

# **Programma non competitivo Acrogym 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<sup>a</sup> 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**




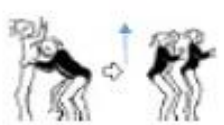





# Figure

# Acrogymp Livelli A e B Duo e Trio





















Scegliere due elementi collettivi per griglia
















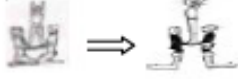


| Figure statiche/dinamiche - Livello A trio   |  |  |
|--|--|--|
| S1<br> 3"        | S2<br> 3"        | S3<br> 3"        |
| S4<br> 3"       | S5<br> 3"       | S6<br> 3"       |
| S7 BONUS<br> 3" | S8 BONUS<br> 3" | S9 BONUS<br> 3" |

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

**Figure statiche/dinamiche - Livello B duo**





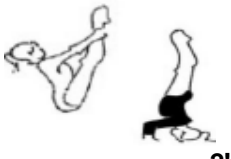

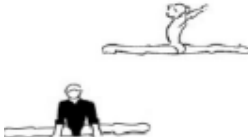

| S1  | S2  | S3  |
|---|---|---|
| <br>3"                     | <br>3"                                   | <br>3"   |
| S4  | S5  | S6  |
| <br>3"                    | <br>3"                                  | <br>3"  |
| S7 BONUS  | S8 BONUS  | S9 BONUS  |
| <br>3"                   | <br>3"                                 | <br>3" |
| D1  | D2  | D3  |
|                          | <br>0,4<br><b>Arrivo senza ripresa</b> |        |
| D4  | D5  | D6  |
| <br><b>Back or front</b> | <br>0,4-1,00"<br><b>Back or front</b>  |        |
| D7 BONUS  | D8 BONUS  | D9 BONUS  |
|                          | <br><b>Senza fase di volo</b>          |        |

**Figure statiche/ dinamiche – Livello B trio**

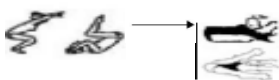


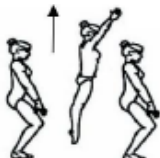
|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>1</b>  | <b>S2</b>  | <b>S3</b>   |
|  3"                              |  3"     |  3"                                |
| <b>S4</b>   | <b>S5</b>  | <b>S6</b>   |
|  3"                              |  3"     |  3"                                |
| <b>S7 BONUS</b>   | 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

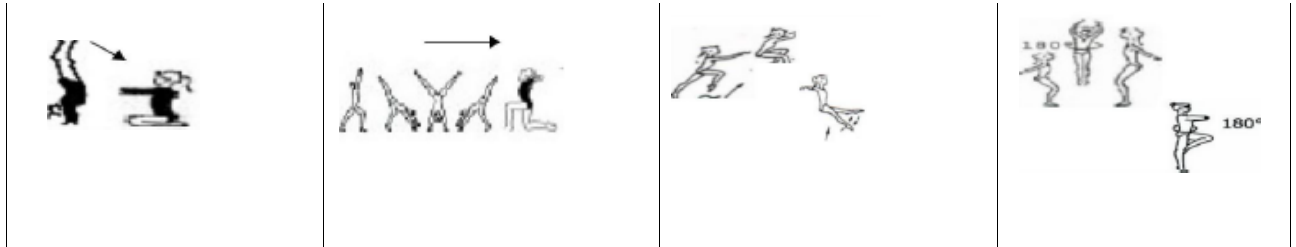
## Elementi individuali

### GRUPPO 1: EQUILIBRIO ( 2" ) - MOBILITA'

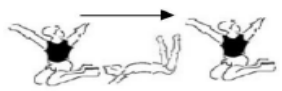

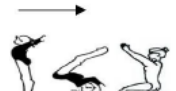
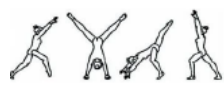
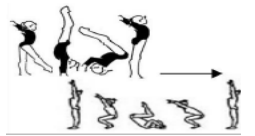
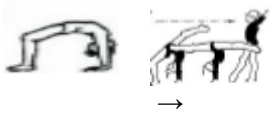


| 1 - LIVELLO A   | 2 -LIVELLO A  | 3 – LIVELLO A  | 4- LIVELLO A  |
|---|---|--|---|
| <br>2"   | <br>2"   |    |    |
| 1- LIVELLO B  | 2 – LIVELLO B   | 3 – LIVELLO B  | 4 – LIVELLO B   |
| <br>2" | <br>2" |  |  |

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