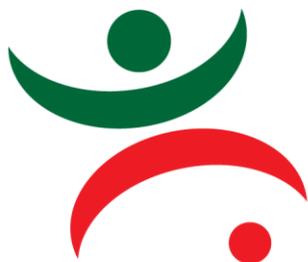


Regolamento





REGOLE GENERALI DI GARA

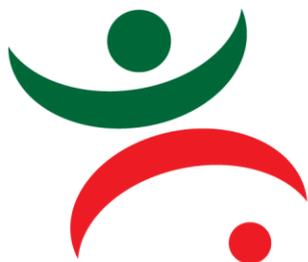
- La **Legga OverGym** è una competizione individuale sperimentale e gratuita del Campionato LegaGym rivolta ad atleti/e dai 18 anni compiuti in poi.
- Regole sull'abbigliamento sportivo di gara:
 - per gli **uomini**, è possibile indossare pantaloncini e T-shirt neri;
 - per le **donne**, è possibile 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=60 cm)
 - Parallele Pari (solo per gli uomini)
 - Trave (solo per le donne)
 - Mini Trampolino

La presente competizione è una gara sperimentale, il cui scopo principale è promuovere la ginnastica artistica come sport inclusivo, in grado di unire generazioni diverse. Di conseguenza, non sarà stilata una classifica ai fini della premiazione. I risultati individuali saranno comunque raccolti e, per ogni atleta, saranno sommati i **3 migliori punteggi ottenuti nei 4 attrezzi previsti dal regolamento**. La classifica risultante sarà pubblicata sul sito web ufficiale (www.legaginnastica.it). Al termine della gara, verrà assegnato un riconoscimento speciale all'atleta che avrà ottenuto il punteggio più alto, con il titolo di **"TOP PLAYER"**. La classifica sarà unificata per le categorie GAM e GAF e, in caso di parità, verrà premiato l'atleta più anziano.

❖ 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.

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	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	TRAVERE
LIVELLO OVER	6 elementi	6 elementi

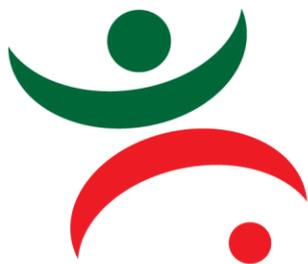
- Sia per gli **uomini** che per le **donne**, al **Mini Trampolino** si devono eseguire **2 salti** uguali o diversi di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore** dei due **salti**. L'utilizzo della panca è facoltativo.
- Sia per gli **uomini** che per le **donne**, al **Volteggio** si devono eseguire **2 salti** uguali o differenti, eseguiti su Tappetoni ad altezza pari a **60 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 2025.

LEGA GINNASTICA





❖ GRIGLIE TECNICHE E REGOLE DI COMPILAZIONE

- Seguono le stesse regole previste nel regolamento tecnico del Campionato LegaGym 2025.



LEGA GINNASTICA





CORPO LIBERO GAF



Nome Atleta:		Società:
Cognome Atleta:		
0,1	0,2	0,3
chassè + chassè	chassè + salto del gatto o sforbiciata	chassè + enjambèe apertura 90° arrivo libero
capovolta avanti partenza arrivo liberi	capovolta dietro partenza arrivo liberi	verticale + capovolta
1\2 su 2 piedi in relevèe	1\2 giro in passè	1 giro in passè
ponte	ponte + rovesciata dietro	rovesciata avanti o dietro
ruota	ruota a 1 mano	rondata
pennello	pennello 1\2 giro	pennello 1 giro (360°)
slancio alla verticale con cambio di gamba	slancio alla verticale gambe unite	capovolta avanti + fletto-stendo o divaricato in verticale
		salto raccolto avanti
		ribaltata a 1 gamba o a 2 gambe
		rondata flic dietro o rondata sato raccolto dietro
P.P.E.	nota E	nota F



CORPO LIBERO GAM



Nome Atleta:

Società:

Cognome Atleta:

Valore		0,1	0,2	0,3	
elementi non acrobatici	1	statici	Equilibrio sui glutei gambe flesse	Equilibrio sui glutei gambe tese (45°)	Squadra unita 2"
			Massima flessione del busto a gambe unite e tese 2"	Massima flessione del busto a gambe divaricate e tese 2"	Staccata sagittale
			Candela 2" con pressione delle mani a terra tese	Candela 2" con braccia poggiate a terra sopra la testa	Ponte
	2	dinamici (forza)	Da corpo proteso avanti con appoggio delle mani a terra, mezzo giro arrivo corpo proteso dietro (o viceversa)	Da seduti g. uni. e tese, retropulsione delle mani a terra per spingersi a corpo proteso avanti	Pennello 360°
			Pennello 180°		
	3	circolari	1 Premulinello	2 Premulinelli consecutivi	Premulinello + verticale di passaggio
rotolamenti	4	avanti	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti + salita in verticale di passaggio a gambe flesse o divaricate
			dondolino sulla schiena con presa delle ginocchia con le mani e salire in piedi		
	5	dietro	Capovolta dietro arrivo gambe divaricate	Capovolta dietro a braccia piegate arrivo in piedi a gambe tese	Capovolta dietro braccia tese e gambe unite e tese
rovesciamenti	6	avanti	Ruota arrivo laterale	Ruota + ruota arrivo laterale	Verticale di passaggio + capovolta arrivo in piedi
ribaltamenti	7	avanti		Verticale con rimbalzo sulle braccia (passo verticale spinta) + capovolta	Kippe di testa
					Ribaltata a 1 gamba
	8	dietro		Rondata*	Ribaltata a 2 gambe*
salti acrobatici	9	avanti			Salto giro raccolto avanti
	10	dietro			Salto giro raccolto dietro

