

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

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 (femminile, maschile, misto)**
- **Livello 2 duo (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

Classifiche

Vengono stilate 2 classifiche:

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

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 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:**

0 – 0,10 → esercizio scarso
0,10- 0,30 → esercizio buono
0,30- 0,50 → esercizio ottimo

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

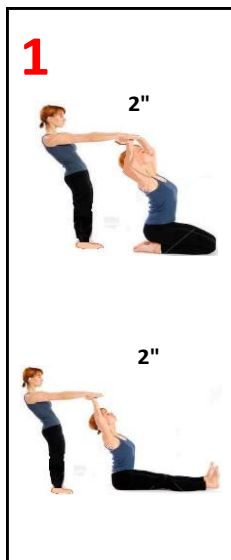

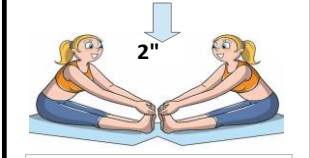

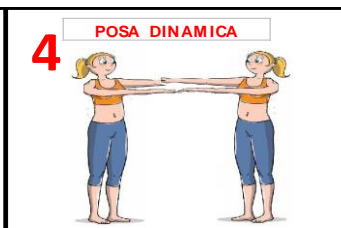

Dove è possibile, è consentito scegliere un elemento collettivo per colonna

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


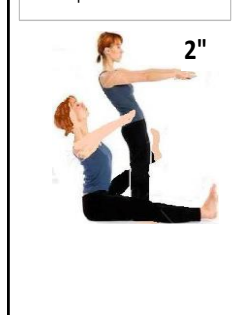



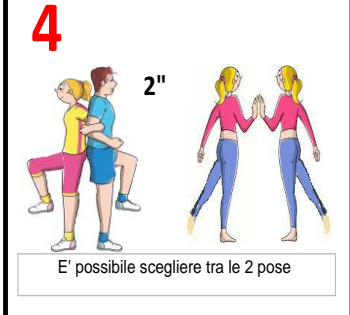
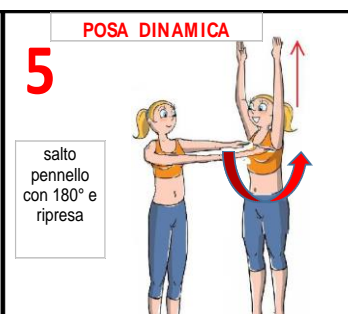
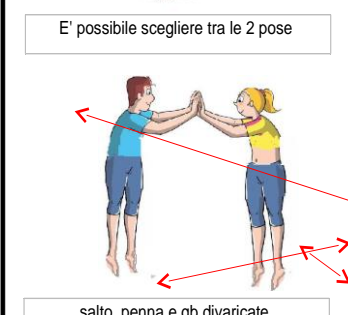
<p>1</p> 	<p>2 POSA STATICA CON TRANSIZIONE</p>  <p>posizione di partenza braccia alto o fuori, gb unite o divaricate</p>  <p>flessione avanti del busto tenere la posa 2"</p>	<p>3 POSA STATICA</p>  <p>tenere la posa 2"</p> <p>5</p>	<p>4 POSA DINAMICA</p>  <p>tenersi per mano e passo campestro</p> <p>5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

G
R
I
G
L
I
A

L
I
V
E
L
L
O

2

E
s
e

<p>1 POSA STATICA</p>  <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose statiche</p> 	<p>2 POSA STATICA</p>  <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose statiche</p> 	<p>3 POSA STATICA</p>  <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose</p> <p>4</p> 	<p>5 POSA DINAMICA</p>  <p>E' possibile scegliere tra le 2 pose</p>  <p>salto penna e gb divaricate</p>
---	---	--	--