SILVER TE

TRAMPOLINO ELASTICO, MINI TRAMPOLINO, TUMBLING (AIRTRACK)

NOVITA' 2024

A cura della Direzione Tecnica Nazionale TE

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

SILVER TE – UNA NUOVA CONCEZIONE

In un'ottica di crescita e di avvicinamento a tutte le discipline della sezione Trampolino della FIG le gare Silver TE, dal 2024, prevederanno nuove discipline.

DISCIPLINE
- TRAMPOLINO
- MINI TRAMPOLINO
- TUMBLING

GARE
- INDIVIDUALI
- DI SQUADRA

CLASSIFICHE
- INDIVIDUALI PER DISCIPLINA, CATEGORIA, FASCIA E SEZIONE (MASCHILE/FEMMINILE)
- DI SQUADRA PER DISCIPLINA E CATEGORIA

AA

MULTIDISCIPLINARITA’

Un ginnasta può scegliere di partecipare ad una, due o tutte e tre le discipline.

In previsione, nel momento in cui queste nuove discipline saranno consolidate, ci sono anche delle gare all-around, sempre in un’ottica di avvicinamento al programma internazionale.

TE

TRAMPOLINO ELASTICO

TE

TRAMPOLINO ELASTICO

CATEGORIE E FASCE

Allievi fascia A1: 2014-2015-2016 al compimento dell' 8° anno
fascia A2: 2012-2013

Junior fascia J1: 2010-2011
fascia J2: 2008-2009

Senior 2007 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 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)

TE

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVI

- Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:
- Esercizio obbligatorio a scelta tra i tre previsti:
  - Bonus 0,0
  - Bonus 1,0
  - Bonus 2,0

- Esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia di categoria, con un massimo totale di difficoltà pari a 3,0.

- Finale fase nazionale: è previsto solo l'esercizio libero.

TE

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVI

ESERCIZIO LIBERO - ALLIEVI (8-12 Anni) - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI							
VALORE	**0**	**0.1**	**0.2**	**0.3**	**0.5**	**0.6**	
SALTI AMMESSI	Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, / (salto indietro carpiato,teso)	
	Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto)	4. V, / (salto avanti carpiato,teso)	
	Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V , / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento carpiato,teso)	
	Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia o schiena				
	In piedi da seduto	Pancia					
		Schiena					
		In piedi da pancia o schiena					
	Max difficoltà per singolo elemento **0,6** Totale max difficoltà per esercizio **3,0**						

TE

PROGRAMMI TECNICI JUNIOR E SENIOR

- Fasi Regionali e qualificazione fase nazionale:
- Esercizio obbligatorio a scelta tra i tre previsti:
  - Bonus 0,0
  - Bonus 1,0
  - Bonus 2,0
  - Bonus 3,0

- Esercizio libero composto combinando 10 elementi, scelti tra quelli previsti dalla griglia di categoria, con un massimo totale di difficoltà pari a 4,0.

- Finale fase nazionale: è previsto solo l'esercizio libero.

TE

PROGRAMMI TECNICI JUNIOR & SENIOR

ESERCIZIO LIBERO- JUNIOR (13-16 anni) e SENIOR (17 anni e +) - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI							
VALORE	**0**	**0.1**	**0.2**	**0.3**	**0.5**	**0.6**	**0.7**
SALTI AMMESSI	Raggruppato	½ avvitamento	1 avvitamento	¾ avanti (Piquet)	4 O (salto indietro raccolto)	4 V, / (salto indietro carpiato,teso)	5 1 O (Barani ball-out = salto avanti con mezzo avvitamento e partenza da schiena)
	Carpio divaricato	½ seduto	½ pancia	1 ½ avvitamento	4. O (salto avanti raccolto)	4. V, / (salto avanti carpiato,teso)	42/ (full = salto indietro teso con un avvitamento)
	Carpio unito	½ in piedi da seduto	½ schiena			4 1 O, V , / (barani = salto avanti con mezzo avvitamento carpiato,teso)	
	Seduto	½ seduto da seduto	½ in piedi da pancia o schiena			5. O, V (ball-out = salto avanti con partenza da schiena raccolto, carpiato)	
	In piedi da seduto	Pancia					
		Schiena					
		In piedi da pancia o schiena					
	Max difficoltà per elemento **0,7** Max difficoltà per esercizio **4,0**						

TE

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.

TE

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. 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)
- 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

MT

MINI-TRAMPOLINO

MT

MINI-TRAMPOLINO

CATEGORIE E FASCE

Allievi fascia A1: 2014-2015-2016 al compimento dell' 8° anno
fascia A2: 2012-2013

Junior fascia J1: 2010-2011
fascia J2: 2008-2009

Senior 2007 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 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

MT

PROGRAMMI TECNICI
ALLIEVI, JUNIOR E SENIOR

- 3 passate a scelta tra gli elementi previsti in base alla categoria e alla fascia di appartenenza del ginnasta.

- Nella finale della fase nazionale sono previste solo 2 passate.

MT

PROGRAMMI TECNICI
ALLIEVI, JUNIOR E SENIOR

Categoria	Limite Massimo per ciascun elemento
A1	Fino alla D
A2	Fino alla E
J1	Fino alla F
J2 e S	Nessun limite

GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' PER IL MINI-TRAMPOLINO

GRUPPO	A	B	C	D	E	F	G	H	I
BONUS	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,5	1,8
SALTI	Raccolto	Carpiato unito							
	Carpiato divaricato	Pennello con 1/2 avvitamento	Pennello con 1 avvitamento	Pennello con 1 ½ avvitamento					
			Salto avanti raggruppato	Salto avanti raggruppato con 1/2 avvitamento	Salto avanti raggruppato con 1 avvitamento	Salto avanti raggruppato con 1 ½ avvitamento			
				Salto avanti carpiato	Salto avanti carpiato con 1/2 avvitamento	Salto avanti carpiato con 1 avvitamento	Salto avanti carpiato con 1 ½ avvitamento		
					Salto avanti teso	Salto avanti teso con 1/2 avvitamento	Salto avanti teso con 1 avvitamento	Salto avanti teso con 1 ½ avvitamento	
						Doppio salto avanti raccolto	Doppio salto avanti raccolto con 1/2 avviamento		Doppio salto raccolto con 1 ½ avvitamento
							Doppio salto avanti carpiato	Doppio salto avanti carpiato con 1/2 avviamento	

MT

FAQ

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

La serie inizia sempre con rincorsa.

