nell'altezza del piede.			J409  separazione gambe 135°		J809  separazione gambe 180°	J1009 A/B  piede ad altezza testa J1009A senza avvitamento J1009B con avvitamento 180°
Salto del cervo flesso con o senza avvitamento Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede. Il giro deve essere concluso durante la fase di volo.		J210  $>135^\circ$	J410  180°		J1010  cervo flesso ad anello piede ad altezza testa	

2.1 C Salti arrivo in posizione prona sulle mani	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Salto raggruppato con o senza avvitemento arrivo in posizione prona sulle mani Posizione raggruppata (angolo di anche e ginocchia 90°, tolleranza 15°) visibile durante il salto. Quando si ruota di 180°, la rotazione deve essere completata prima della posizione raggruppata. Quando si effettua una rotazione di 360° o più, è necessario completarla prima di atterrare. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.</p>			J411 	J611  180°	J811  360°	
<p>Shushunova con o senza avvitemento Separazione gambe a 135° e carpio a 90° (tolleranza 15° nella separazione delle gambe e nell'angolo delle anche) prima di atterrare in posizione prona sulle mani. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. In caso di avvitemento, la rotazione deve essere eseguita durante la fase di volo.</p>				J612  J812A=180° J812B=360°	J812 A/B  J812A=180° J812B=360°	
<p>Salto carpaio unito con o senza avvitemento arrivo in posizione prona sulle mani Carpio chiaro a 90° (tolleranza 15°) prima di atterrare in posizione prona sulle mani, gambe tese e unite. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio. In caso di avvitemento, la rotazione deve essere eseguita durante la fase di volo.</p>				J613 	J813 A/B  J813A=180° J813B=360°	
<p>Enjambè sul posto arrivo in posizione prona sulle mani Le gambe devono essere tese, nessuna scalcia. La separazione delle gambe definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.</p>				J614  separazione gambe 135°	J814  separazione gambe 180°	

2.2 Saltelli		Un Saltello parte da un piede e atterra sull'altro (a) o su entrambi i piedi (b) o in posizione prona sulle mani (c) (eccezioni: enjambè nelle righe 23 e 24).				
2.2 A Saltelli arrivo sull'altro piede	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Saltello pennello con avvitamento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.			J415 360°	J615 540°		
Salto del gatto con o senza avvitamento Gambe piegate. Cambio gamba durante la fase di volo. Le cosce devono essere orizzontali (nessuna tolleranza) in un momento della fase di volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo.		J216 180°	J416 360°	J616 540°	J816 720°	J1016 900°
Sforbiciata Gambe tese. Cambio gamba durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale (nessuna tolleranza).		J217 separazione gambe 90°		J617 separazione gambe 135°		
Sforbiciata 180° (Entrelacé) Gambe tese. Cambio gamba durante la fase di volo. La prima gamba deve raggiungere l'orizzontale (nessuna tolleranza). Avvitamento durante la fase di volo. La separazione delle gambe dopo la rotazione definisce l'elemento.			J418 separazione gambe 90°		J818 separazione gambe 135°	J1018 separazione gambe 180°
Butterfly Gambe divaricate, parte superiore del corpo orizzontale, gambe sopra il livello dell'orizzontale (nessuna tolleranza) A pancia in su B pancia in giù						J1019A/B butterfly av. o ind.

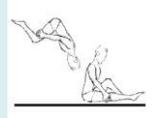
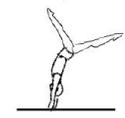
2.2 A Saltelli arrivo sull'altro piede continua	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Saltello del cervo flessso Durante il salto deve essere visibile la giusta posizione di "cervo": entrambe le gambe piegate a 90°, la distanza delle gambe a 135° (tolleranza 15°), l'altezza del piede posteriore o l'avvitamento definiscono l'elemento. Nessuna tolleranza in altezza del piede.			J420 		J820 	
Da enjambè a carpio divaricato con avvitamento Separazione gambe 135°, carpio chiaro 90° e gambe tese senza scalciata.				J621 	J821 	
Enjambè In J222, J422 e J822 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La separazione delle gambe definisce il salto. In J1022 salto ad anello orizzontale: prima gamba tesa e orizzontale, piede all'altezza delle spalle o più in alto (nessuna tolleranza).		J222 	J422 		J822 	J1022 
Enjambè cambio In J623 e J823 entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. In J1023 la prima gamba deve essere tesa. Il piede deve essere all'altezza delle spalle o più in alto (nessuna tolleranza).				J623 	J823 	J1023 
2.2 B Saltelli arrivo a 2 piedi	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Enjambè cambio avvitato Entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalciata. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. L'avvitamento deve essere terminato durante la fase di volo.				J624 	J824 	J1024 

