



# SILVER TE

## TRAMPOLINO ELASTICO, MINI TRAMPOLINO, TUMBLING (AIRTRACK)

# NOVITA' 2025

A cura della Direzione Tecnica Nazionale TE

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

# SILVER TE – LE SPECIALITA'

## **SPECIALITA'**

- TRAMPOLINO
- MINI TRAMPOLINO
- TUMBLING

## **GARE**

- INDIVIDUALI
- DI SQUADRA

## **CLASSIFICHE**

- INDIVIDUALI PER DISCIPLINA, CATEGORIA, FASCIA E SEZIONE (MASCILE/FEMMINILE)
- INDIVIDUALE ALL AROUND PER CATEGORIA, FASCIA E SEZIONE (MASCILE/FEMMINILE)
- DI SQUADRA PER DISCIPLINA E CATEGORIA

# SILVER TE – I LIVELLI

In base a quanto visto nelle gare 2024 per 2025 sono stati creati, per tutte le specialità, due diversi livelli di gara:

## LA

Per i ginnasti che si avvicinano per la prima volta alle specialità della sezione. L'obiettivo principale è quello di farli divertire, permettendo loro di esprimersi attraverso il movimento, mettersi alla prova e acquisire fiducia nelle loro abilità.

## LB

Per i ginnasti che hanno già delle conoscenze tecniche di base. L'obiettivo è lo sviluppo delle capacità acrobatiche.

## MULTIDISCIPLINARITA'

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

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

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

# TRAMPOLINO ELASTICO

# TRAMPOLINO ELASTICO

## CATEGORIE E FASCE

<b>Allievi</b>	fascia A1: 2015-2016-2017 al compimento dell' 8° anno fascia A2: 2013-2014
<b>Junior</b>	fascia J1: 2011-2012 fascia J2: 2009-2010
<b>Senior</b>	2008 e precedenti

## PROGRAMMA TECNICO

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

## RIFERIMENTI

Norme Tecniche FGI – Sezione TE

Programmi Tecnici FGI – Sezione TE

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

# PROGRAMMI TECNICI

## LA

- Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:
  - Esercizio obbligatorio a scelta tra i due previsti:
    - Bonus 0,0
    - Bonus 1,0
  - Esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia di categoria, con un massimo totale di difficoltà pari a 2,0.
  
- Finale fase nazionale: è previsto solo l'esercizio libero.

# PROGRAMMI TECNICI

## LB

- Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:
  - Esercizio obbligatorio a scelta tra i due previsti:
    - Bonus 0,0
    - Bonus 1,0
  - Esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia di categoria, con un massimo totale di difficoltà pari a:
    - ALLIEVI 3,0
    - JUNIOR/SENIOR 4,0
  
- Finale fase nazionale: è previsto solo l'esercizio libero.

## FAQ

### **1. E' concesso fermarsi durante le candele iniziali?**

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

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

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

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

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

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

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

### **5. I due esercizi devono essere diversi?**

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

## FAQ

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

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

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

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

L'esercizio viene interrotto all'elemento precedente.

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

Al ginnasta verrà riconosciuta solo la difficoltà massima possibile.

## FAQ

### 9. Quando un esercizio si considera interrotto?

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

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

# **MINI-TRAMPOLINO**

# MINI-TRAMPOLINO

## CATEGORIE E FASCE

<b>Allievi</b>	fascia A1: 2015-2016-2017 al compimento dell' 8° anno fascia A2: 2013-2014
<b>Junior</b>	fascia J1: 2011-2012 fascia J2: 2009-2010
<b>Senior</b>	2008 e precedenti

## PROGRAMMA TECNICO

3 o 2 passate a seconda della fase di gara e in base a quanto prescritto dal Programma Tecnico specifico per il **Livello** e la categoria/fascia d'età del ginnasta

## RIFERIMENTI

Norme Tecniche FGI – Sezione TE

Programmi Tecnici FGI – Sezione TE

Codice dei Punteggi FGI – Sezione TE / Mini Trampolino

# PROGRAMMI TECNICI

## LA / LB

- **3 passate, DIVERSE TRA LORO**, a scelta tra gli elementi previsti in base al LIVELLO, alla categoria e alla fascia di appartenenza del ginnasta.
- Nella finale della fase nazionale sono previste solo 2 passate, diverse tra loro.

## FAQ

### **1. La passata inizia da fermi o con rincorsa?**

La serie inizia sempre con rincorsa.

### **2. E' concesso ripetere la rincorsa?**

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

### **3. Può esserci più di un istruttore ad assistere il ginnasta?**

Sì.

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

Sì, deve esserci un istruttore in assistenza.

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

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

## FAQ

### **6. Quando una passata si considera interrotta?**

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

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

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

Fasi regionali e Qualificazione Fase Nazionale: le tre passate devono essere differenti tra loro (a scelta tra gli elementi previsti dalle griglie). Se viene ripetuto un elemento la difficoltà dell'elemento ripetuto non verrà considerata.

