



SILVER TE TUMBLING (AIRTRACK)

CODICE DEI PUNTEGGI 2025-2028

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.

Note Generali

Le gare di Tumbling sono regolamentate dal presente codice dei punteggi, **adattamento specifico del Codice dei Punteggi FIG-TRA (sezione TUM)**.

Composizione Giurie

A seconda della fase di gara e della disponibilità di giudici, le giurie possono essere così composte:

3 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria (che valuterà anche la difficoltà)
- 2 Giudici all'esecuzione

4 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria
- 2 Giudici all'esecuzione
- 1 Giudice alla difficoltà

Calcolo del Punteggio

SERIE OBBLIGATORIA

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)
= 10 – detrazioni (esecuzione dei 5 elementi + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts): = E1 + E2
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 – Penalità

SERIE LIBERA

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)
= 10 – detrazioni (esecuzione dei 5 elementi + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts): = E1 + E2
- PUNTEGGIO ALLA DIFFICOLTA' = D
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 + D – Penalità

In caso di interruzione della serie il punteggio di partenza sarà determinato togliendo da 10 un punto per ciascun elemento mancante (ES: 4 elementi eseguiti punteggio di partenza 9, 2 elementi eseguiti, punteggio di partenza 7...)

PUNTEGGIO FINALE

- SOMMA DEI PUNTEGGI DELLE 2 SERIE o PUNTEGGIO DELLA SERIE DI FINALE (a seconda della fase di gara)

Abbigliamento

Ginnasti

Body senza maniche o con le maniche corte
Pantaloncini corti da ginnastica
Scarpette da trampolino o piedi scalzi

Ginnaste

Body o accademico con o senza maniche (aderente al corpo)
Pantacollant lunghi possono essere indossati purchè aderenti
Pantaloncini corti (Coulotte) possono essere indossati purchè aderenti
E'consentito coprire il capo purchè il copricapo sia aderente
Non è consentito nessun tipo di indumento non aderente
Non è consentito coprire il viso in alcun modo per motivi di sicurezza
Scarpette da trampolino o piedi scalzi

Tutti

Non è permesso indossare gioielli, accessori vari e orologi. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati con cerotto a nastro che non crei forte contrasto con la pelle (generalmente beige o bianco).
Cerotti, bendaggi, taping non devono creare forte contrasto con il colore della pelle.
La biancheria non deve essere visibile.

Emblema societario

Lo stemma della società di appartenenza deve essere applicato all'abbigliamento.

Abbigliamento

Gare a squadre

Squadre

I componenti una squadra devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno.

I componenti una squadra possono indossare indifferentemente pantaloncini o pantaloni lunghi purchè dello stesso colore.

Nelle squadre miste i componenti femminili devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno; lo stesso devono fare i componenti maschili. Maschi e femmine possono avere divise di disegno (e colori) differenti.

Abbigliamento

Parola d'ordine sicurezza

GIOIELLI

Ammessi solo braccialetti in corda e orecchini a lobo (piccoli e piatti) SOLO SE coperti e ben fissati con del tape/cerotto che rispetti le norme. **ATTENZIONE PARTICOLARE AI PIERCING SUL VISO/BOCCA**

TAPING/CEROTTI/BENDAGGI

Ammessi SOLO se non fanno contrasto eccessivo con il colore della pelle.

OCCHIALI -> AMMESSI SOLO SE la montatura è in plastica, con lenti possibilmente infrangibili, e se ben assicurati alla testa con un apposito nastro (possibilmente un po' alto ed elastico in modo che fermi davvero bene gli occhiali)

TUTORI -> Qualunque genere di tutore rigido NON è ammesso

Sostegni lombari di varia natura devono essere indossati sotto il body e, al pari della biancheria, non devono essere visibili.

CAPELLI -> Possono essere fonte di pericolo e **CAUSARE L'INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO.** NON è ammesso saltare con i capelli sciolti che possano coprire il viso

Carte di gara

Carte di gara

Le carte di gara devono essere consegnate alla giuria almeno un'ora prima dell'inizio della gara.

Sulla carta di gara devono essere indicati:

- NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA DEL GINNASTA
- SOCIETA' DI APPARTENENZA
- ESERCIZIO OBBLIGATORIO SCELTO OVE PREVISTO
- COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO LIBERO con l'indicazione di ogni singolo salto e del relativo valore di difficoltà, oltre al valore totale

N.B. Se un ginnasta (cat ALLIEVI) esegue un obbligatorio diverso da quello dichiarato sulla carta di gara ma comunque tra quelli previsti non incorrerà né in interruzione né in alcun tipo di penalità.

Per le passate libere la modifica agli elementi (purché previsti dalle griglie) o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità.

Serie

Definizione

- ▶ Una serie è composta da 5 elementi e deve dimostrare controllo, buona esecuzione e mantenimento del ritmo. Le serie al tumbling sono caratterizzate da movimenti continui e ritmici senza esitazioni, interruzioni o passi intermedi. Sono consentiti movimenti con l'appoggio delle mani.
- ▶ La serie parte con una rincorsa **all'esterno o sul tumbling** e termina nella zona di arrivo al termine del tumbling stesso.