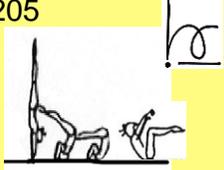
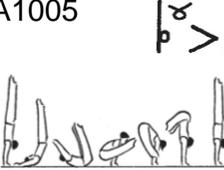
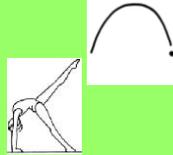
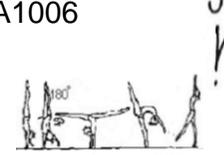
2.2 C Saltelli arrivo in posizione prona sulle mani	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Enjambè arrivo in posizione prona sulle mani Le gambe devono essere tese, nessuna scalcia. La separazione delle gambe definisce il valore del salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.				J625  separazione gambe 135°	J825  separazione gambe 180°	
Enjambè cambio arrivo in posizione prona sulle mani Entrambe le gambe devono essere tese, nessuna scalcia. La prima gamba deve raggiungere almeno 45° prima del cambio di gamba. La separazione delle gambe dopo il cambio definisce il salto. Il corpo deve essere orizzontale prima dell'atterraggio.				J626  separazione gambe 135°	J826  separazione gambe 180°	
2.3 Balzi						
	Un Balzo parte da un piede e atterra sullo stesso piede.					
	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Balzo cosacco con o senza avvitamento Una gamba tesa, l'altra piegata. Angoli dell'anca e del ginocchio piegati 90° (tolleranza di 15°). In caso di avvitamento, la rotazione deve essere conclusa durante la fase di volo.		J227 	J427  180°			J1027  360°
Balzo pennello con avvitamento Corpo teso durante il volo. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.					J828  360°	J1028  540°
Balzo raggruppato con avvitamento Posizione raggruppata (angoli di anche e ginocchia a 90°, tolleranza di 15°) visibile durante il salto. L'avvitamento si conclude durante la fase di volo. La posizione delle braccia è facoltativa.						J1029  360°

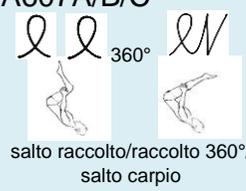
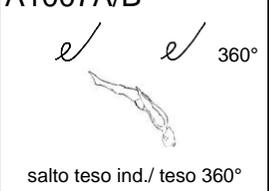
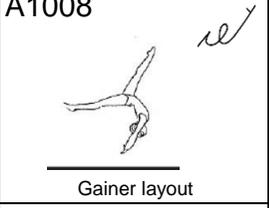
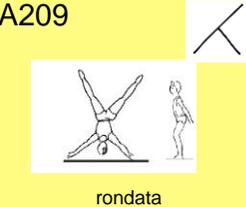
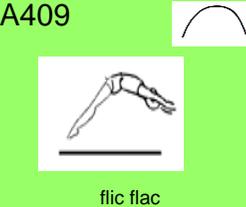
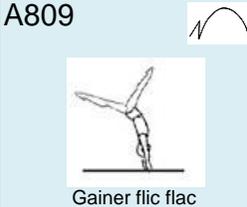
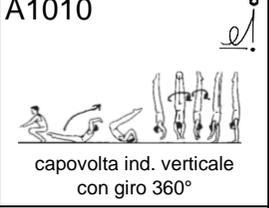
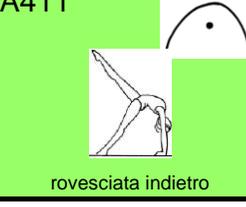
3 Elementi Acrobatici

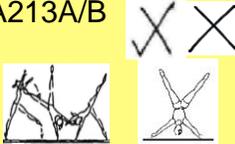
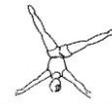
Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

Gli elementi acrobatici devono essere conformi alle norme di TeamGym. Braccia, gambe e angolo delle spalle devono essere tesi quando richiesto. La forma del corpo deve essere conforme alla definizione degli elementi. Sono consentite diverse posizioni di atterraggio purché con i piedi prima (in assenza di qualsiasi altra descrizione). Negli elementi con avvitamento la tolleranza è di 45° dalla rotazione dell'avvitamento dichiarato. Alcuni elementi hanno diverse varianti (A/B/C). Non sono ammessi più di tre passi (camminando o correndo) prima di ogni elemento di difficoltà, secondo la coreografia. Negli elementi con giri in verticale, la squadra deve mostrare la verticale (con braccia tese, anche estese e gambe tese e unite) prima di girarsi. Quando si gira, le gambe possono essere separate (sopra il livello dei fianchi, tutta la squadra nella stessa posizione). Non è necessario che la squadra esegua il giro nella stessa direzione. La rotazione è misurata alle anche, tolleranza 45°.

