

Piemonte

U.I.S.P.



ACROGYM



**Programma Promozionale
Piemonte**

ed. Ottobre 2014

a cura di Filomena Imbruno - Resp. Acrogym Piemonte

PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP 2015 -ACROGYM-

PREMESSA Questo programma è stato pensato per promuovere l'Acrogym in Piemonte permettendo al maggior numero di società di avvicinarsi semplicemente e gradualmente ad una disciplina ancora poco conosciuta.

L' Acrogym è un mix di ginnastica artistica, arte circense e danza. Gli esercizi si eseguono esclusivamente al corpo libero con accompagnamento musicale.

NOTIZIE GENERALI

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 5 anni, non ci sono limiti massimi di età, tesserati UISP 22C. Sono esclusi: gli atleti che partecipano o **abbiano partecipato l'anno precedente** al Programma Nazionale Agonistico di Acrogym UISP o che abbiano mai partecipato a gare di qualsiasi altra Federazione di Acrosport; gli atleti che nella GAF gareggiano come Agonisti.
2. Il programma comprende le combinazioni Duo e Trio.
Il **Duo** è costituito da un Porteur o Base (B) che è colui che sostiene (solitamente il più robusto), ed un Voltigeus o Top (T) che è colui che compie le evoluzioni più acrobatiche (solitamente il più piccolo ed esile). Il Duo può essere: Femminile, Maschile o Misto **classifica unica**
Il **Trio** è costituito dal Porteur più forte o Base (B), il secondo Porteur o Medio (M) ed il Voltigeus (T). **In questo programma facilitato anche il trio può essere Femminile, Maschile o Misto classifica unica**
Verranno stilate due classifiche, una per il Duo e una per il Trio. In caso di parimerito verrà premiata la combinazione con il/la ginnasta più anziano/a (come da regolamento nazionale agonistico).
In caso di partecipazione di più di 10 combinazioni verrà fatta un'ulteriore divisione per fascia di età: Junior e senior
3. Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio.
4. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. La società organizzatrice dovrà informare tempestivamente i partecipanti riguardanti il campo gara (se c'è una o due strisce, se ci sono solo tappetini ecc...). Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2' non esiste un tempo minimo.
5. Ogni combinazione deve avere i body uguali (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.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO

L'esercizio è combinato e dovrà contenere:

- n° 3 Elementi Individuali
- n° 2 Elementi Collettivi Statici
- n° 2 Elementi Collettivi Dinamici
- la Parte Coreografica

ELEMENTI INDIVIDUALI

- Sono uguali sia per il Duo che per il Trio, e sono costituiti da un equilibrio, un elemento di mobilità/coreografico ed uno acrobatico.

- Si eseguono simultaneamente o in rapida successione da tutti i ginnasti, fatta eccezione per l'equilibrio di 2" che va eseguito simultaneamente
- Gli elementi individuali possono essere anche diversi tra i ginnasti es. il Porteur esegue una ruota mentre il Voltigeus una capovolta.
- Non si possono eseguire altri elementi aggiuntivi che siano codificati sul mini codice o CdP fatta eccezione per i salti artistici che si possono aggiungere per migliorare la coreografia dell'esercizio e che verranno comunque valutati dall'esecuzione.
- Gli individuali non vengono eseguiti e penalizzati come nella GAF es. dalle rovesciate si può partire ed arrivare a gamba bassa e vengono penalizzati separatamente.

ELEMENTI COLLETTIVI STATICI

- Vanno mantenuti per 3"
- Il cronometro parte quando tutti i componenti della combinazione hanno raggiunto la posizione e si ferma quando anche solo 1 ginnasta scende dalla posizione. Se il cronometro non parte viene tolto l'elemento.
- Le salite e le discese sono libere.
- I disegni delle posizioni sono indicativi, in tutte le posizioni i ginnasti sono comunque in contatto tra loro.

ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI

- Sono elementi in cui ci dovrebbe essere una fase di volo...in questo programma facilitato sono semplicemente elementi in cui la collaborazione tra i ginnasti è dinamica e non statica.
- Si valuterà principalmente il controllo del corpo (non essendoci spesso vere e proprie fasi di volo).