Serie Tipologie

OBBLIGATORIA

Deve essere eseguita esattamente come prescritto. Ogni modifica agli elementi o all'ordine in cui vengono eseguiti causa l'interruzione all'elemento precedente la modifica. La serie obbligatoria scelta dal ginnasta deve essere dichiarata sulla carta di gara.

Se un ginnasta esegue un obbligatorio diverso da quello dichiarato sulla carta di gara ma comunque tra quelli previsti non incorrerà né in interruzione né in alcun tipo di penalità.

SECONDA SERIE O SERIE LIBERA (E SERIE DI FINALE)

La serie libera deve essere composta combinando gli elementi previsti dalla griglia tecnica della categoria e fascia di appartenenza del ginnasta. L'ordine in cui gli elementi vengono eseguiti è a discrezione del ginnasta.

La modifica agli elementi (purché previsti dalle griglie) o all'ordine in cui vengono eseguiti è consentita senza penalità.

In caso di ripetizione di un elemento nella seconda serie o serie libera la difficoltà dell'elemento ripetuto verrà considerata una sola volta, ad eccezione degli elementi per cui è consentita la ripetizione.

In caso di esecuzione di un elemento non previsto dalle griglie l'esercizio verrà interrotto all'elemento precedente.

Inizio di una Serie

Dal segnale del Presidente di Giuria il ginnasta deve iniziare la rincorsa **entro 20 secondi**.
In caso contrario:

- Inizio dopo 21 secondi: **0,2 di penalità dal totale dell'esercizio**
- Dopo 60 secondi: **la SERIE ha un valore di 0,0**

Se un ginnasta non è pronto a partire nell'ordine ed al momento previsti sarà squalificato.

Non sono **consentite rincorse a vuoto**.

Una volta iniziato l'esercizio se **l'allenatore parla al ginnasta** ci sarà una penalità di **0,6 sul punteggio totale dell'esercizio**.

Interruzione di una Serie

- Modifica della serie obbligatoria (elementi diversi, diverso ordine, ripetizione di un elemento)
- Esecuzione di elementi non previsti dalla griglia nelle serie libere
- Ricevere assistenza dall'allenatore durante la serie
- Esecuzione di passi o stop intermedi
- Atterraggio dell'ultimo elemento con un solo piede
- Atterraggio diretto dell'ultimo elemento fuori dall' track/zona di arrivo
- Caduta sull'airtrack o caduta/uscita all'esterno dell'airtrack durante la serie
- Toccare una qualunque area esterna all'airtrack con qualunque parte del corpo
- Toccare l'airtrack con qualunque parte del corpo che non siano i piedi o le mani

N.B.

- Una volta interrotto l'esercizio NON è possibile riprenderlo
- In caso di interruzione si considerano solo i salti fino all'elemento precedente a quello in cui è occorsa l'interruzione

Termine di una Serie

L'esercizio deve terminare in posizione eretta **con tutti e due i piedi sul track o sul materasso di atterraggio** altrimenti l'ultimo elemento non viene considerato.

Se l'atterraggio dell'ultimo salto avviene sul track verrà applicata una penalità di 0,4 al punteggio totale della serie dal Presidente di Giuria.

Nel caso in cui, come raccomandato, un materasso (spessore massimo 10 cm) venga sovrapposto al track per coprire la congiunzione tra track e zona d'arrivo ed evitare situazioni di pericolo, la sovrapposizione sarà indicativamente di 10 cm e sarà considerata parte della zona di arrivo.

Se un ginnasta esegue più di 5 elementi verrà applicata una penalità di 1.0 punto da parte di ogni giudice all'esecuzione.

Dopo l'atterraggio il ginnasta deve stare fermo 3" in posizione eretta.

Zona di arrivo



Verrà richiesto che sui tappeti di arrivo venga indicata con del nastro adesivo (o in altro modo purchè chiaro e non pericoloso) un'area di arrivo di 2 m di larghezza x 4 m di lunghezza). Si suggerisce inoltre l'uso di un tappeto a copertura della congiunzione tra track e zona d'arrivo per evitare situazioni di pericolo, la sovrapposizione sarà indicativamente di 10 cm e sarà considerata parte della zona di arrivo.

Termine di una Serie Instabilità

Se dopo l'atterraggio il ginnasta non sta fermo 3" in posizione eretta ed esegue:

- Uno o più passi
- Movimenti delle braccia
- Inclinazione eccessiva del busto
- Saluto/uscita dall'area di arrivo prima di 3"

ci sarà una penalità per un **massimo di 0,3 per ciascun giudice all'esecuzione.**

In caso di caduta ci saranno le seguenti detrazioni aggiuntive per ciascun giudice all'esecuzione:

- Toccare il track o il tappeto con una o due mani **0,5**
- Cadere in ginocchio, carponi, seduti, di pancia o schiena **1,0**
- Ricevere assistenza dall'allenatore dopo l'arrivo **1,0**
- Lasciare l'area di arrivo o il track o toccare il pavimento o qualunque area esterna a quella di atterraggio **1,0**
- Eseguire un elemento aggiuntivo (anche per evitare una caduta) **1,0**

Instabilità

MANCANZA DI STABILITÀ (una sola detrazione) → **0.0-0.3**

Il Ginnasta deve rimanere fermo in posizione eretta e mostrare stabilità per circa tre (3) secondi, altrimenti riceverà una penalità correlata al fallo commesso