3.1 Elementi avanti	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Salto avanti partenza a un piede arrivo a un piede eccezione: A601 - arrivo in posizione seduta</p> <p>In A601 l'atterraggio in posizione seduta deve avvenire con mani e piede prima di ogni altra parte del corpo.</p>			<p>A601</p>  <p>sitting salto</p>	<p>A801</p>  <p>salto raccolto av.</p>	<p>A1001</p>  <p>salto carpio av.</p>
<p>Salto avanti partenza a un piede arrivo a due piedi</p>				<p>A802</p>  <p>salto raccolto av.</p>	<p>A1002</p>  <p>salto carpio av. 180°</p>
<p>Salto avanti partenza a 2 piedi</p> <p>versione A: arrivo a due piedi versione B: arrivo a due piedi con mezzo giro</p>			<p>A603A/B</p>  <p>salto raccolto/ salto raccolto 180°</p>	<p>A803A/B</p>  <p>salto carpio/ salto carpio 180°</p>	
<p>Ribaltate avanti</p> <p>versione A: partenza a un piede arrivo a un piede versione B: partenza a un piede arrivo a due piedi</p>			<p>A604A/B</p>  <p>ribaltata</p>		<p>A1004</p>  <p>ribaltata senza mani</p>

3.1 Elementi avanti continua	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Capovolte avanti Piegare le braccia durante il rotolamento è facoltativo per la squadra. In A605 e A1005: i piedi non devono toccare il pavimento. Lo slancio del rotolamento in avanti viene utilizzato per tutto il percorso dell'elemento (nessuna fermata, la testa non tocca il pavimento).</p>	<p>A205</p>  <p>verticale capovolta avanti</p>		<p>A605</p>  <p>capovolta endo</p>		<p>A1005</p>  <p>capovolta endo verticale</p>
<p>Rovesciate avanti</p>		<p>A406</p>  <p>rovesciata avanti</p>			<p>A1006</p>  <p>verticale 180° rovesciata avanti</p>

3.2 Elementi indietro	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto indietro partenza e arrivo su due piedi. versione A: salto raccolto/teso senza avvitamento versione B: salto raccolto/teso con avvitamento 360° versione C: salto carpio			A607A/B/C  salto raccolto/raccolto 360°/ salto carpio		A1007A/B  salto teso ind./teso 360°
Salto gainer indietro A608 e A808: stacco a 1 piede, atterraggio su 2 piedi. A1008: stacco a un piede, atterraggio sull'altro.			A608  salto Gainer raccolto	A808  salto Gainer carpio	A1008  Gainer layout
Elementi indietro A609 passa attraverso la verticale per finire in posizione prona sulle mani. In A809 stacco a un piede, atterraggio sull'altro.	A209  rondata	A409  flic flac	A609  flic flac arrivo posizione prona	A809  Gainer flic flac	
Capovolte indietro La flessione dei gomiti è facoltativa.	A210  cap. ind. salita a gambe tese	A410  capovolta indietro verticale		A810  capovolta ind. verticale con giro 180°	A1010  capovolta ind. verticale con giro 360°
Rovesciate indietro		A411  rovesciata indietro	A611  rovesciata ind. partenza da seduti (Valdez)		A1011  Valdez con giro 360° in verticale

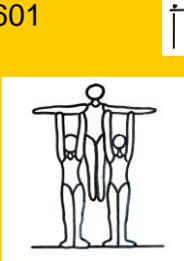
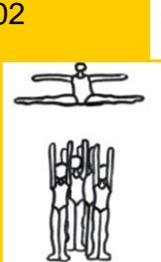
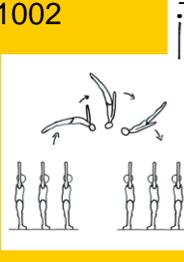
3.3 Elementi laterali	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto laterali					A1012  Sideways salto
Elementi laterali versione A: ruota con una mano versione B: ruota con due mani	A213A/B  ruota con una o due mani				A1013  ruota senza mani