PARTE COREOGRAFICA

- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica, scelta, distribuzione e varietà degli elementi.

SPECIFICHE VARIE

Si ricorda di presentarsi col foglio dell'"Iscrizione Società" compilato e firmato dal presidente della società stessa

Mandare via mail alla società organizzatrice, alla UISP Piemonte ad alla Responsabile del settore (rosadeiventigym@libero.it) le iscrizioni per il controllo e l'organizzazione dell'ordine di passaggio.

Presentarsi con la cifra esatta per l'iscrizione.

Si potrà uscire dalla/e strisce solo ed esclusivamente per le parti coreografiche. Per una questione di sicurezza degli atleti tutti gli elementi individuali e collettivi DEVONO ESSERE ESEGUITI SULLA/E STRISCE/AE. Se eseguiti fuori verrà inflitta una penalità di 1 Punto + Penalità Esecuzione + NO EGE

MUSICA

La musica deve essere la prima del Cd o l'unica, si consiglia agli allenatori di PROVARE tutti i Cd prima dell'inizio della competizione per evitare ritardi durante la manifestazione. Non sarà possibile sfumare la musica o utilizzare canzoni contenenti parole. Ogni allenatore dovrà comunque avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali.

SCHEDE GARA

Per facilitare l'approccio a questa disciplina l'allenatore non dovrà presentare nessuna scheda gara disegnata come per l'agonistica ma solo una scheda che conterrà i dati della combinazione/società per il punteggio ed il numero di passaggio. Queste dovranno essere consegnate tempestivamente ai giudici. Se non si consegna la scheda gara per il punteggio verrà inflitta una penalità di 2 punti. Solo a termine gara le schede gara verranno riconsegnate agli allenatori.

CHIARIMENTI

Dopo la gara potranno essere chiesti chiarimenti inerenti al punteggio solo ed esclusivamente alla Responsabile di Giuria. **SI RICORDA DI NON AVVICINARSI AL TAVOLO DI GIURIA MENTRE QUESTA STA GIUDICANDO.**

SOSTITUZIONI

Un'atleta assente può essere sostituito da un altro atleta della stessa società a condizione che:

- l'atleta che sostituisce deve essere comunque iscritto alla rassegna
- l'atleta che sostituisce non esegua più di 2 esercizi

CLASSIFICHE

Per evitare che gli ultimi classificati vengano umiliati, si leggerà la classifica dal fondo facendo solo salutare e risedendosi, verranno fatti alzare solo il podio. Inoltre verrà assegnato lo stesso punteggio agli ultimi 3 classificati (in caso di classifiche con almeno 10 partecipanti)

Si ricorda che il Programma Promozionale è stato pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività, tesserati NON AGONISTI 22 C. Il tesseramento è unico con la GAF quindi un'agonista di GAF è considerata Agonista anche in Acro e potrà gareggiare in questa disciplina dalla Mini-Prima Categoria in poi.

Gli atleti che saliranno sul podio (oro, argento e bronzo se i partecipanti sono almeno 10; solo l'oro se i partecipanti sono 5 o meno); nella stagione successiva non potranno partecipare alla rassegna promozionale ma dovranno avanzare nelle categorie agonistiche (dalla mini-prima in poi). **Questa regola vale se le società partecipanti alla rassegna sono almeno 3.**

SI RACCOMANDA VELOCITA' NELL'ENTRATA E USCITA DALLA STRISCIA E NEL METTERE LE MUSICHE

SI RACCOMANDA DI TENERE IN ORDINE GLI ATLETI PRIMA DURANTE E DOPO LA MANIFESTAZIONE.

SI RACCOMANDA DI TENERE UN COMPORTAMENTO SPORTIVO E CORRETTO DURANTE TUTTA LA MANIFESTAZIONE.

PROGRAMMA PROMOZIONALE ACROGYM

Per atleti di minimo 5 anni tesserati NON Agonisti cod. 22C. Ogni atleta può eseguire al massimo 2 esercizi. Le combinazioni sono DUO (femminile, maschile, misto) e TRIO (femminile). La durata massima di ogni esercizio è 2' eseguito almeno su una striscia di 12m x 2m, la musica deve essere strumentale.