- ✓ Movimento incontrollato delle braccia mentre si è stabilmente fermi sui piedi **0,1**
- ✓ Passo(i): La detrazione non è correlata alla lunghezza del passo, ma alla quantità. Quando viene fatto un passo, tornare con lo stesso piede a una posizione eretta stabile non è considerato come una detrazione per il passo eseguito **0,1 ciascun passo (max 0,3)**
- ✓ Stop in posizione di squat o con il busto eccessivamente flessa avanti mantenuta per più di due secondi prima di tornare in posizione eretta **0,1**
- ✓ Girarsi verso i giudici prima di essere completamente stabile (3 secondi) **0,3**

Queste penalità possono sommarsi fino ad un massimo di 0,3

Altre penalità:

Toccare il track o i materassi con una o due mani (dopo l'atterraggio))	0,5
Caduta sul track/tappeti/uscita dal track-area di arrivo (dopo l'atterraggio)	1,0
Assistenza dell'allenatore dopo l'arrivo	1,0
Elementi aggiuntivi	1,0

Parametri per una corretta Esecuzione

Posizione delle gambe

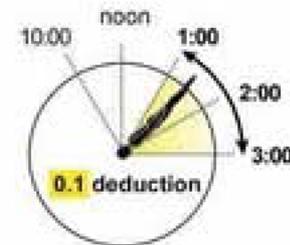
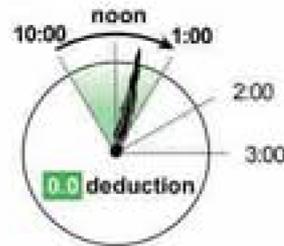
- I piedi e le gambe devono essere tenuti uniti in tutte le posizioni (ad eccezione del carpiato divaricato) e le punte dei piedi tese ad eccezione di quanto concesso per la preparazione all'ingresso nel track/atterraggio.

Posizione delle braccia

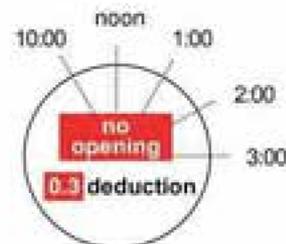
- Le braccia devono essere aderenti al corpo e/o tese quando possibile
- Nella posizione raccolta le mani devono toccare le tibie al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe
- Nella posizione carpiata le mani devono toccare le gambe al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe

Apertura dei salti semplici e doppi senza avvistamento

- **Apertura dei salti semplici e doppi senza avvistamento:** devono essere aperti alla verticale (tra le 10 e le 13). Se il corpo non raggiunge mai la posizione tesa dopo l'apertura ci sarà una detrazione di **0,1**



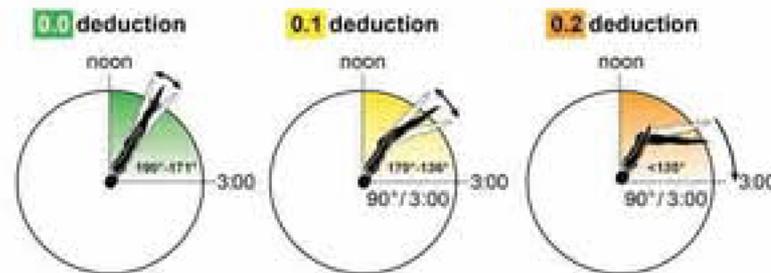
- La **mancanza di apertura** (apertura dopo le 15) comporterà una detrazione di **0,3**



Tenuta del corpo dopo l'apertura (Pike down)

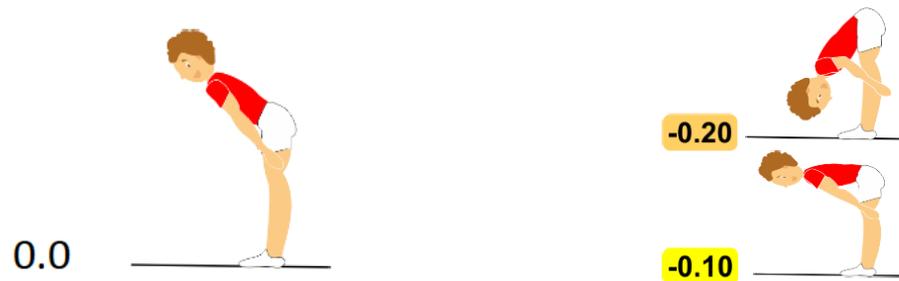
- Tenuta del corpo dopo l'apertura (PIKE DOWN): 0,1 – 0,2

Angle between upper body and legs after opening	Deduction
190° – 171°	No deduction
170° – 136°	-0.10
<135°	-0.20



Preparazione all'atterraggio salti doppi con avvitamento e tripli

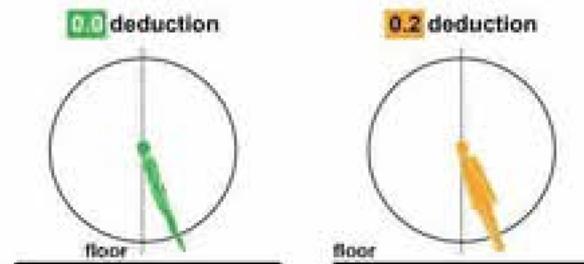
- **Apertura dei salti doppi con avvitamento e tripli:** si valuta la posizione del busto rispetto al pavimento all'arrivo. Detrazione **0,1 – 0,2**



