

Programma Base Acrogyrn Uisp

Aggiornato a maggio 2020

REGOLE GENERALI

Premessa

Questo programma è pensato per promuovere la disciplina dell'Acrogym in maniera semplice e graduale a ginnaste inesperte. **Pertanto sono esclusi gli atleti che gareggiano in altre competizioni agonistiche dei programmi Acrogym, Gaf, Acrobatica di qualsiasi circuito o federazione.** Il programma è riservato quindi solo agli atleti non agonistici tesserati

Categorie

E' possibile scegliere fra due livelli:

- **Livello A** duo (maschile, femminile, misto) e trio (solo femminile)
- **Livello B** duo (maschile, femminile, misto) e trio (solo femminile)

Ogni ginnasta può partecipare al massimo in due esercizi purchè non cambi il livello

es : TRIO A -DUO A → SI, DUO B – DUO B → SI , TRIO A-DUO B → NO

Età

- Allieve: fino alla 1 elementare
- Junior: 2 e 3 elementare
- Senior: dalla 4 elementare in poi

Fa fede l'età anagrafica delle/i ginnaste/i. Es : se un'atleta fa la primina è da considerarsi nella categoria delle Allieve.

L'atleta più anziano della combinazione stabilisce l'appartenenza alla categoria Junior o Senior. Sono ammessi tutti gli atleti che hanno compiuto 4 anni, non ci sono limiti massimi d'età.

Classifiche

Vengono stilate 4 classifiche:

1. duo livello A
2. duo livello B
3. trio livello A
4. trio livello B

- In assenza di 4 combinazioni per categoria non verrà fatta distinzione Allieve/Junior/Senior
- In caso di parimerito verrà premiata la combinazione con il/la ginnasta più anziano/a
- Alle combinazioni di livello A, che vengono premiate sul podio, è **consigliato** il passaggio al livello B nella stagione successiva.
- Alle combinazioni di Livello B, che vengono premiate sul podio, è **consigliato** il passaggio alla 1a categoria nella stagione successiva

Questi chiarimenti hanno valore se in gara sono iscritte almeno 3 combinazioni per categoria

Campo gara

- Gli esercizi si svolgono obbligatoriamente minimo su due strisce (4m x 12) massimo tre. Non è possibile utilizzare tappeti e attrezzature facilitanti
- Gli esercizi devono essere svolti nella parte più vicina al tavolo di giuria.

- Ogni combinazione deve avere body uguale (i maschi possono indossare pantaloncini e t-shirt). Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista. Non è obbligatorio lo scudetto della Società

Schede gara

L'allenatore non dovrà presentare alcuna scheda gara, soltanto la scheda di segreteria in campo gara contenente: società di appartenenza, dati della combinazione, categoria, numero di passaggio

Chiarimenti

Al termine del turno di gara potranno essere chiesti i chiarimenti inerenti al punteggio tramite l'apposito foglio presente sul sito. Non è possibile parlare e avvicinarsi al tavolo di giuria

Musica

- L'esercizio è svolto su accompagnamento musicale, può contenere parole purchè siano conformi al "buon costume"
- la durata massima della musica è di 2 minuti. L'eccedenza causerà una penalità di 0,30 (tolleranza di 3 secondi)
- Ogni combinazione deve avere il proprio CD o chiavetta USB contente solo la musica per l'esercizio di gara, diversamente si applicherà la penalità di 0,30
- E' consigliato non utilizzare più di tre volte la stessa musica per società
- Non è possibile sfumare o fermare la musica durante la competizione, in caso contrario sarà applicata una penalità di 1 punto

REGOLE SPECIFICHE

Composizione esercizio A e B

Livello A

Esigenze specifiche:

- 2 Elementi collettivi statici
- 2 Elementi collettivi dinamici
- 3 elementi individuali (uno per gruppo: EQUILIBRIO - MOBILITA'/ AGILITA'/ ACROBATICO)

Livello B

Esigenze specifiche:

- 2 Elementi collettivi statici
- 3 Elementi collettivi dinamici
- 3 Elementi individuali (uno per gruppo: EQUILIBRIO - MOBILITA'/ AGILITA'/ ACROBATICO)

Gli elementi individuali devono essere svolti simultaneamente o in rapida successione, fatta eccezione per l'equilibrio, e appartenenti allo stesso gruppo.

Gli elementi scelti appartenenti allo stesso gruppo possono anche essere diversi.

Es: gruppo 1 (equilibrio) la base esegue la candela, la top il ponte → si

Elementi collettivi statici/dinamici

Gli elementi non hanno valore singolo, pertanto, se vengono rispettate tutte le esigenze di composizione, **il valore di partenza dell'esercizio è 10 a cui si aggiunge il valore di eventuali elementi bonus per un massimo di 0,50 (0,20 per elementi collettivi statici, 0,30 per elementi collettivi dinamici)**

STATICI

- è possibile scegliere dalla griglia al massimo un elemento collettivo statico “bonus” che assegna un valore aggiuntivo di **0,20**
- Tutti gli elementi collettivi vanno mantenuti 3 secondi (tolleranza fino a 2,50")
- se il cronometro non parte viene tolto l'elemento e assegnata la penalità di 1 punto
- tutte le salite e le discese sono libere ma penalizzabili se eseguite con esitazioni, passi o cadute