Legenda: B=base, M=media (nel trio), T=top.

L'esercizio dovrà contenere:

3 INDIVIDUALI di cui:	1 Equilibrio 2"	
	1 Mobilità/Coreografico	
	1 Acrobatico	
2 COLLETTIVI STATICI	Scelti dalle tabelle	
2 COLLETTIVI DINAMICI	Scelti dalle tabelle	
PARTE COREOGRAFICA	Verrà valutata: la sincronia tra le atlete e con la musica; l'occupazione dello spazio; la scelta la distribuzione e la varietà degli elementi; la differenza di maturità delle atlete.	

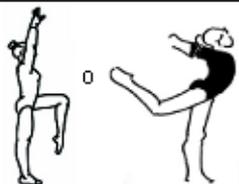
VALUTAZIONE ESERCIZIO

ESECUZIONE 10 punti	Parte da 10 punti dai quali si sottraggono tutte le penalità d'esecuzione di ciò che viene eseguito compresa la parte coreografica per un valore massimo di 1 punto. Vengono valutati: ampiezza movimenti; atteggiamento, angoli e linee del corpo; esitazioni, passi e scivolamenti; instabilità; rotazioni; non completamento elementi e cadute; distorsione elementi; finale prima o dopo la musica; suggerimenti o parlare nell'esercizio.
DIFFICOLTA' 10 punti	Valore massimo 10 punti in cui vengono valutati: EGE; abbigliamento; comportamento; tempi tenuta posizioni; fuori pedana.

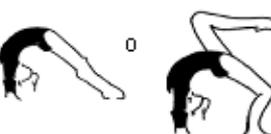
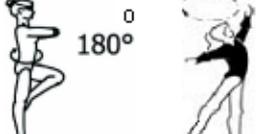
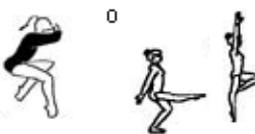
TOTALE 20 PUNTI

ELEMENTI INDIVIDUALI

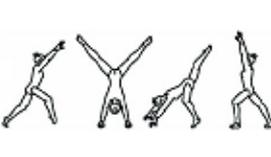
EQUILIBRIO 2": 1 elemento a scelta tra

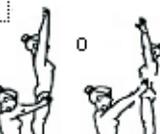
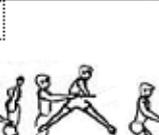
 2"	 2"	 2"	 2"
Passè tenuto con tutto il piede appoggiato a terra o sollevare una gamba dietro piegata.	Tenuta in "angelo" oppure una gamba sollevata dietro tesa e l'altra a terra piegata.	Verticale di testa gambe libere.	Candela con le mani, gambe libere.

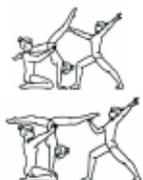
FLESSIBILITA'/COREOGRAFICO: 1 elemento a scelta tra

		 180°	
Ponte gambe unite o divaricate, tese o leggermente piegate oppure con una gamba sola l'altra libera.	Staccata sagittale/frontale con o senza mani. Seduti a terra massima flessione del busto gambe unite/divaricate.	Mezzo giro sull'avampiede l'altra gamba flessa avanti o tesa indietro.	Salto del gatto oppure due passi saltellati consecutivi.

ACROBATICI: 1 elemento a scelta tra

			
Capovolta rotolata avanti partenza gambe unite o divaricate ed arrivo in piedi a gambe unite.	Capovolta rotolata indietro partenza in piedi gambe unite tese o piegate, arrivo in ginocchio.	Verticale + capovolta rotolata avanti arrivo in piedi.	Ruota.