Completamento dell'avvitamento

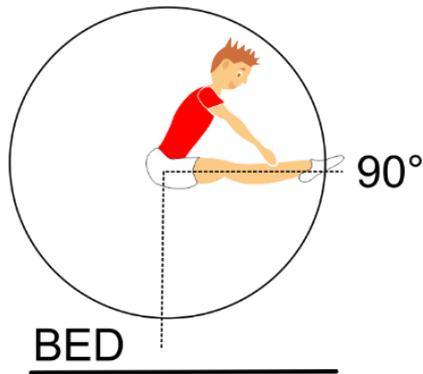
- **Completamento dell'avvitamento:** se l'avvitamento non è completo al momento dell'atterraggio ci sarà una detrazione di **0,2**

TUMBLING

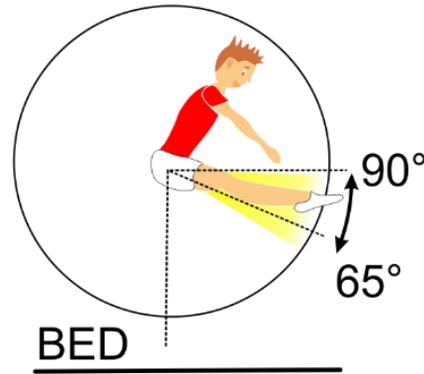


Carpiato divaricato

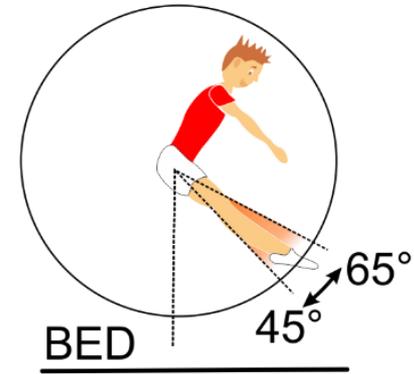
No deduction



0.1 deduction



0.2 deduction



Deviazione dal centro



Detrazioni E al TU

		DETRAZIONE
ESECUZIONE	Posizione BRACCIA	0,0 - 0,2
	Posizione GAMBE	0,0 - 0,2
	Posizione CORPO	0,0 - 0,2
	Posizione delle GAMBE RISPETTO ALL'ORIZZONTALE (salti verticali)	0,0 - 0,2
	AVVITAMENTO NON COMPLETO NEI SALTI CON PIU' DI 1 AVVITAMENTO NELL'ULTIMA FASE - se all'ATTERRAGGIO manca 1/4 di avvitamento o più	0,2
	APERTURA dei salti semplici e doppi senza avvitamento	0,1 - 0,3
	POSIZIONE di ARRIVO (sostituisce l'apertura) nei doppi con avvitamento e i tripli	0,0 - 0,2
	Tenuta del corpo dopo l'apertura nei salti singoli e doppi senza avvitamento (Pike down a seconda dell'angolo / eventuale flessione gambe penalità per le gambe)	0,0 - 0,2
	DEVIAZIONE DAL CENTRO	0,0 - 0,1
	PERDITA DI RITMO	0,0 - 0,2
TERMINE ESERCIZIO	TERMINE esercizio (instabilità finale)	0,0 - 0,3
	Toccare il track o i materassi con una o due mani (dopo l'atterraggio)	0,5
	Caduta sul track/tappeti/uscita dal track-area di arrivo (dopo l'atterraggio)	1,0
	Assistenza dell'allenatore dopo l'arrivo	1,0
	Elementi aggiuntivi	1,0

Esecuzione

Detrazioni massime

- **Posizione delle BRACCIA** 0,2
- **Posizione delle GAMBE**
(incl. Ginocchia, piedi, gambe aperte) 0,2
- **Posizione delle GAMBE RISPETTO ALL'ORIZZONTALE** (salti verticali) 0,2
- **Posizione del CORPO** 0,2
- **Apertura** (corpo a 180° tra le 10 e le 13) salti singoli e doppi senza avvitamento 0,1
- **Mancanza di apertura** (non si raggiungono mai i 180°) 0,3
- **Piking down** 0,2
- **Preparazione all'atterraggio** (salti multipli con avvitamento) 0,2
- **Completamento avvitementi** (mancanza di oltre $\frac{1}{4}$ all'arrivo) 0,2
- **Deviazione dalla linea centrale** 0,1
- **MANCANZA DI RITMO** 0,2

La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5.

Detrazioni in capo al CJP

		DETRAZ
ABBIGLIAMENTO	Infrazioni alle norme sull'abbigliamento (da ogni esercizio in cui avviene la violazione)	0,2
ASSISTENZA	Segnali o comunicazioni da parte dell'allenatore o degli spotter	0,6
ONE TOUCH	1 o 2 passate (pari a quelle previste dalla fase di gara)	0,2
INIZIO DI UN ESERCIZIO	Inizio dopo 21" (MIN 0:21 - 1:00)	0,2
	Inizio dopo 61" (OLTRE 1:01)	DNS
TERMINE ESERCIZIO	Atterraggio su track dopo ultimo elemento (salvo se reverse)	0,4
	Atterraggio fuori dalle righe del track o della zona di atterraggio	1,0
	Dopo atterraggio passo/tocco fuori da zona atterraggio	0,2

