

BENVENUTI NEL TEAMGYM

Questa è la più giovane disciplina della ginnastica dell'UEG ed è un entusiasmante modo di presentare la ginnastica. E' nata in Scandinavia ed è diventata popolare, non solo tra le federazioni dell'UEG, ma anche nel mondo. I ginnasti di alto livello eseguono elettrizzanti performance ritmiche ed acrobatiche a squadre da otto a dieci ginnasti le quali rappresentano il loro paese per competere nei Campionati Europei. I primi Campionati Europei ufficiali per Junior e Senior si sono svolti nel 2010.

QUAL E' IL CONTESTO DELLA COMPETIZIONE?

Il Teamgym è una competizione per squadre, che devono presentare delle performance su tre attrezzi: floor, tumbling e trampolino (mini-trampolino). Tutti e tre gli attrezzi offrono grande intrattenimento e uno spettacolo sia per i partecipanti che per gli spettatori. Ci sono squadre maschili, squadre femminili e miste, in entrambe le categorie Junior e Senior.

CAMPIONATI EUROPEI DI TEAMGYM

I Campionati Europei, sono organizzati in anni pari, sono l'apice della carriera sportiva di ogni ginnasta di Teamgym Europeo. Al momento, è la competizione internazionale di più alto livello.

La versione 2020 dell'evento si svolgerà come Open European Championships. Le squadre di tutte le federazioni aderenti alla FIG potranno partecipare.

FLOOR

La routine al floor è un esercizio eseguito con la musica su una superficie di tappeti non elastici di 16 m x 14 m. Tutti i componenti della squadra eseguono la routine al floor insieme. Il programma consiste principalmente in elementi ginnici pur sottolineando il buon lavoro di squadra e la presentazione espressiva. La coreografia è adattata alla musica così come il livello e la maturità della squadra. Si persegue una buona prestazione tecnica, movimenti correttamente collegati, la sicurezza d'esecuzione e della sincronizzazione così come una presentazione espressiva.

Il punteggio del floor viene valutato in termini di elementi di Difficoltà (D), Composizione (C) ed Esecuzione (E) della routine. Gli elementi di Difficoltà devono includere differenti equilibri, salti ed elementi acrobatici scelti dal Codice dei Punteggi.

I valori di difficoltà degli elementi eseguiti vengono sommati insieme per dare il Punteggio-D, il quale, anche se questo è illimitato di solito è vicino al 10.00 per le squadre di alto livello. Il Punteggio-C (max 4.00) include speciali elementi e richieste di composizione. La routine al floor deve includere un Elemento di Flessibilità, un Group Element e una Sequenza Ritmica, (che richiede all'intera squadra di spostarsi insieme da una parte all'altra dell'area del floor). I giudici controllano anche che i requisiti di Distribuzione della Difficoltà siano soddisfatti. Entrambi i punteggi di Difficoltà e Composizione sono dati dal Pannello-CD del Floor.

Il Punteggio-E riflette quanto bene è stata eseguita la routine e valuta: precisione nelle formazioni; transizioni; sincronia; equilibrio e controllo; uniformità; esecuzione di elementi; esecuzione dinamica; ampiezza & estensione. Ci sono anche requisiti Coreografici che rientrano nel Punteggio-E (max 10.0) il quale è dato dal Pannello-E del Floor.

Tumbling & Trampolino

Questi due attrezzi hanno un programma simile. Ogni squadra esegue tre ondate (rounds) sul tumbling e tre ondate (rounds) sul trampolino. La squadra sceglie i loro sei migliori ginnasti per partecipare ad ogni ondata (round). Per le squadre miste è richiesta la presenza di tre uomini e tre donne in ogni round.

I differenti elementi vengono valutati secondo la loro difficoltà. Alcuni tipi di elementi sono obbligatori per tutti i ginnasti come parte delle richieste per la variazione. Ci sono due pannelli di giuria, uno valuta Difficoltà (valore perso) e Composizione (2.0), l'altro pannello giudica l'Esecuzione (max 10.00). I giudici dell'Esecuzione valuteranno principalmente la tecnica dell'elemento, posizione del corpo, stile, controllo degli arrivi e lo streaming (distanza tra i ginnasti). La complessità degli elementi, insieme allo streaming, producono alcune performance molto dinamiche ed elettrizzanti.

Tumbling

Le squadre eseguono le serie di elementi acrobatici su un tumbling di 15 m con anche lo streaming tra i ginnasti. I tre rounds al tumbling devono variare ed essere composti da almeno tre differenti elementi acrobatici, senza passi intermedi. Tutti i sei ginnasti devono eseguire esattamente la stessa serie nel primo round. Nel secondo e terzo round il valore di difficoltà può essere aumentato alzando la difficoltà degli elementi eseguiti. Un'altra richiesta specifica al tumbling è che la squadra deve eseguire almeno un round indietro e un round avanti. In questi round tutti gli elementi devono essere avanti o indietro.

Trampolino

Le squadre eseguono salti e avvitamenti con anche lo streaming tra i ginnasti. I tre round devono variare così che nessun elemento venga eseguito due volte. Nel primo round tutti i ginnasti devono eseguire esattamente lo stesso elemento e nei prossimi due round possono aumentare la difficoltà aggiungendo salti o avvitamenti o semplicemente cambiando la posizione del corpo (carpiato, teso). Uno o due dei round vengono eseguiti con una tavola per volteggio che è leggermente più alta rispetto a quella della ginnastica artistica. Le attuali squadre migliori eseguono doppi e tripli con più avvitamenti.

Punteggio finale per una squadra

I tre punteggi di ogni pannello di giuria (Composizione, Difficoltà, Esecuzione) vengono sommati per dare il punteggio finale della squadra ad ogni attrezzo. I punteggi di ogni attrezzo (floor, tumbling e trampolino) vengono poi sommati per dare il punteggio finale della squadra. La squadra con il punteggio finale più alto vince la competizione.