

Programma non competitivo Acrogymp Uisp

Aggiornato a maggio 2020

ACROGYM

L'acrogym è una disciplina che nasce dalla ginnastica artistica. La sua caratteristica è quella di far lavorare insieme più atleti utilizzando come attrezzo il proprio corpo. Si basa su figure acrobatiche eseguite a coppie, in tre o più persone.

È un'attività finalizzata alla realizzazione di progressioni collettive con elementi individuali al corpo libero.

Interessa per la maggior parte l'equilibrio, la postura e la mobilità articolare.

Partecipazione:

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il **22C**.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il **22D** (l'attrezzatura di gara deve essere omologata)

REGOLE GENERALI

Premessa

Questo programma è pensato per promuovere la disciplina dell'Acrogym in maniera semplice e graduale a ginnaste inesperte. Il programma è riservato quindi solo agli atleti dell'attività non competitiva tesserati con il codice **22 C**.

Categorie

È possibile scegliere fra due livelli:

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

Sono ammesse tutte le ginnaste con età anche inferiore agli 8 anni in regola con il tesseramento e con certificato medico in corso di validità nei termini di legge.

- 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.

Premiazioni

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

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

- Alle combinazioni arrivate in fascia ORO di livello A è **consigliato** il passaggio al livello B nella stagione successiva.
- Alle combinazioni arrivate in fascia ORO di Livello B è **consigliato** il passaggio alla 1^a categoria nella stagione successiva

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 il giorno stesso della prova 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 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**

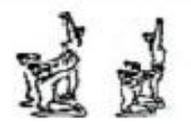
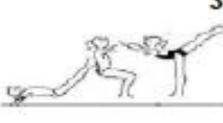
Specifiche sulla valutazione dell'esercizio

- La valutazione delle Difficoltà stabilisce il valore di partenza che, se assolte tutte le esigenze, è punti 10. (più il valore del bonus se c'è)
- L'esecuzione parte da punti 10 sottraendo le penalità
- Parte artistica: massimo di 1 punto nel livello A, 2 punti nel livello B
- **Per la fascia di merito la valutazione dell'esercizio è determinata 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

Acrogymp 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"

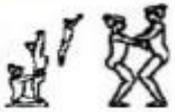
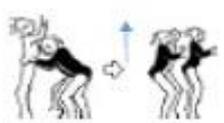
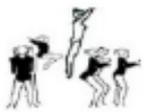
D1 	D2  Top ripresa da B2	D3 
D4 	D5  Capovolta avanti	D6  Rincorsa arrivo in binario
D7 BONUS  Capovolta indietro alla verticale con ripresa della B2	D8 BONUS  rovesciata indietro	D9 BONUS  Pennello senza spinta delle basi

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

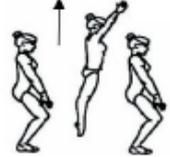
1	S2	S3
 3"	 3"	 3"
S4	S5	S6
 3"	 3"	 3"
S7 BONUS	S8 BONUS	S9 BONUS
 3"	 3"	 3"
D1	D2	D3
		
D4	D5	D6
 Verticale capovolta		 <i>rovesciata in alto</i>
D7 BONUS	D8 BONUS	D9 BONUS
 Ascensore	 180°	 Lancio supino o prono

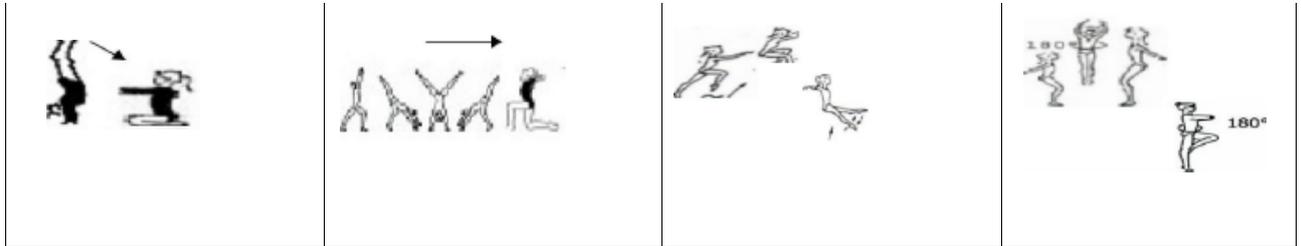
Elementi individuali

GRUPPO 1: EQUILIBRIO (2") - MOBILITA'

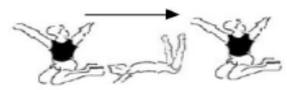
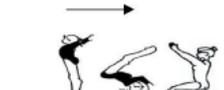
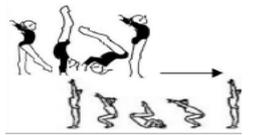
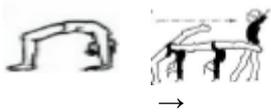
1 - LIVELLO A	2 -LIVELLO A	3 – LIVELLO A	4- LIVELLO A
 2"	 2"		
1- LIVELLO B	2 – LIVELLO B	3 – LIVELLO B	4 – LIVELLO B
 2"	 2"		

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
 <p>Capovolta rotolata laterale</p>			
1 - LIVELLO B	2 – LIVELLO B	3 – LIVELLO B	4 – LIVELLO B
	 <p>Ponte rovesciata</p>		