

# **ATTIVITA' SPERIMENTALE PROGRAMMA APPOGGINI**

AGGIORNATO AL 8 GENNAIO 2021

Per il campionato nazionale d'inverno si propone il programma "appoggini", che se dovesse essere ben accetta si potrà valutare di tenerla sempre come opzione anche durante il campionato effettivo.

Di seguito tutte le informazioni per ciò che non è specificato ci si rifà al programma Uisp ginnastica acrobatica con combinazione 2019-2023.

## **FORMAZIONI**

- Individuale
- Coppia (Maschile, Femminile, Mista)
- Trio (Maschile, Femminile, Misto)
- Quintetto (Maschile, Femminile, Misto)

## **CAMPO GARA**

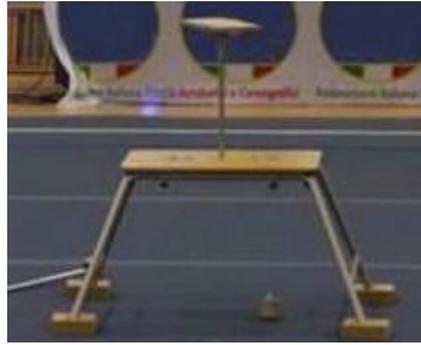
- per il 1° e 2° livello, dichiarandolo in carta gara, è possibile scegliere se utilizzare l'intero quadrato di gara o il campo ridotto 6 x12, in tal caso le atlete dovranno eseguire il loro esercizio nella metà del tavolato più vicina al tavolo di giuria.
- per il 3°, 4° e 5° livello è obbligatorio usare il 12x12

## TIPOLOGIA DI APPOGGINI

### AMMESSI



**NON AMMESSI**



## INFORMAZIONI

Per tutto ciò che non è espressamente dichiarato in questo programma ci si rifà al programma UISP vigente:

- schede gara → si utilizza la scheda gara delle categorie per i primi 3 livelli, per il 4° e 5° livello si utilizza la scheda gara delle Serie
- Durante la coreografia gli appoggini possono essere spostati
- Le/i ginnaste/i dovranno avere lo stesso body oppure un body uguale per modello ma differente per colori oppure con gli stessi colori ma modello differente
- Per ogni livello le/i ginnaste/i possono eseguire sugli appoggini elementi differenti, della stessa categoria, ma devono essere svolti contemporaneamente rispettando le esigenze specifiche

## LIMITAZIONI

**Rispettare le limitazioni contenute nel presente programma è un obbligo e una responsabilità dell'istruttore. La violazione di una delle regole e/o limitazioni comporterà la squalifica della combinazione dal campionato**

- Le/Gli atlete/i che gareggiano in 1<sup>a</sup> categoria possono svolgere solo il livello 1
- Le/Gli atlete/i che gareggiano in 2<sup>a</sup> categoria possono svolgere dal livello 2 in poi
- Le/Gli atlete/i che gareggiano in 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> categoria possono svolgere dal livello 3 in poi
- Le/Gli atlete/i che gareggiano in Serie C-B-A possono svolgere dal livello 4 in poi
- Le/Gli atlete/i che non hanno gareggiato al campionato Uisp ma in altri circuiti possono svolgere qualsiasi livello a partire dal **secondo**, se erroneamente una formazione viene iscritta al primo livello sarà spostata nel secondo livello.

## CLASSIFICHE

Per ogni formazione sarà stilata una classifica suddivisa per formazioni e livelli. Il metodo di giuria è lo stesso della disciplina della ginnastica acrobatica con combinazione.

Il 1°, 2° e 3° livello saranno suddivisi in Junior, Senior e Mista se per le suddivisioni vi è il podio pieno (almeno 3 combinazioni Junior, 3 combinazioni Senior e 3 combinazioni Miste). A stabilire la classifica di appartenenza sarà l'età dei singoli atleti. Se i componenti rispecchiano tutti i limiti di età relativi al Junior rientrano nella classifica Junior e lo stesso vale per il Senior. Qualora invece ci sia anche un solo atleta nella formazione che non rientra nei limiti d'età, l'intera combinazione sarà inserita nella classifica mista.

- ✓ Junior 8-11 anni | Senior 12 anni in poi (nel millesimo) > per il 1° livello
- ✓ Junior 8-12 anni | Senior 13 anni in poi (nel millesimo) > per il 2° e 3° livello

## LIVELLI

### LIVELLO 1

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

### **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- min 3 max 5 elementi Statici tenuti 3" di massimo valore 2 tra cui uno deve essere della categoria equilibrio
- 3 elementi individuali presi dal codice UISP con valore massimo 2 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero).

**Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.**

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10    valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

## **LIVELLO 2**

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

### **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- min 3 max 5 elementi Statici tenuti 3" di massimo valore 4, tra cui ci deve essere o una squadra a gambe tese o un cocodrillo
- obbligo elemento di equilibrio
- 3 elementi individuali presi dal codice UISP di massimo valore 3 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero).

**Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.**

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10      valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

## **LIVELLO 3**

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

### **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- min 3 max 6 elementi Statici tenuti 3" di massimo valore 5
- obbligo di una transizione
- 3 elementi individuali presi dal codice UISP di massimo valore 5 (uno della categoria 1, uno della categoria 2 e uno libero).

**Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.**

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

Es. valore di partenza 10 >> coeff. 0.10      valore di partenza 9 >> coeff. 0.09

#### **LIVELLO 4**

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

#### **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- min 3 max 6 elementi Statici tenuti 3" (obbligo della verticale) di massimo valore 6
- obbligo di 2 transizioni
- min 3 max 5 elementi individuali presi dal codice internazionale dei punteggi tra cui uno della categoria "balance", uno della categoria "agilities"/"flex" e uno della categoria "tumbling".

**Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.**

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.

#### **LIVELLO 5**

- Ogni formazione dovrà presentare 1 esercizio
- La musica può contenere parole (se si sceglie una musica con parole è necessario dichiararlo in carta gara)
- Durata dell'esercizio: max 2'00" (nessun limite minimo di durata degli esercizi). Il cronometro parte sul primo movimento di una o più atlete e si ferma al termine della musica.

#### **ESIGENZE SPECIFICHE:**

- min 3 max 6 elementi Statici tenuti 3"
- obbligo di almeno una transizione dalla verticale ad un'altra verticale
- lavoro mano su mano
- min 3 max 5 elementi individuali presi dal codice internazionale dei punteggi tra cui uno della categoria "balance", uno della categoria "agilities"/"flex" e uno della categoria "tumbling".

**Il valore di partenza è la somma degli elementi statici diviso il numero degli atleti più la somma degli elementi individuali sempre diviso il numero degli atleti.**

Il coefficiente di difficoltà si calcola dividendo per 100 il valore di partenza.