3.4 Elementi misti	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Rovesciata mista			A614  rovesciata av - ind (tic toc)		A1014  rovesciata ind. con giro 180° a rovesciata av.
Elementi misti					A1015  flic flac con avv. 180° a verticale con rovesciata av. o a ribaltata

4 Elementi di Gruppo

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

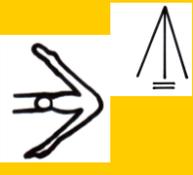
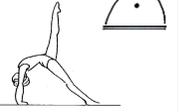
Tutti i ginnasti della squadra devono prendere parte all'elemento di gruppo e svolgere un ruolo attivo in un sollevamento visibile dal pavimento o in un lancio che possono essere eseguiti insieme a tutta la squadra o in gruppi di almeno 3 ginnasti. L'elemento di gruppo deve essere eseguito contemporaneamente secondo la coreografia, in gruppi o come un'intera squadra. Gruppi diversi devono eseguire elementi di gruppo con lo stesso numero di codice, ma non è necessario che gli elementi siano gli stessi. Le rotazioni e gli avvitamanti si riferiscono sempre al sollevamento o al lancio del/i ginnasta/i (nessuna tolleranza per rotazione/avvitamento).

Elementi di gruppo	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<p>Sollevamenti I ginnasti alzati devono essere sollevati da terra per almeno 2 secondi (eccezione: G201). G1001 la rotazione / l'avvitamento durante il sollevamento viene misurata da terra a terra.</p>	<p>G201</p>  <p>sollevamento ≤2"</p>		<p>G601</p>  <p>sollevamento</p>		<p>G1001</p>  <p>sollevamento con rotazione o avvitemento (≥180°)</p>
<p>Lanci Il/i ginnasta/i lanciati devono mostrare un volo chiaro, libero da ginnasti di supporto. G802 la rotazione/l'avvitamento durante il lancio viene misurata durante la fase di volo libero.</p>				<p>G802</p>  <p>lancio</p>	<p>G1002</p>  <p>lancio con rotazione o avvitemento (≥90°)</p>

5 Elementi di Flessibilità

Il testo contiene la definizione dell'elemento e l'immagine è una linea guida

Tutti i ginnasti della squadra devono fare lo stesso elemento di flessibilità, che deve essere eseguito contemporaneamente secondo la coreografia. Nell'elemento flessibilità, la posizione deve essere mostrata chiaramente, ma non deve rimanere ferma. Le gambe devono essere tese e il requisito di separazione delle gambe deve essere soddisfatto (tolleranza 15°). Mostrare maggiore flessibilità o angoli di anche/ginocchia più chiusi non influisce sul valore della difficoltà. Il requisito della flessione della parte superiore del corpo deve essere totalmente soddisfatto, nessuna tolleranza.

Elementi di flessibilità	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Flessione a carpio divaricato La separazione delle gambe deve essere di almeno 90° F401: parte superiore del corpo flessa a 45° F801: busto completamente flesso, petto a terra		F401  japana 45°		F801  japana	
Flessione a carpio unito versione A: in piedi versione B: seduto Il petto/le spalle devono toccare le gambe tese. Le gambe devono essere unite (tolleranza 15°).				F802A/B  in piedi/seduto carpio unito	
Spaccata con separazione gambe 180° La posizione della parte superiore del corpo è facoltativa per la squadra.					F1003  180° spaccata
Spaccata frontale con separazione gambe 180° La posizione della parte superiore del corpo è facoltativa per la squadra.					F1004  180° spaccata frontale
Ponte La posizione e l'angolo della gamba libera definisce l'elemento. Le spalle devono essere almeno sopra le mani (come definito da una linea retta verticale attraverso il centro delle spalle). Nessuna tolleranza nell'altezza della gamba libera.		F405  coscia verticale	F605  gamba a 45° dalla verticale	F805  gamba a 45° dalla verticale	F1005  gamba verticale

Appendice A2

Tumble - Tabella Difficoltà livelli A e B

	Diff Value	Gruppo 1 Elementi avanti		Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 2 Elementi indietro		Artistic Code	K Code	
LIVELLO B	LIVELLO A	0.10	Capovolta		C	0.10	Ruota riunita		K	LIV. A	LIVELLO B
		0.20	Capovolta saltata		^C	0.10	Capovolta		C		
		0.20	Verticale capovolta		IC	0.20	Rondata		R		
		0.20	Ruota		X	0.20	Cap. arrivo gambe tese		C^		
	0.30	Ribaltata a uno		H'	0.30	Capovolta verticale		CI			
	0.30	Ribaltata a due		H''	0.30	Salto raccolto		O			
	0.30	Salto raccolto		*	O	0.40	Flic Flac		F		