COLLETTIVI DUO STATICO: scegliere n° 2 elementi tra:				
1  3"	2  3"	3  3"	4  3"	5  3"
B e T quadrupedia prona, mani su spalle e ginocchia su sedere di B.	B quadrupedia, T in piedi sopra coi piedi in corrispondenza delle mani e ginocchia di B.	B candela con o senza mani, T epsilon tenendosi alla gamba/caviglia di B dal lato della testa. B ha l'altra gamba libera.	B supina, T mani su ginocchia di B e cosce sulle mani di B. T in arco dorsale e gambe piegate.	B supina, T "angelo" tenuta alle gambe o alla vita dagli stinchi di B. Braccia di B alle ascelle/braccia di T.
6  3"	7  3"	8  3"	9  3"	10  3"
B in ginocchio, T esegue una squadra sulle cosce della B che la sostiene tenendogli le gambe. B e T stessa fronte.	B in ginocchio sostiene a cosce/vita la T che sta in piedi sulle cosce di B. B braccia libere fronte a scelta	B in ponte, T ponte con le mani sulle caviglie/piedi di B una gamba libera (passè o slancio). Le gambe di entrambe possono essere piegate.	B busto 90° schiena piatta, T supino su B 1 gamba 90° l'altra libera. B e T si tengono liberamente.	B in piedi (anche in affondo) tiene alle gambe/bacino la T che esegue una verticale fronte opposta alla compagna.
COLLETTIVI DUO DINAMICO: scegliere n° 2 elementi tra:				
11 	12 	13 	14 	15 
T parte sulle cosce di B (stessa fronte) che è in ginocchio ed esegue un salto pennello in avanti per arrivare in piedi a terra. B la spinge da cosce/vita e la riprende dalle braccia.	T parte in piedi davanti a B, che è in ginocchio ed esegue un salto pennello avanti per arrivare in piedi a terra. B la spinge da cosce/vita e la riprende dalle braccia.	B tiene al bacino T che a sua volta si tiene ai polsi della B ed esegue un salto pennello divaricato. Arrivo e partenza sono uguali e la T non stacca mai le mani dalla B. Stessa fronte.	T esegue un salto divaricato carpiato appoggiando le mani sul dorso della B. Si può eseguire preceduto o meno dalla rincorsa.	T supina gambe piegate, mani alla B che l'aiuta ad arrivare in piedi facendole eseguire un arco dorsale, arrivo con la stessa fronte.
16 	17 	18 	19 	20 
T parte sulle cosce di B (fronte opposta) che è in ginocchio ed esegue un salto pennello indietro per arrivare in piedi a terra. B la spinge da cosce/vita e la riprende dalle	T parte in piedi fronte a B che è in ginocchio ed esegue un salto pennello indietro per arrivare in piedi a terra. B la spinge da cosce/vita e la riprende dalle braccia.	B mani al bacino/ascelle di T che può tenersi o meno alla compagna per eseguire un salto ad anello. B non stacca mai le mani. Fronte opposta.	T esegue una puntata alla verticale (può partire seduta) con l'aiuto ed il sostegno della B che la prende alle gambe. All'arrivo in verticale le 2 sono fronte opposta.	T in piedi avanti a B in ginocchio, stessa fronte, si tengono per le mani. T esegue un pennello indietro per arrivare in piedi sulle cosce di B senza staccare mai le mani.