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

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

La passata avrà un valore pari a 0,0

# **TUMBLING**

**(AIRTRACK)**

# TUMBLING (AIRTRACK)

## CATEGORIE E FASCE

<b>Allievi</b>	fascia A1: 2015-2016-2017 al compimento dell' 8° anno fascia A2: 2013-2014
<b>Junior</b>	fascia J1: 2011-2012 fascia J2: 2009-2010
<b>Senior</b>	2008 e precedenti

## PROGRAMMA TECNICO

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

## RIFERIMENTI

Norme Tecniche FGI – Sezione TE

Programmi Tecnici FGI – Sezione TE

Codice dei Punteggi FGI – Sezione TE / Tumbling

# PROGRAMMI TECNICI

## LA

- Fasi Regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
  - 1 serie obbligatoria, composta da 5 elementi, a scelta tra quelle previste:
    - Bonus 0,0
    - Bonus 0,1
    - Bonus 0,2
  - 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia
- Nella finale della fase nazionale è prevista solo 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia

# PROGRAMMI TECNICI

## LB

- Fasi Regionali e Qualificazione Fase Nazionale:
  - 2 serie libere composte combinando in ciascuna 5 degli elementi previsti dalla griglia di categoria e fascia. Le due serie devono differire per almeno un elemento
  
- Nella finale della fase nazionale è prevista solo 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia di categoria e fascia.

## FAQ

### **1. La serie inizia da fermi o con rincorsa?**

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

### **2. Può esserci più di un istruttore ad assistere il ginnasta?**

Sì, uno lungo il track e uno all'arrivo.

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

Sì, deve esserci un istruttore in assistenza.

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

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

## FAQ

### **5. Le due serie devono essere diverse?**

LA: il ginnasta può anche ripetere la passata obbligatoria

LB: le due passate devono differire per almeno 1 elemento

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

No, un ginnasta può ripetere più volte i seguenti elementi: ruota, rondata, flic.flac, flic tempo

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

No, in finale un ginnasta può anche ripetere una delle serie eseguite in qualificazione

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

La passata verrà interrotta all'elemento precedente.

## FAQ

### **9. Quando una serie si considera interrotta?**

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

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

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

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

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

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



**GARE**

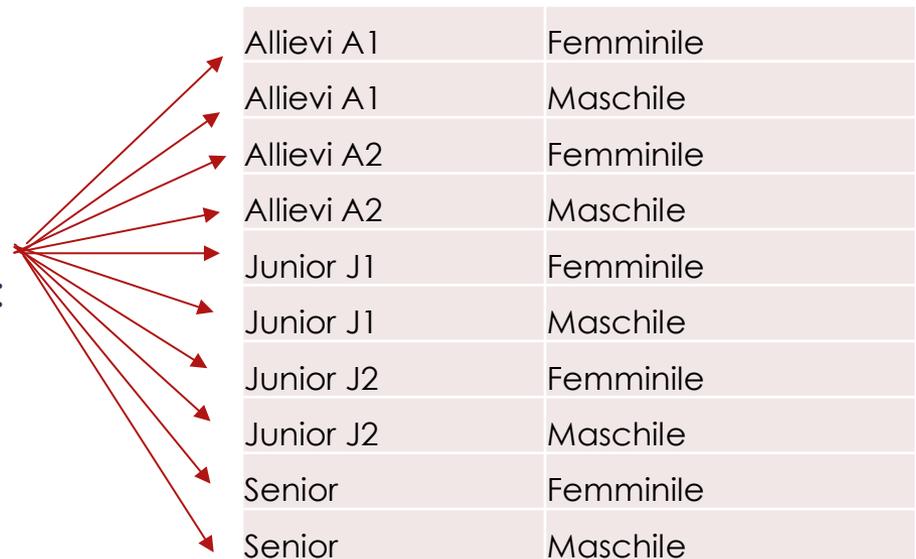
# GARE INDIVIDUALI

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

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

TRAMPOLINO  
MINI-TRAMPOLINO  
TUMBLING  
ALL AROUND

verranno stilate le seguenti classifiche:



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

# GARE A SQUADRE

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

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

TRAMPOLINO  
MINI-TRAMPOLINO  
TUMBLING

verranno stilate le seguenti classifiche:

Allievi (A1+A2)

Junior (J1+J2)/Senior

# COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Per ciascuna specialità le squadre possono essere composte da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnasti indipendentemente dalla sezione e dalla fascia.

Le categorie saranno così raggruppate:

- Allievi
- Junior/Senior

La composizione della squadra può variare nel corso dell'anno ma non tra qualificazione e finale della Fase Nazionale

# SVOLGIMENTO GARE

I ginnasti vengono suddivisi in gruppi di massimo 12 ginnasti.

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

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

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

# FAQ GENERALI

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

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

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

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

Non è possibile partecipare nella stessa stagione ai due campionati (LA o LB) nella stessa specialità.

ESEMPIO: Un ginnasta che partecipa al MT nel campionato LA alla prima gara della stagione (prova regionale), dovrà gareggiare al MT nel campionato LA anche in tutte le gare successive (successive prove regionali e finali nazionali).

# FAQ GENERALI

## **2. Da quanti ginnasti può essere composta una squadra?**

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

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

Sì, i ginnasti devono appartenere tutti alla stessa categoria ma possono appartenere a fasce diverse.

Junior e Senior possono gareggiare in una stessa squadra.

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

No, le squadre possono essere miste.

## FAQ GENERALI

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

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

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

Dipende dalla disciplina.

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

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