Verrà richiesto che sui tappeti di arrivo venga indicata con del nastro adesivo (o in altro modo purchè chiaro e non pericoloso) un'area di arrivo di 2 m di larghezza x 4 m di lunghezza)

SALTI DI BASE

Salti di base

Nei salti di base è importante la posizione specifica richiesta per un particolare salto oltre ai dettami generali di una buona esecuzione. Ovvero:

- il corpo deve sempre essere in tenuta
- le gambe devono sempre essere unite e tese (fanno eccezione le posizioni raccolte e il carpiato divaricato)
- le punte dei piedi devono sempre essere in estensione (ad eccezione di quanto concesso per la preparazione dell'ingresso nel track/atterraggio)
- le braccia devono essere tese e/o aderenti al corpo quando possibile

Ruota

INDICAZIONI TECNICHE

Esecuzione:

- Le ruote devono essere eseguite "frontali". La gamba di appoggio deve rimanere sollevata al fine di collegare la ruota successiva senza interruzioni. L'ultima ruota termina con spalle alla zona di atterraggio e con i piedi uniti.

Errori/Attenzione a:

- Insufficiente allungo ed avanzamento dell'arto di caricamento
- Corpo non allineato nel passaggio dalla verticale
- Insufficiente spinta del secondo appoggio per terminare il movimento
- Particolare attenzione deve essere posta allo spostamento in avanti del bacino ed alla posa dell'arto di caricamento

Corretta esecuzione di una ruota:

- Le braccia devono essere tese per tutto il movimento
- Il corpo deve passare alla verticale sull'asse del tumbling
- Le gambe alla verticale devono essere divaricate (almeno 90°)
- Le gambe devono rimanere tese fino al momento di contatto col track

Ruota

INDICAZIONI DI GIURIA

➤ DEVIAZIONE DALLA LINEA CENTRALE	0,1
➤ MANCANZA DI RITMO	0,1-0,2
➤ NON ALLINEAMENTO DEL CORPO AL PASSAGGIO ALLA VERTICALE (POSIZIONE DEL CORPO)	0,1
➤ APERTURA NON SUFFICIENTE DELLE GAMBE (MIN 90°)	0,1
➤ GAMBE/PUNTE FLESSE (POSIZIONE DELLE GAMBE)	0,1-0,2
ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):	
➤ GAMBA FLESSA AL CARICAMENTO (PRIMA DELL'AFFONDO O 2° GAMBA)	0,1
➤ SOLO GAMBE FLESSE DURANTE LA RUOTA	0,1
➤ GAMBA FLESSA AL CARICAMENTO E GAMBE FLESSE DURANTE LA RUOTA	0,2
➤ SOLO PUNTE DEI PIEDI FLESSE	0,1
➤ GAMBE FLESSE E PUNTE FLESSE DURANTE LA RUOTA	0,2
➤ GAMBE E PIEDI FLESSI PER TUTTO IL MOVIMENTO	0,2

La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5

Rondata

INDICAZIONI TECNICHE

Errori/ Attenzione a:

- Appoggio fuori linea e insufficiente affondo dell'arto di caricamento
- Successione dell'appoggio delle mani fuori linea
- Insufficiente spinta degli arti superiori (azione di courbette)

Corretta esecuzione di una rondata:

- Le braccia devono essere tese alla fine della fase di contatto
- Il corpo deve passare alla verticale sull'asse del tumbling
- Le gambe devono essere unite alla verticale (180°)
- Le gambe devono rimanere tese fino all'orizzontale (90°)

Rondata

INDICAZIONI DI GIURIA

➤ DEVIAZIONE DALLA LINEA CENTRALE	0,1
➤ MANCANZA DI RITMO	0,1-0,2
➤ NON ALLINEAMENTO DEL CORPO AL PASSAGGIO ALLA VERTICALE (POSIZIONE DEL CORPO)	0,1
➤ GAMBE/PUNTE FLESSE (POSIZIONE DELLE GAMBE)	0,1-0,2
ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):	
➤ GAMBA FLESSA AL CARICAMENTO (PRIMA DELL'AFFONDO O 2° GAMBA)	0,1
➤ SOLO PUNTE DEI PIEDI FLESSE	0,1
➤ GAMBE FLESSE AL CARICAMENTO E PUNTE FLESSE	0,2
➤ GAMBE DIVARICATE NELLA COURBETTE	0,1
➤ GAMBE PIEGATE NELLA COURBETTE	0,1
➤ GAMBE PIEGATE E DIVARICATE NELLA COURBETTE	0,2

**La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5,
DIFFICILMENTE UNA RONDATA VERRA' PENALIZZATA OLTRE 0,3**

Flic.flac

INDICAZIONI TECNICHE

Errori/ Attenzione a:

- Appoggio scorretto delle mani
- Piegamento delle ginocchia in avanti nello sbilanciamento
- Capo flesso indietro
- Chiusura anticipata degli arti inferiori all'azione di courbette
- Massima attenzione alla posizione del capo durante tutto il movimento