COLLETTIVI TRIO STATICO: scegliere n° 2 elementi tra:				
1  3" 0	2  3"	3  3"	4  3"	5  3" 0
B ginocchio, T mani a terra o cosce fronte a B che la tiene alla vita. M di fronte tiene V con un braccio alla gamba.	B ginocchio, T in piedi su cosce schiena a B che la tiene alle cosce. M angelo dietro a B mani alle spalle di B.	B ginocchio, T in piedi su cosce schiena a B che la tiene alle cosce. M verticale di testa sostenuta da M.	B supina, M in angelo appoggiata a mani di B. T ponte con le mani su piedi/caviglie di B.	T in piedi sulle cosce delle B che possono stare affiancate o di fronte e tenere alle gambe la T con 1 o 2 mani. T braccia libere.
6  3"	7  3"	8  3"	9  3"	10  3"
B e M affiancate tengono sulle cosce la T con 1 o 2 braccia	B e M candela opposte una gamba libera l'altra tenuta dalla T in piedi tra le compagne.	B e M quadrupedia prona opposte ed allineate. T in piedi sui loro sederi	B quadrupedia, T in piedi su B ed appoggiata con le mani alle spalle di M che esegue un angelo a sua volta appoggiata alle spalle di B.	Basi affiancate tengono dalle ascelle la T che è a gambe divaricate e carpiate. La T si tiene le sue gambe ai polpacci/caviglie.
COLLETTIVI TRIO DINAMICO: scegliere n° 2 elementi tra:				
11  3"	12  3"	13  3"	14  3"	15  3"
T prono su braccia a binario delle basi, esegue una capovolta rotolata avanti per arrivare in piedi.	T parte seduta su mani a carrè delle B che la spingono per farle eseguire un salto a penna in avanti, arrivo in piedi ripresa all'arrivo alle braccia.	Basi affiancate in ginocchio, T partenza sulle cosce delle B esegue un salto pennello avanti, ripresa all'arrivo. Le B possono sollevare il bacino all'arrivo.	B affiancate tengono T per ascella e mano o avambraccio, T esegue un salto raccolto, il tutto senza mai staccare le mani dalla compagna.	B affiancate tengono T per ascella e mano o avambraccio, T esegue un salto sissone, il tutto senza mai staccare le mani dalla compagna.
16  3"	17  3"	18  3"	19  3"	20  3"
T prona su binario le B la spingono indietro per riprenderla all'arrivo a terra per le braccia.	T esegue una puntata alla verticale accompagnata in verticale dalle B. Braccia di T piegate o tese, partenza in piedi o seduta.	Basi affiancate in ginocchio, T partenza sulle cosce delle B esegue un salto pennello indietro, ripresa all'arrivo.	B affiancate tengono T per ascella e mano o avambraccio, T esegue un salto ad anello, il tutto senza mai staccare le mani dalla compagna. B e T sono di fronte.	B affiancate tengono T per ascella e mano o avambraccio, T esegue un salto staccata frontale, il tutto senza mai staccare le mani dalla compagna.

SCHEDE GARA ACROGYM

n° Gara	Società					Combinazione
	Ruolo	Cognome	Nome			DUO
	P1-Base					
	P2-Medio					TRIO
	V-Top					
ESECUZIONE 10 -		DIFFICOLTA' 10 -				PUNTEGGIO
<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>EGE</i>	<i>Tempo</i>	<i>Altro</i>	FINALE

SCHEDE GARA ACROGYM

n° Gara	Società					Combinazione
	Ruolo	Cognome	Nome			DUO
	P1-Base					
	P2-Medio					TRIO
	V-Top					
ESECUZIONE 10 -		DIFFICOLTA' 10 -				PUNTEGGIO
<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>EGE</i>	<i>Tempo</i>	<i>Altro</i>	FINALE

SCHEDE GARA ACROGYM

n° Gara	Società					Combinazione
	Ruolo	Cognome	Nome			DUO
	P1-Base					
	P2-Medio					TRIO
	V-Top					
ESECUZIONE 10 -		DIFFICOLTA' 10 -				PUNTEGGIO
<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>EGE</i>	<i>Tempo</i>	<i>Altro</i>	FINALE

SCHEDE GARA ACROGYM

n° Gara	Società					Combinazione
	Ruolo	Cognome	Nome			DUO
	P1-Base					
	P2-Medio					TRIO
	V-Top					
ESECUZIONE 10 -		DIFFICOLTA' 10 -				PUNTEGGIO
<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>EGE</i>	<i>Tempo</i>	<i>Altro</i>	FINALE

SCHEDE GARA ACROGYM

n° Gara	Società					Combinazione
	Ruolo	Cognome	Nome			DUO
	P1-Base					
	P2-Medio					TRIO
	V-Top					
ESECUZIONE 10 -		DIFFICOLTA' 10 -				PUNTEGGIO
<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>EGE</i>	<i>Tempo</i>	<i>Altro</i>	FINALE

SCHEDE GARA ACROGYM

n° Gara	Società					Combinazione
	Ruolo	Cognome	Nome			DUO
	P1-Base					
	P2-Medio					TRIO
	V-Top					
ESECUZIONE 10 -		DIFFICOLTA' 10 -				PUNTEGGIO
<i>E1</i>	<i>E2</i>	<i>Difficoltà</i>	<i>EGE</i>	<i>Tempo</i>	<i>Altro</i>	FINALE