DINAMICI

- è possibile scegliere al massimo un elemento collettivo dinamico “bonus” che assegna un valore aggiuntivo di **0,30**
- in questo programma facilitato non è richiesta un'elevata fase di volo ma la tenuta del corpo durante la collaborazione dinamica fra la ginnaste
- la ripresa della top è obbligatoria (escluse le figure dove non è specificato)

Elementi coreografici

La coreografia è composta da passaggi dinamici per unire in maniera fluida gli elementi collettivi e individuali nell'esercizio. Essendo questo un programma d'approccio alla disciplina, per agevolare le ginnaste, l'esercizio verrà valutato secondo i criteri che costituiscono la **performance**:

1. SPAZIO: utilizzo completo della pedana (punteggio max assegnabile 0,50)
2. LIVELLI: passaggi coreografici a terra, in ginocchio, in piedi tramite collaborazioni (punteggio max assegnabile 0,50)
3. VARIETA': ricchezza e originalità dei passaggi coreografici (punteggio max assegnabile 0,50)
4. ESECUZIONE COREOGRAFICA: qualità del movimento e sincronia (punteggio

max di 0,50)

Per il **livello A** saranno considerati solo i punti **1 e 4**

Per il **livello B** saranno considerati **tutti i 4 punti**

Specifiche sulla valutazione dell'esercizio

- Il giudizio sulle Difficoltà stabilisce il valore di partenza che, se assolte tutte le esigenze, è 10. (più il valore del bonus se c'è)
 - il giudizio sull'esecuzione si esprime sottraendo da punti 10
 - il giudizio sulla parte artistica, è assegnato in positivo, per un massimo di 1 punto nel livello A, 2 punti nel livello B
- il punteggio finale è formato dalla somma delle medie dei punteggi di Esecuzione (moltiplicato per due), Artistico e dal punteggio di difficoltà alla quale andranno sottratte le eventuali penalità del giudice delle Difficoltà e del Presidente di Giuria**

Figure Acrogyim

Livelli A e B Duo e

Trio

Scegliere due elementi collettivi per griglia



















Figure statiche/dinamiche - Livello A trio		
S1  3"	S2  3"	S3  3"
S4  3"	S5  3"	S6  3"
S7 BONUS  3"	S8 BONUS  3"	S9 BONUS  3"
D1 	D2  Top ripresa da B2	D3 
D4 	D5  Capovolta avanti	D6  Rincorsa arrivo in binario
D7 BONUS  Capovolta indietro alla verticale con ripresa della B2	D8 BONUS  rovesciata indietro	D9 BONUS  Pennello senza spinta delle basi


























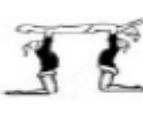







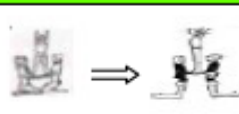

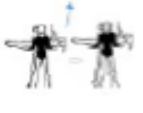



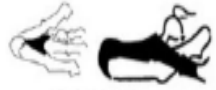


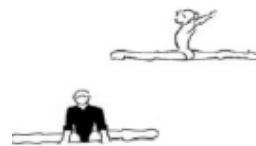

Figure statiche/dinamiche - Livello B duo		
S1	S2	S3
 3"	 3"	 3"
S4	S5	S6
 3"	 3"	 3"
S7 BONUS	S8 BONUS	S9 BONUS
 3"	 3"	 3"
D1	D2	D3
	 0,4 Arrivo senza ripresa	
D4	D5	D6
 Back or front	 0,4+1,00" Back or front	
D7 BONUS	D8 BONUS	D9 BONUS
	 Senza fase di volo	

Figure statiche/ dinamiche – Livello B trio

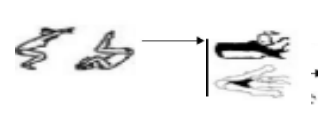


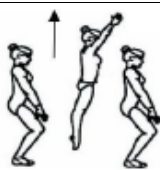
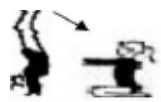



1	S2	S3
 3"	 3"	 3"
S4	S5	S6
 3"	 3"	 3"
S7 BONUS	S8 BONUS	S9 BONUS
 3"	 3"	 3"
D1	D2	D3
		
D4	D5	D6
 Verticale capovolta		 <i>rovesciata indietro</i>
D7 BONUS	D8 BONUS	D9 BONUS
 Ascensore	 120°	 Lancio supino o prono

Elementi individuali




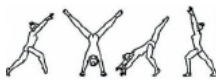

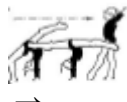
GRUPPO 1: EQUILIBRIO (2") - MOBILITA'

1 - LIVELLO A	2 -LIVELLO A	3 – LIVELLO A	4- LIVELLO A
 <p>2"</p>	 <p>2"</p>		
1- LIVELLO B	2 – LIVELLO B	3 – LIVELLO B	4 – LIVELLO B
 <p>2"</p>	 <p>2"</p>		

GRUPPO 2: AGILITA'

1 – LIVELLO A	2- LIVELLO A	3- LIVELLO A	4- LIVELLO A
			
1- LIVELLO B	2 – LIVELLO B	3 – LIVELLO B	4 – LIVELLO B
			

GRUPPO 3: ACROBATICO

1 – LIVELLO A	2 – LIVELLO A	3 – LIVELLO A	4 – LIVELLO A
 Capovolta rotolata laterale			
1 - LIVELLO B	2 – LIVELLO B	3 – LIVELLO B	4 – LIVELLO B
	 Ponte rovesciata	