Livello Over (6 elementi; 5 righe)

P.P.E.	nota E	nota F



VOLTEGGIO



Nome Atleta:

Cognome Atleta:

Società:

Valore	10,6	10,8	11,2	11,8
1	Posa delle mani + posa dei piedi + pennello	Capovolta saltata	Verticale e capovolta arrivo in piedi	Verticale spinta con arrivo supino
2	pennello		Ruota arrivo laterale gambe aperte	Rondata

Livello Open (2 salti diversi o uguali, vale il migliore)

P.P.S.	nota E	Pen.	nota F



Nome Atleta:		Società:			
Cognome Atleta:					
Valore		0,1	0,2	0,3	
elementi in appoggio	1	senza capovolgimenti	Squadra gambe unite e flesse 2"	Squadra gambe unite e tese 2"	Squadra gambe unite 2" su uno staggio
			Con spinta dei piedi, salita in appoggio braccia tese e corpo teso 2"	Con spinta dei piedi, salita in appoggio in squadra gambe unite tese 2"	
	2	con capovolgimenti	Da seduti gambe div. , capovolta sugli omeri e arrivo seduto gambe div.	Da squadra uni. o div. , capovolta sugli omeri arrivo seduto a gambe div.	Da squadra uni. o div. , verticale sugli omeri 2"
				Da seduti gambe div. , Verticale sugli omeri 2"	
	3	slancio	Da seduti gambe div., spostamento delle mani avanti per unire le gambe dietro in oscillazione	Oscillazione completa con piedi sopra gli staggi	Oscillazione completa sopra l'orizzontale
			Oscillazione avanti e sedia su uno staggio	Da sedia su uno staggio, mezzo giro in quadrupedia + oscillazione avanti	
elementi in sospensione brachiale	4	avanti	Oscillazione completa in sosp. brachiale con il corpo sotto gli staggi	Oscillazione completa in sosp. Brachiale con il corpo all'altezza degli staggi (avanti e dietro)	Oscillazione completa in sosp. brachiale con il corpo sopra gli staggi (avanti e dietro)
				Colpo di petto gambe divaricate	Kippe brachiale gambe divaricate
	5	dietro		Slanciappoggio dietro arrivo corpo proteso dietro con i piedi poggiati sugli staggi	Slanciappoggio dietro sopra gli staggi
elementi in sospensione rovesciata	6	kippe brevi			Kippe breve a gambe divaricate
	7	impenate e controkippe			dall' appoggio o dalla squadra unita, semirovesciamento dietro con gambe tese in faccia alla sospensione a corpo teso + slancio dietro alla sosp. Brachiale
elementi in sospensione ritta	8	Kippe lunga			Kippe lunga a gambe divaricate
uscite	9	avanti			Oscillazione avanti con spostamento laterale agli staggi con 1/2 giro esterno (bandiera)
		dietro	Oscillazione dietro e saltare a terra tra gli staggi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli staggi	Oscillazione dietro e saltare a terra scavalcando esternamente gli staggi con 1/2 giro interno
Livello Over (6 elementi; 4 righe)					
		P.P.E.	nota E	nota F	



TRAVE



Nome Atleta:		Società:
Cognome Atleta:		
0,1	0,2	0,3
pennello	salto del gatto	salto raccolto
Posizione in passè 2" su pianta del piede	Posizione gamba tesa + 45° su pianta del piede	Tenuta sugli avampiedi in relevee 2"
entrata laterale salire con piedi alternati con arrivo in accosciata	entrata in punta alla trave con un passo in arabesque o gamba tesa	partenza laterale con posa delle mani sulla trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi in framezzo
posizione accosciata spinta ppu (bacino verso la verticale) partenza e arrivo liberi	candela partenza e arrivo liberi	ponte partenza arrivo liberi
1/2 giro su due piedi in relevee	1/2 giro su due piedi in relevee + passo 1/2 giro su due piedi in relevee	mezzo giro in passè
da in piedi, scendere con un ginocchio piegato indietro o avanti 2' (contatto con la trave) + RITORNO in piedi	da in piedi, scendere in posizione prona o supina 2" (contatto con la trave) + RITORNO in piedi	passaggio coreografico in posizione trasversale con almeno due spostamento laterali
salto pennello o raccolto all'estremità della trave	battuta ppu + pennello o raccolto	ruota arrivo libero
P.P.E.	nota E	nota F



MINI TRAMPOLINO



Nome Atleta:

Società:

Cognome Atleta:

Valore		10,6	10,8	11	11,2	11,4	11,8
1	salti senza rotazione	Pennello	Pennello raccolto	Pennello carpio divaricato	Pennello 1/2 giro	Pennello 1 giro	pennello 1 giro e mezzo
			Pennello gambe divaricate	carpio unito			
2	salti con rotazione avanti	capovolta arrivo seduto	capovolta arrivo in piedi	capovolta saltata	tuffo	Verticale spinta arrivo supino	Flic avanti
							Salto giro raccolto

Livello Open (2 salti diversi o uguali, vale il migliore)

primo salto	P.P.S.	nota E	Pen.	nota F
secondo salto	P.P.S.	nota E	Pen.	nota F