★ Solo per Livello B: nel caso in cui il salto venga eseguito come starting salto (primo elemento della serie), l'elemento che segue può essere collegato con un passo. A seconda della dinamicità con cui il ginnasta collega il salto con il secondo elemento, verrà data una penalità di Momentum piccola, media o grande o nessuna penalità. Anche una pausa lunga all'arrivo del salto non verrà calcolata come interruzione di serie ma solo come mancato Momentum

Tumble - Tabella Difficoltà livelli C, D e I

	Diff Value	Gruppo 1 Elementi avanti		Artistic Code	K Code	Diff Value	Gruppo 2 Elementi indietro		Artistic Code	K Code		
LIVELLO D	LIVELLO C	0.10	Ruota		X	0.10	Rondata		R	LIVELLO C	LIVELLO D	
		0.20	Ribaltata		H	0.20	Flic Flac		F			
		0.20	Flic Flac		FS	0.20	Salto raccolto		O			
		0.20	Salto raccolto (All'inizio)		★★	O	0.20	Salto carpio				<
		0.20	Salto raccolto			O	0.30	Salto tempo				W
		0.30	Salto carpio (All'inizio)		★★	>	0.30	Salto teso				/
	0.30	Salto carpio			>	0.30	Salto raccolto 1/2		O1			
	0.30	Salto teso (All'inizio)		★★	\	0.30	Salto carpio 1/2		<1			
	0.40	Salto teso			\	0.40	Salto raccolto 1/1		O2			
	0.30	Salto raccolto 1/2			O1	0.40	Salto teso 1/2		/1			
	0.40	Salto raccolto 1/1			O2	0.50	Salto teso 1/1		/2			
	LIVELLO I	LIVELLO I	0.40	Salto carpio 1/2		>1	0.60	Salto teso 1 1/2		/3		LIVELLO I
0.50			Salto teso 1/2		180	/1	0.70	Salto teso 2/1		/4		
0.40			Salto teso 1/1 (All'inizio)		*	360	/2	0.80	Salto teso 2 1/2		/5	
0.60			Salto teso 1/1			360	/2	0.80	Doppio salto raccolto		OO	
0.70			Salto teso 1 1/2			540	/3	0.90	Doppio salto carpio		<<	
0.80			Salto teso 2/1			720	/4	1.10	Doppio salto teso		//	
0.90			Salto teso 2 1/2			900	/5	1.00	Doppio salto raccolto 1/1		OO2	
1.20			Doppio salto raccolto			OO	1.20	Doppio salto raccolto 2/1		OO4		
1.40			Doppio salto carpio			>>	1.30	Doppio salto teso 1/1		//2		
1.60			Doppio salto teso			//	1.50	Doppio salto teso 2/1		//4		
1.30	Doppio salto raccolto 1/2			OO1	1.80	Doppio salto teso 3/1		//6				
1.50	Doppio salto raccolto 1 1/2			OO3	1.60	Triplo salto raccolto		OOO				
1.50	Doppio salto carpio 1/2			>>1	1.90	Triplo salto carpio		<<<				
1.70	Doppio salto teso 1/2			//1	2.00	Triplo salto raccolto 1/1		OOO2				
1.90	Doppio salto teso 1 1/2			//3								
2.10	Doppio salto teso 2 1/2			//5								

★ valore ridotto per alcuni starting salto

★ Solo per Livello C: possibilità di non smezzare lo starting salto, ma viene applicata la penalità massima di mancato Momentum. Nel caso in cui il ginnasta faccia una pausa evidente tra lo starting salto e l'elemento che segue, questo verrà valutato come interruzione di serie e verrà tolto il valore degli elementi che seguono

Solo per Livello I: il valore di difficoltà per altri elementi può essere contato sommando il valore dell'elemento base (contrassegnato in blu) e il valore aggiuntivo degli avvitamenti

Appendice A3

Trampet - Tabella Difficoltà livelli A e B

		Gruppo 1 con Voltteggio	Artistic Code	K Code			Gruppo 2 senza Voltteggio	Artistic Code	K Code	
LIVELLO B	LIV. A	0.20	Verticale capovolta		IC	LIV. A	0.10	Pennello		I
		0.30	Verticale caduta piatta		L		0.20	Pennello capovolta		IC
		0.40	Ribaltata arrivo supino		H ₋		0.30	Capovolta		C
		0.40	1/4 on 1/4 off		R		0.40	Capovolta pennello 1/2		C1
		0.50	Ribaltata		H		0.50	Salto raccolto		O
							0.60	Salto racc. pennello 1/2		O1
							0.60	Salto teso arrivo supino		L

