Regolamento

LEGA GINNASTICA

CAMPIONATO GINNASTICA ARTISTICA

LEGAGYM

Antonello Di Carlo



REGOLE GENERALI DI GARA

- Il **Lega OverGym** è una competizione individuale sperimentale del Campionato LegaGym rivolto ad atleti/e dai 18 anni compiuti in poi.
- Regole sull'abbigliamento sportivo di gara:
  - per gli **uomini**, è possibile indossare pantaloncini e T-shirt neri;
  - per le **donne**, è possibile indossare una canotta/T-shirt e un leggings lungo neri.

- Il programma tecnico prevede un solo livello di gara, chiamato **Livello Over**, che coinvolge sia gli atleti che le atlete ad eccezione di alcune particolarità.
- Il **Livello OVER** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:
  - Corpo Libero
  - Volteggio (tappetoni h=80 cm)
  - Parallele Pari (solo per gli uomini)
  - Trave (solo per le donne)
  - Mini Trampolino

  Ai fini della **classifica generale** verranno presi i **migliori 3 punteggi**.

❖ REGOLE DI COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Il presente programma tecnico prevede, per ogni attrezzo, specifiche **griglie tecniche** sulle quali sono indicati gli elementi con cui è possibile costruire un esercizio di gara. Su tali griglie, per ogni attrezzo, sono riportati gli **elementi bonus** che, se eseguiti e riconosciuti dalla giuria, aumentano del valore di **0,5** il punteggio di partenza dell'esercizio al relativo attrezzo.

  N.B: il bonus elemento 0,5 è applicabile solo una volta per ogni attrezzo, quindi se si eseguono 2 o più elementi bonus verrà applicato solo un bonus da 0,5 al punteggio di partenza.

  Ogni griglia è divisa in **righe e matrici tecniche**.

- Per gli **uomini,** Al **Corpo Libero** e alle **Parallele Pari** sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio ed il numero di righe tecniche da ricoprire.

LIVELLO	CORPO LIBERO	PARALLELE PARI
LIVELLO OVER UOMINI	6 elementi 5 righe	6 elementi 4 righe

- Per le **donne,** al **Corpo Libero** e alla **Trave** sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio. È possibile scegliere massimo **una cella per riga**.

LIVELLO	CORPO LIBERO	TRAVE
LIVELLO OVER DONNE	6 elementi 1 cella per riga	6 elementi 1 cella per riga

- Sia per gli **uomini** che per le **donne**, al **Mini Trampolino** si devono eseguire **2 salti** uguali o diversi di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore** dei due **salti**. L' utilizzo della panca è facoltativo.
- Sia per gli **uomini** che per le **donne,** al **Volteggio** si devono eseguire **2 salti** uguali o differenti, eseguiti su Tappetoni ad altezza pari a **80 cm**. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore** dei due **salti**.
- Per gli **uomini**, Precisazione al **Corpo Libero**:

  non è possibile terminare l'esercizio con un elemento delle **righe 1, 2 e 3** o con un elemento evidenziato in rosso. In caso contrario si attuerà una **penalizzazione di 0.5 punti** come se non fosse stata ricoperta una riga.

- Per le **donne**, precisazione al **Corpo Libero:**

  l'uso della **musica** durante l'esecuzione dell'esercizio è **facoltativo**. In caso di utilizzo della musica, l'esercizio dovrà avere una **durata massima di 60 secondi.**

❖ Punteggi di Partenza e Penalizzazioni

- Seguono le stesse regole previste nel regolamento tecnico del campionato LegaGym 2027.

❖ Griglie Tecniche e Regole di Compilazione

- Seguono le stesse regole previste nel regolamento tecnico del campionato LegaGym 2027.