Corretta esecuzione di un Flic – Flac

- Le braccia devono essere tese nella fase di volo e alla fine della fase di contatto, non devono essere troppo larghe
- Le gambe devono essere tese dopo lo stacco e unite fino all'orizzontale (90°)
- Il corpo deve essere arcato quanto necessario per l'esecuzione
- L'azione di chiusura (courbette) deve iniziare dopo la verticale (180°)
- Le gambe possono essere leggermente flesse nella fase di contatto
- Sono importanti il ritmo, l'altezza e il mantenimento della centralità

Flic tempo

INDICAZIONI TECNICHE

Errori/ Attenzione a:

- Insufficiente slancio degli arti superiori
- Eccessivo rovesciamento del capo indietro
- Insufficiente elevazione del baricentro

Corretta esecuzione di un Flic – Flac

- Le braccia devono essere tese e non devono essere troppo larghe
- Le gambe devono essere tese dopo lo stacco e unite fino all'orizzontale (90°)
- Il corpo deve essere arcato quanto necessario per l'esecuzione
- L'azione di chiusura (courbette) deve iniziare dopo la verticale (180°)
- Le gambe possono essere leggermente flesse nella fase di contatto
- Sono importanti il ritmo, l'altezza e il mantenimento della centralità

Flic.flac e Flic tempo

INDICAZIONI DI GIURIA

➤ DEVIAZIONE DALLA LINEA CENTRALE		0,1
➤ MANCANZA DI RITMO		0,1-0,2
➤ POSIZIONE DEL CORPO		0,1-0,2
➤ ECCESSIVO ARCO DORSALE	0,1	
➤ ARCO DORSALE ASSENTE	0,1	
➤ GAMBE/PUNTE FLESSE (POSIZIONE DELLE GAMBE)		0,1-0,2
➤ GAMBE FLESSE AL CARICAMENTO	0,1	
➤ PUNTE DEI PIEDI FLESSE	0,1	
➤ GAMBE FLESSE AL CARICAMENTO E PUNTE FLESSE	0,2	
➤ GAMBE APERTE	0,1	
➤ GAMBE APERTE E PIEGATE E PIEDI FLEX	0,2	
➤ BRACCIA FLESSE (POSIZIONE DELLE BRACCIA)		0,1
ESEMPI (NON ESAUSTIVI DELLA CASISTICA):		
➤ BRACCIA ECCESSIVAMENTE FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA	0,1	
➤ BRACCIA ECCESSIVAMENTE FLESSE DURANTE IL FLIC	0,1	
➤ BRACCIA BRACCIA ECCESSIVAMENTE FLESSE DURANTE LA FASE PREPARATORIA E IL FLIC	0,1	
➤ CHIUSURA ANTICIPATA ARTI INFERIORI - COURBETTE (KEEPING)		0,1-0,2
➤ CHIUSURA ANTICIPATA A GAMBE TESE	0,1	
➤ CHIUSURA ANTICIPATA PIEGANDO LE GAMBE	0,2	

La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5

Raggruppato o Raccolto

Posizione specifica richiesta

- busto eretto
- gambe raccolte al petto (angolo busto-cosce $< 90^\circ$ / angolo cosce-polpacci $< 90^\circ$)
- cosce / ginocchia / caviglie e piedi uniti
- punte dei piedi in estensione
- le mani “prendono” le gambe poco sotto le ginocchia e i gomiti sono aderenti alle gambe
- La distensione delle gambe deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento con le braccia tese e in controllo

Carpiato divaricato

Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese / divaricate (angolo tra le gambe compreso tra 90° e 135°)
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe $< 90^\circ$
- braccia tese
- mani sulla punta dei piedi
- La distensione delle anche deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento con le braccia tese e in controllo

SALTI CON ROTAZIONE

Salti con rotazione

I salti con rotazione devono essere eseguiti, e verranno giudicati, secondo i dettami del codice dei punteggi FIG-TRA in quanto a:

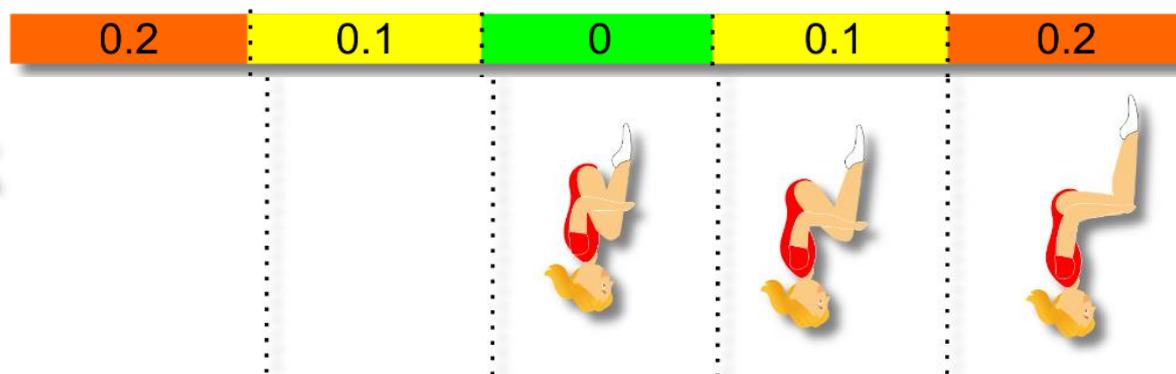
- posizione del corpo
- posizione di gambe e piedi
- posizione delle braccia
- apertura
- completamento dell'avvitamento (ove presente) all'atterraggio