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

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

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

Si.

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

No, basta che l'istruttore sia presente in campo gara.

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

L'istruttore può posizionarsi nella zona d'arrivo purchè non occluda la visuale alla giuria.

6. **Le due serie devono essere diverse?**

Cat. Allievi: il ginnasta può anche ripetere la passata obbligatoria
Cat. Jun e Sen: le due passate devono differire per almeno 1 elemento

MT

FAQ

7. 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)

8. 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)

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

TUMBLING
(AIRTRACK)

TU

TUMBLING (AIRTRACK)

CATEGORIE E FASCE

Allievi fascia A1: 2014-2015-2016 al compimento dell' 8° anno
fascia A2: 2012-2013

Junior fascia J1: 2010-2011
fascia J2: 2008-2009

Senior 2007 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 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

TU

PROGRAMMI TECNICI ALLIEVI

- 1 serie obbligatoria, composta da 5 elementi, a scelta tra quelle previste in base alla fascia di appartenenza del ginnasta

- 1 serie libera composta combinando 5 degli elementi previsti dalla griglia di categoria e fascia

➢ Nella finale della fase nazionale è prevista solo 1 serie libera.

PROGRAMMI TECNICI
ALLIEVI – SERIE OBBLIGATORIE

Categoria	Limite massimo serie obbligatotia allievi Allievi
A1	Fino alla C
A2	Fino alla E

SERIE OBBLIGATORIA - ALLIEVI 1 e 2					
Gruppo	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**
Serie	Ruota Ruota Ruota Ruota Pennello	Ruota Ruota Ruota Rondata Pennello	Ruota Ruota Rondata Flic Pennello	Ruota Ruota Rondata Flic Salto indietro raggruppato	Rondata Flic Flic tempo Flic Salto indietro raggruppato
	Ruota Ruota Ruota Ruota Divaricato		Ruota Ruota Ruota Rondata Salto indietro raggruppato	Rondata Flic Flic Flic Salto indietro raggruppato	
	Ruota Ruota Ruota Ruota Raggruppato				

TU

PROGRAMMI TECNICI JUNIOR E SENIOR

- 2 serie libere composte combinando in ciascuna 5 degli elementi previsti dalla griglia di categoria e fascia

- Nella finale della fase nazionale è prevista solo 1 serie libera.

PROGRAMMI TECNICI
GRIGLIA ELEMENTI AMMESSI PER SERIE LIBERA

TU

Categoria	Limite massimo serie libera
A1	Fino alla D
A2	Fino alla E
J1	Fino alla G
J2 e S	Nessun limite

SERIE LIBERA - GRIGLIA DEGLI ELEMENTI AMMESSI PER LA COMPOSIZIONE									
Gruppo	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**	**I**
Valore	0,1	0,2	0,6	1,0	1,4	1,8	2,2	2,6	3,0
Elementi	Raggruppato	Ruota	flic.flac	Salto indietro carpiato	flic tempo	Salto indietro raggruppato con 1 avvitamento	Doppio indietro raggruppato	1/2 avvitamento doppio avanti raggruppato (Tabak)	Doppio indietro raggruppato con 1 avvitamento
	Divaricato	Rondata	Salto indietro raggruppato		Salto indietro teso		Salto indietro teso con 1 avvitamento	Doppio indietro carpiato	Salto indietro teso con 2 avvitamenti
	Pennello con 1/2 avvitamento								

TU

FAQ

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

La serie inizia sempre con rincorsa.

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

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

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

No, basta che l'istruttore sia presente in campo gara.

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.

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

Cat. Allievi: il ginnasta può anche ripetere la passata obbligatoria
Cat. Jun e Sen: 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

TU

FAQ

7. 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.

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

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

9. 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 3 prove regionali. La partecipazione ad almeno una prova regionale consente l'accesso alla Fase Nazionale.

Per ciascuna disciplina:

TRAMPOLINO
MINI-TRAMPOLINO
TUMBLING

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 2 prove regionali. La partecipazione ad almeno una prova regionale consente l'accesso alla Fase Nazionale.

Per ciascuna disciplina:

TRAMPOLINO
MINI-TRAMPOLINO
TUMBLING

verranno stilate le seguenti classifiche:

- Allievi (A1+A2)
- Junior (J1+J2)
- Senior

COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Per ciascuna disciplina le squadre possono essere composte da un minimo di 2 ad un massimo di 4 ginnasti indipendentemente dalla fascia e dalla sezione. I ginnasti devono appartenere alla stessa categoria (Allievi / Junior / Senior).
Agli effetti della classifica verranno sommati i migliori due punteggi totali ottenuti dai componenti la squadra.

La composizione della squadra può variare nel corso dell'anno.

Alla Finale della Fase Nazionale parteciperanno due soli ginnasti per ciascuna squadra qualificata e conteranno tutti i punteggi ottenuti negli esercizi di finale.

TRAMPOLINO
MINI-TRAMPOLINO
TUMBLING

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 disciplina?**
Si, può partecipare a una, due, o tutte e tre le discipline.

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

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.