

## **COSA E' il TEAMGYM**

Il Teamgym è una coinvolgente competizione a squadre e si svolge in tre discipline: Corpo libero a squadre (Floor), Corsia facilitante (Tumbling) e Mini-trampolino (Trampet).

Il Teamgym è diffuso e sviluppato non solo in tutte le Federazioni Nazionali dell'U.E.G. ma anche in tutto il mondo.

La competizione del Teamgym si divide in tre sezioni: donne, uomini e squadre miste.

Tutte e tre le discipline richiedono un lavoro di squadra efficace e tecnica eccellente e sono necessarie buone abilità sia per gli elementi coreografici che per quelli acrobatici. Il Teamgym è attraente per gli spettatori, per i media, ma anche per gli sponsor in quanto è divertente ed emozionante da guardare. Le competizioni di Teamgym sono riconosciute per il loro ottimo spirito e per un'atmosfera emozionante.

La Squadra può essere composta da 8 - 10 ginnasti, i quali devono tutti eseguire obbligatoriamente l'esercizio al corpo libero. Sul Tumbling e sul trampolino ogni round è eseguito solo da 6 ginnaste/i. In tutte le discipline, tutti i ginnasti sono valutati dalle giurie.

Una squadra mista deve essere composta da 50% di sesso maschile e il 50% di sesso femminile.

### **Le categorie di età sono 3:**

- Giovani : da 8 anni compiuti fino all'anno di compimento dei 13 anni
- Junior : dai 13 ai 17 anni (sempre nell'anno di compimento)
- Senior : dai 16 anni in poi

Le regole tecniche del Teamgym sono raccolte nel Codice dei punteggi (UEG TeamGym Code of Points), edizione 2013 e successive integrazioni e modifiche

### **Su quali attrezzature si svolge il Teamgym?**

Tutte le attrezzature devono essere conformi alle richieste U.E.G.

#### **il Floor :**

L'area su cui si esegue l'esercizio di squadra al Corpo Libero (Floor) è: metri 18 x 14 con corsie da 35 mm direttamente appoggiate al pavimento.

#### **Il Tumbling :**

Lunghezza 15 metri , larghezza 2 metri, altezza 35 cm.

Per le competizioni nazionali è consentito anche l'air track da 20 cm a superficie piatta, sempre però 15 metri x 2 metri.

L'area di arrivo è di metri 4 x 7 alla stessa altezza della corsia rimbalzante

La corsia di rincorsa è di metri 15 alla stessa altezza della corsia rimbalzante

#### **Il Minitrampolino :**

Telaio cm. 120 x 120 (4 lati, no open)

Telo cm. 60 x 60

Molle (36 o 40) in acciaio con copertura di sicurezza

Altezza: parte frontale 25 cm fissa parte posteriore regolabile da 65 a 80 cm

Tavola per volteggio, altezza: da cm 150 a 165 per i Senior

da cm 145 a 165 per gli Junior

da cm 125 a 165 per i Giovani

L'area di arrivo è di metri 4 x 7 e di 30/35 cm di altezza. Possibile usare un safety mat da 10 cm.

La corsia di rincorsa è di metri 25.