Posizioni del corpo

Raccolta - Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a 135°
e
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a 135°

Tuck

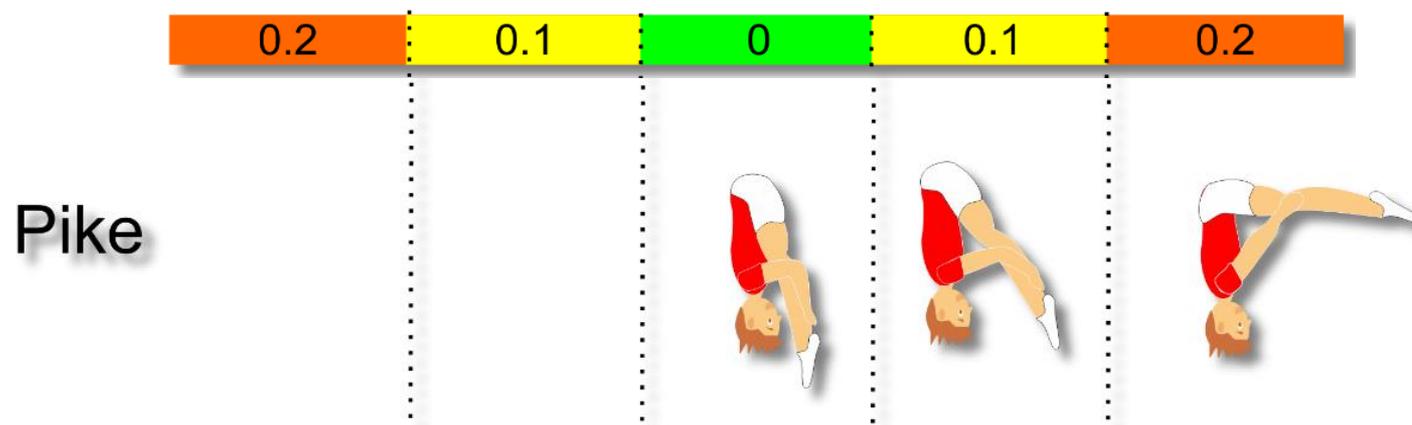


- ▶ Nella posizione raccolta le COSCE devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare le gambe sotto alle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti al corpo.

Posizioni del corpo

Carpiata – Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a 135°
e
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di 135°

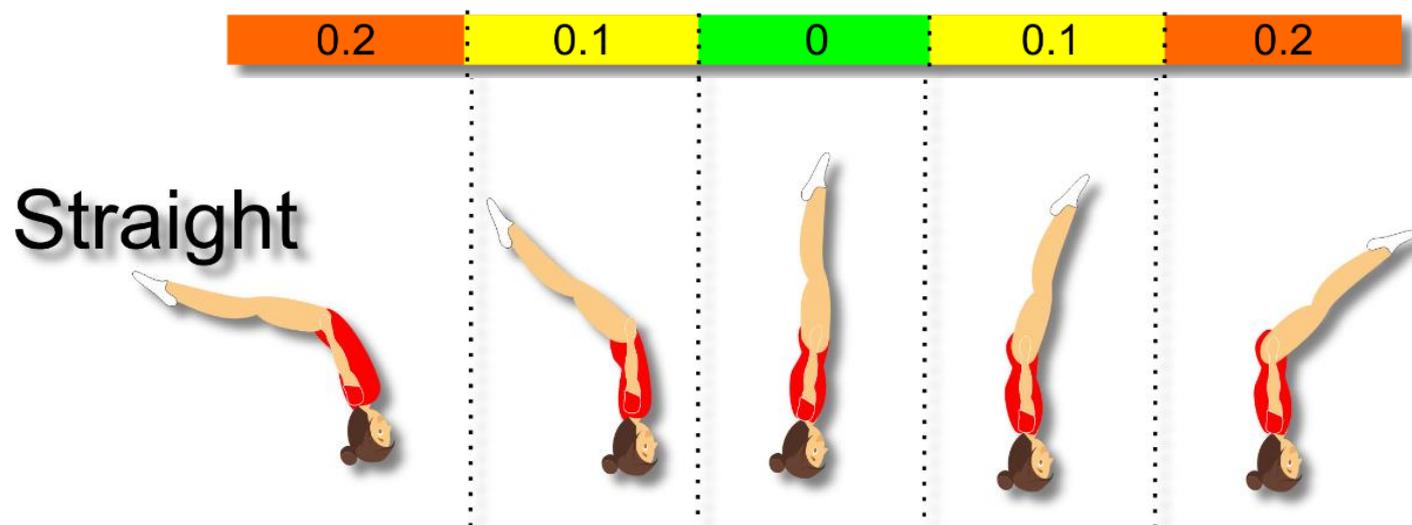


- ▶ Nella posizione carpiata le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare i piedi o prendere le gambe al massimo sotto alle ginocchia; i gomiti devono essere tesi o aderenti al corpo.

Posizioni del corpo

Tesa – Definizione

L'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a 135° e le gambe devono essere completamente di stese.

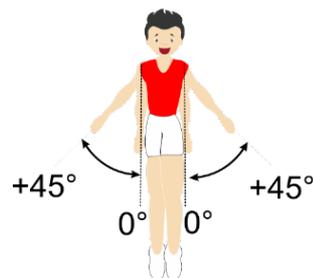


- Nella posizione tesa le braccia devono essere tese e aderenti al corpo.