Trampet - Tabella Difficoltà livelli C, D e I

		Gruppo 1 con Voltteggio/Tavola	Artistic Code	K Code			Gruppo 2 senza Voltteggio/Tavola	Artistic Code	K Code	
LIVELLO D	LIV. C	0.30	1/4 on 1/4 off		R	LIVELLO C	0.10	Salto raccolto		O
		0.40	Ribaltata 1/2 on		1H		0.10	Salto carpio		>
		0.40	Ribaltata		H		0.20	Salto teso		\
		0.50	Ribaltata 1/2 on 1/2 off		1H1		0.20	Salto raccolto 1/2		O1
		0.50	Ribaltata 1/2 off		H1		0.20	Salto carpio 1/2		>1
		0.60	Ribaltata 1/2 on 1/1 off		1H2		0.30	Salto teso 1/2		\1
		0.60	Ribaltata 1/1 off		H2		0.30	Salto raccolto 1/1		O2
		0.70	Ribaltata 1/2 on 1 1/2 off		1H3		0.40	Salto teso 1/1		\2
		0.70	Ribaltata 1 1/2 off		H3		0.50	Salto teso 1 1/2		\3
		0.80	Tsukahara raccolto	TSU	TO		0.60	Salto teso 2/1		\4
		0.90	Tsukahara carpio	TSU V	T<		0.70	Salto teso 2 1/2		\5
		1.00	Tsukahara teso	TSU /	T/		0.60	Doppio salto raccolto		OO
		1.20	Tsukahara teso 1/1 ★	TSU / 360	T/2		0.70	Doppio salto carpio		>>
		1.40	Tsukahara teso 2/1 ★	TSU / 720	T/4		0.80	Doppio salto teso		\ \
		0.80	Ribaltata salto raccolto		HO		0.70	Doppio salto raccolto 1/2		OO1
		0.90	Ribaltata salto carpio		H>		0.80	Doppio salto carpio 1/2		>>1
		1.00	Ribaltata salto teso		H\		0.90	Doppio salto raccolto 1 1/2		OO3
		0.90	Ribaltata salto raccolto 1/2		HO1		0.90	Doppio salto teso 1/2		\ \1
		1.00	Ribaltata salto carpio 1/2		H>1		1.10	Doppio salto teso 1 1/2		\ \3
		1.10	Ribaltata salto teso 1/2		H\1		1.30	Doppio salto teso 2 1/2		\ \5
1.30	Ribaltata salto teso 1 1/2		H\3	1.60	Doppio salto teso 3 1/2		\ \7			
1.50	Ribaltata salto teso 2 1/2		H\5	1.50	Triplo salto raccolto 1/2		OOO1			
1.60	Doppio Tsukahara raccolto	TSU	TOO	1.70	Triplo salto carpio 1/2		>>>1			
1.80	Doppio Tsukahara carpio	TSU	T<<	1.90	Triplo salto teso 1/2		\ \ \1			
2.00	Doppio Tsukahara teso	TSU	T\ \	1.90	Triplo salto raccolto 1 1/2		OOO3			
2.00	Doppio Tsukahara raccolto 1/1	TSU	TOO2	2.30	Triplo salto raccolto 2 1/2		OOO5			
1.70	Ribaltata doppio raccolto 1/2		HOO1	2.80	Triplo salto raccolto 3 1/2		OOO7			
1.90	Ribaltata doppio carpio 1/2		H<<1							
2.10	Ribaltata doppio teso 1/2		H\ \1							
2.10	Ribaltata doppio raccolto 1 1/2		HOO3							
2.50	Ribaltata doppio raccolto 2 1/2		HOO5							

★ TSU (raccolto/teso) 360 e Kasamatsu (KAS) (raccolto/teso) sono giudicati come lo stesso elemento

★ TSU (raccolto/teso) 720 e Kasamatsu 360 (KAS 360) (raccolto/teso) sono giudicati come lo stesso elemento

Solo per Livello I : il valore di difficoltà per altri elementi può essere contato sommando il valore dell'elemento base (contrassegnato in blu) e il valore aggiuntivo degli avvistamenti