

# **Programma adattato Acrogym Uisp**

**Aggiornato a Maggio 2020**

## **Premessa**

Il programma è rivolto a persone con disabilità e non, al fine di includere gli atleti attraverso la disciplina dell'Acrogym.

Sono ammessi tutti gli atleti in regola con la tessera Uisp (tesseramento codice **22 C**) e il certificato medico in corso di validità nei termini di legge.

Attraverso questa disciplina è possibile fare un esercizio unificato composto da un partner volontario e un atleta, oppure da due atleti autonomi insieme.

## **REGOLE GENERALI**

### **Categorie**

- **Livello 1 duo partner + partner ( femminile, maschile, misto )**
- **Livello 1 duo partner + atleta ( femminile, maschile, misto )**
- **Livello 2 duo partner + partner ( femminile, maschile, misto )**
- **Livello 2 duo partner + atleta ( femminile, maschile, misto )**

**Duo** : può essere composto dal partner+ atleta oppure da atleta +atleta. Nel caso di combinazione atleta + atleta l'istruttore può dare suggerimenti verbali alla coppia senza incorrere in alcuna penalità.

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

### **Età**

- le gare sono aperte a tutti gli atleti che abbiano compiuto 8 anni d'età

### **Premiazioni**

Vengono stilate per ogni livello fasce di merito ORO – ARGENTO - BRONZO:

- duo livello 1 atleta + atleta (femminile, maschile, misto insieme)
- duo livello 1 partner + atleta (femminile, maschile, misto insieme)
- duo livello 2 atleta + atleta (femminile, maschile, misto insieme)
- duo livello 2 atleta + partner (femminile, maschile, misto insieme)

### **Campo gara**

- Gli esercizi si svolgono obbligatoriamente minimo su due strisce (4m x12) 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 contenente 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, questo comporterà la penalità di 1 punto

### Punteggio

- Il giudizio sulle Difficoltà stabilisce il valore di partenza che, se assolte tutte le esigenze, è 10.
- il giudizio sull'esecuzione si esprime sottraendo da punti 10
- il giudizio artistico può aggiungere all'esercizio un massimo di punti 0,50
- il giudice artistico valuta: sincronia fra gli atleti, sincronia con la musica, occupazione dello spazio, armonia dei movimenti e la collaborazione fra i ginnasti

#### • Parametri di gradevolezza:

<b>0 – 0,10 → esercizio scarso</b>
<b>0,10- 0,30 → esercizio buono</b>
<b>0,30- 0,50 → esercizio ottimo</b>

## REGOLE SPECIFICHE

### PROGRAMMA LIVELLO 1

- Esercizio svolto al massimo su tre strisce con accompagnamento musicale (durata massima di 2 minuti). La musica può contenere parole
- Valore di partenza: 10 punti

#### **Esigenze specifiche:**

- Sequenza obbligatoria → griglia

Dove è possibile, è consentito scegliere un elemento collettivo per colonna

Per ogni elemento collettivo mancante o eseguito in ordine scorretto rispetto alla griglia, è assegnata la penalità di 1 punto

### PROGRAMMA LIVELLO 2

- Esercizio svolto al massimo su tre strisce con accompagnamento musicale (durata massima di 2 minuti). La musica può contenere parole
- Valore di partenza: 10 punti

#### **Esigenze specifiche:**

- Sequenza obbligatoria di elementi collettivi → griglia

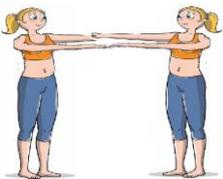
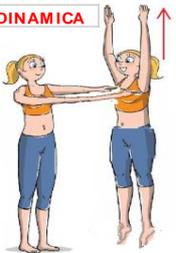
Dove è possibile, è consentito scegliere un elemento collettivo per colonna

Per ogni elemento collettivo mancante o eseguito in ordine scorretto rispetto alla griglia è assegnata la penalità di 1 punto

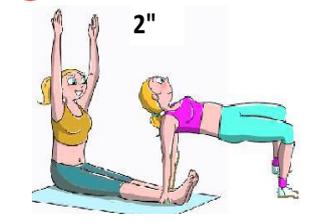
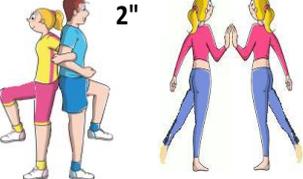
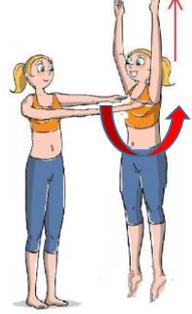
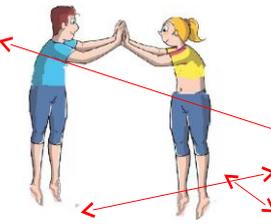
# **Griglie programma adattato**

## **Acrogym**

**GRIGLIA LIVELLO 1. Eseguire le posizioni nell'ordine come da griglia dalla 1 alla 5. Nella prima colonna è possibile scegliere in base alla preferenza**

<p><b>1</b></p>  <p>2"</p> <p>2"</p>	<p><b>2</b> POSA STATICA CON TRANSIZIONE</p>  <p>2"</p> <p>posizione di partenza braccia alto o fuori, gb unite o divaricate</p> <p>2"</p> <p>flessione avanti del busto tenere la posa 2"</p>	<p><b>3</b> POSA STATICA</p>  <p>2"</p> <p>tenere la posa 2"</p> <p><b>5</b></p>	<p><b>4</b> POSA DINAMICA</p>  <p>tenersi per mano e passo camposto</p> <p><b>5</b> POSA DINAMICA</p>  <p>salto pennello con ripresa</p>
--	--	--	---

**GRIGLIA LIVELLO 2. Eseguire le posizioni nell'ordine come da griglia dalla 1 alla 5.**

<p><b>1</b> POSA STATICA</p>  <p>2"</p> <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose statiche</p> <p>2"</p>	<p><b>2</b> POSA STATICA</p>  <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose statiche</p>	<p><b>3</b> POSA STATICA</p>  <p>2"</p> <p><b>4</b></p>  <p>2"</p> <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose</p>	<p><b>5</b> POSA DINAMICA</p>  <p>salto pennello con 180° e ripresa</p> <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose</p>  <p>salto penna e gb divaricate</p>
---	---	--	---

**Dove è possibile scegliere in base alla preferenza**