

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica in maniera graduale nei corsi base.

L'Acrobatica è una settore della ginnastica che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

- Il programma è aperto a tutti gli atleti tesserato UISP per l'anno in corso. Tesseramento 22B/ 22C .

-Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età.

-Il programma prevede **2 CATEGORIE** di **LIVELLO** in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.

Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi al Corpo Libero e 2 SALTI al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, **OBBLIGATORIAMENTE** l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.

Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un musica di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.

Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.

Sono vietati monili di qualsiasi genere.

VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:

Ogni serie o striscia vale **p. 7,50** - Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. - 0,50**

Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00

VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**

Votazione al Mini-Trampolino = **VP – Penalità di esecuzione dei 2 salti.**

Classifica per categorie di età individuale e di squadra. La classifica di squadra può essere under 8, allieve , junior, senior, mista per età.

La classifica finale viene divisa in 3 parti : glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.

Per la classifica della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi su 4. (IL CL E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE E IL TRAMPOLINO DALLA SOMMA DEL LAVORO AVANTI E QUELLO INDIETRO)

(La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste).

Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 2 i punteggi.

PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTER ARCOBALENO ACROBATICA

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B , non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

CATEGORIE

UNDER 8: dai 4 ai 7 anni [anni di nascita 2015-2014 – 2013- 2012-2011 (se nn hanno compiuto gli 8 anni al momento della gara)]

ALLIEVE: dagli 8 agli 11 anni[anni di nascita 2011(devono avere 8 anni compiuti al momento della gara) - 2010-2009-2008]

JUNIOR: dai 12 ai 13 anni [anni di nascita 2007-2006]

SENIOR: dai 14 anni e precedenti [anni di nascita 2005 e precedenti]



MINITRAMPOLINO

LAVORO AVANTI

PRIMO LIVELLO

1. Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	9,00	
2 Salto in alto raccolto	VP	9,00	
3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	9,00	
4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	9,50	
5 Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	9,50	
6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	9,50	
7 Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	10,00	
8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP	10,00	

LAVORO AVANTI

SECONDO LIVELLO

1. Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	8,00	
2. Salto in alto raccolto	VP	8,00	
3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	8,00	
4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	8,50	
5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	8,50	
6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	8,50	
7. Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	9,00	
8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP	9,00	



LAVORO INDIETRO

PRIMO LIVELLO

Porsi sul trampolino, dorso al tappetone effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

- | | | |
|---|----|-------|
| 1. Salto a corpo teso indietro (pennello) | VP | 9,00 |
| 2. Pennello con $\frac{1}{2}$ giro | VP | 9,00 |
| 3. Pennello (arrivo sul tappetone) + $\frac{1}{2}$ giro e capovolta avanti | VP | 9,50 |
| 4. Raccolto con $\frac{1}{2}$ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti | VP | 9,50 |
| 5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire $\frac{1}{2}$ giro + pennello per uscire | VP | 9,50 |
| 6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone | VP | 10,00 |
| 7. Con o senza rincorsa eseguire ruota con arrivo costale | VP | 10,00 |
| 8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con $\frac{1}{4}$ di giro | VP | 10,00 |

SECONDO LIVELLO

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

- | | | |
|---|----|------|
| 1. Salto a corpo teso indietro (pennello) | VP | 8,00 |
| 2. Pennello con $\frac{1}{2}$ giro | VP | 8,00 |
| 3. Pennello (arrivo sul tappetone) + $\frac{1}{2}$ giro e capovolta avanti | VP | 8,50 |
| 4. Raccolto con $\frac{1}{2}$ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti | VP | 8,50 |
| 5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire $\frac{1}{2}$ giro + pennello per uscire | VP | 8,50 |
| 6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone | VP | 9,00 |
| 7. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale | VP | 9,00 |
| 8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con $\frac{1}{4}$ di giro | VP | 9,00 |

STRISCIA PRIMO LIVELLO

Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo scorrevole. **3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con

l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità. Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

Primo livello

1. CAPOVOLTA AVANTI	2. CAPOVOLTA INDIETRO	3. CAPOVOLTA SALTATA Con PICCOLA fase di volo	4. CAPOVOLTA LATER. Partenza/arrivo ginocchio	5. ROTOLO LATERALE Partenza e arrivo supino
6. VERTICALE SULLA TESTA (2") Gambe libere	7. STACCATA (2") ANCHE CON l'appoggio delle mani	8. RUOTA	9. CANDELA (2")	10. SALTO ARTISTICO con 180°/360° GATTO, PENNELLO, SFORBICIATO, RACCOLTO,
11. PONTE (2") Da terra	12. MEZZO GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	14. VERTICALE SCAMBIATA	15. CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

Ogni serie parte da p. 7,50 Ogni
elemento non eseguito p. 0,50
Valore di partenza esercizio
composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) =
punti 15,00

gli elementi della stessa casella con
posizioni differenti del corpo sono
come da cdp da considerarsi
differenti, ossia si possono utilizzare
più elementi della stessa cella.

STRISCIA SECONDO LIVELLO

1. CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO	2. ROVESCATA AVANTI/INDIETRO/TIC- TAC	3. CAPOVOLTA SALTATA con EVIDENTE fase di volo	4. SISSONE UNITO/SISSONE CON ARRIVO IN ARABESQUE	5. RONDATA
6. VERTICALE UNITA Gambe libere	7. STACCATA (2") <u>Senza</u> l'appoggio delle mani	8. RUOTA/RUOTA CON UNA MANO/RUOTA SPINTA/RUOTA SALTATA	9. CANDELA (2") E SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°/ENJAMBE'
11. PONTE (2") Da terra o da in piedi	12. GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE o UNITE (posizione segnata)	14. VERTICALE + CAPOVOLTA	15. CAPOVOLTA INDIETRO A BRACCIA TESE

Ogni serie parte da p. 7,50 Ogni elemento non eseguito p. 0,50 Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00