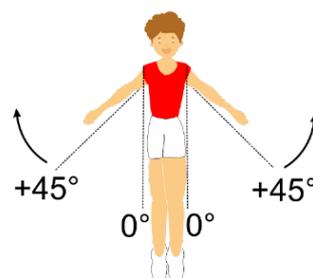
Le Braccia negli avvitamenti

ARMS TO STOP TWISTING ROTATION

BARANI, FULL, MULTIPLE SOMERSAULTS WITH 1/2 OUT

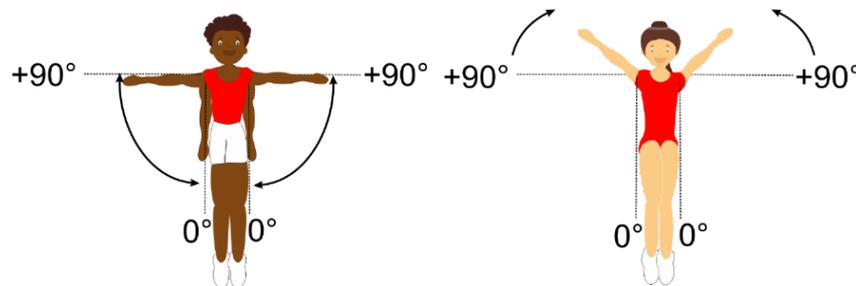


no deduction

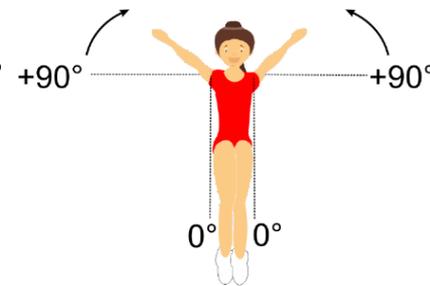


-0.10 deduction

SINGLE SOMERSAULTS WITH MORE THAN FULL TWIST
AND ALL OTHER MULTIPLE TWISTING SOMERSAULT



no deduction



-0.10 deduction

DIFFICOLTA'

Difficoltà dei singoli elementi

LA

A seconda del livello delle competizioni ogni elemento ha un suo valore di difficoltà.

Per il Livello LA i valori sono definiti dalla tabella seguente:

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI PER LA SERIE LIBERA AL TUMBLING SILVER LA - VALIDA PER TUTTE LE CATEGORIE E FASCE					
Gruppo	A	B	C	D	E
Difficoltà	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Elementi	*Raccolto	Pennello con 1/2 avvitamento. (a piedi uniti* e smezzato**)	*Pennello con 1 avvitamento	flic-flac	*Salto indietro raccolto
	*Carpiato Divaricato	Ruota	Rondata		

Note:

- 1) * Raccolto, Carpiato divaricato, Pennello con 1/2 avvitamento (a piedi uniti), pennello con 1 avvitamento e salto indietro raccolto possono essere eseguiti solo come ultimo elemento della serie.
- 2)** Pennello con 1/2 avvitamento può essere utilizzato all'interno della serie solo se smezzato e purchè non interrompa il ritmo. Se c'è interruzione del ritmo della serie c'è, come da codice dei punteggi, interruzione della serie stessa.
- 3) Ruota, rondata e flic-flac sono i soli elementi che possono essere ripetuti più di una volta nella stessa serie

N.B. Il pennello semplice è previsto nelle serie obbligatorie ma NON è un elemento ammesso nelle serie libere

Difficoltà dei singoli elementi

LB

Per il Livello LB i valori sono quelli definiti dal codice dei punteggi internazionale ma limitati agli elementi indicati nella tabella seguente:

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI PER AL TUMBLING SILVER LB						
Gruppo	A	B	C	D	E	F
Categorie	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A1 - A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S	A2 - J1 - J2 - S
Difficoltà	0,1	0,2	0,5	0,6	0,7	0,9
Elementi	Rondata	flic tempo	Salto indietro raccolto	Salto indietro carpiato	Salto indietro teso con 1/2 avvitamento	Salto indietro teso con 1 avvitamento
	flic.flac			Salto indietro teso		

Gruppo	G	H	I	L
Categorie	J1 - J2 - S	J1 - J2 - S	J2 - S	J2 - S
Difficoltà	1,1	1,3	2,0	2,2
Elementi	Salto indietro teso con 1½ avvitamento	Salto indietro teso con 2 avvitamenti	Doppio indietro raccolto	Doppio indietro carpiato

Note:

1) Rondata, flic-flac e flic tempo sono i soli elementi che possono essere eseguiti più di una volta nella stessa serie.

Difficoltà delle Serie

- Nelle serie obbligatorie non viene calcolata la difficoltà
- La difficoltà delle serie libere è data dalla somma dei singoli valori degli elementi eseguiti.

N.B. Nelle serie libere in caso di ripetizione di uno o più elementi la difficoltà del/degli elementi ripetuti viene calcolata una sola volta.

FANNO ECCEZIONE RUOTA, RONDATA, FLIC-FLAC E FLIC TEMPO CHE POSSONO ESSERE RIPETUTI.

In caso venga eseguito un elemento NON previsto dalle griglie la serie viene interrotta all'elemento precedente.