

Piemonte

U.I.S.P.



ACROGYM



**Programma Promozionale
Piemonte
2018**

a cura di Filomena Imbruno - Resp. Acrogym Piemonte

PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP DI 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. Sono esclusi gli atleti che partecipano o che abbiano mai partecipato al Programma Nazionale Agonistico di Acrogym UISP o a gare di qualsiasi altra Federazione di Acrosport. Il Programma è riservato esclusivamente agli atleti NON AGONISTI TESSERATI 22C.

Ci sono due Livelli di Difficoltà:

- il 1° Liv.

- il 2° Liv.

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 quattro classifiche:

1° Livello Duo

2° Livello Duo

1° Livello Trio

2° Livello Trio

3. Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio, purchè rimanga nello stesso Livello.
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: 3 Elementi Individuali scelti dalle tabelle dedicate + 2 Elementi Collettivi Statici scelti dalle tabelle dedicate + 2 Elementi Collettivi Dinamici scelti dalle tabelle dedicate + la Parte Coreografica.

ELEMENTI INDIVIDUALI

- Sono uguali sia per il Duo che per il Trio, e sono costituiti da 3 elementi appartenenti a 3 tipologie (righe) diverse.
- 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 ma devono appartenere alla stessa tipologia (riga)

- Si possono eseguire altri elementi aggiuntivi ma verranno comunque valutati dall'esecuzione e non incrementeranno il valore di partenza dell'esercizio.
- 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 ma penalizzabili se ci sono tremolii, passi, esitazioni o cadute.
- I disegni delle posizioni sono indicativi, in tutte le posizioni i ginnasti sono comunque in contatto tra loro, le prese e le impugnature sono libere.

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).
- La ripresa all'arrivo è obbligatoria là dove la posizione lo permetta.

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.

N.B. I disegni che si trovano nella stessa casella sono considerati uguali.

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' massimo 10 punti Vengono valutati: EGE; abbigliamento; comportamento; tempi tenuta posizioni; fuori pedana.

In linea di massima gli errori vengono così valutati:

Piccoli errori da 0.1 a 0.2 - Medi 0.3 - Gravi 0.5 - Cadute/Distorsione elementi da 0.5 a 1

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.

Si potrà uscire dalla/e strisce/tappeti solo nel caso questi non coprano la superficie minima richiesta (12m x 4m) e 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 STRISCIA/E o TAPPETI. Se eseguiti fuori verrà inflitta una penalità di 1 Punto + Penalità Esecuzione + NO EGE

MUSICA

In caso si utilizzi il Cd 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. Là dove sarà possibile le musiche andranno inviate alla società organizzatrice almeno 10 gg. prima della manifestazione in formato mp3.

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, il numero di passaggio. Queste dovranno essere consegnate tempestivamente ai giudici.

CHIARIMENTI

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

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 ed iscritta nello stesso livello
- l'atleta che sostituisce non esegua più di 2 esercizi

CLASSIFICHE

Essendo un programma promozionale di avvicinamento alla disciplina e non agonistico, come da recenti indicazioni Nazionali, non è prevista la classifica come nel settore agonistico.

Tutti le combinazioni verranno premiate divise per fasce: un terzo delle combinazioni in fascia oro, un terzo in fascia argento ed un terzo in fascia bronzo.

A partire dalla stagione 2018, Le/i singole/i ginnaste/i del 1° livello che rientrano nella fascia oro la stagione successiva dovranno passare al 2° livello indipendentemente dalla formazione.

Le/i singole/i ginnaste/i del 2° livello che rientrano nella fascia oro la stagione successiva dovranno passare al settore agonistico indipendentemente dalla formazione.

Le/i singole/i ginnaste/i che partecipano al 1° livello dopo due anni dovranno passare al 2° livello indipendentemente dalla formazione.

Alle/i singole/i ginnaste/i che partecipano al 2° livello dopo due anni è consigliato il passaggio al settore agonistico. Se vogliono rimanere nel settore promozionale ancora per un anno nel 2° livello dovranno cambiare formazione. Comunque dopo il 3° anno dovranno passare al livello agonistico. Non è mai possibile retrocedere dal 2° livello al 1°.

Si ricorda che il Programma Promozionale è stato pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività.

Come da regolamento 2017, le combinazioni che nel 2017 sono salite sul podio nel 1° Livello (oro, argento e bronzo se i partecipanti erano almeno 10; solo l'oro se i partecipanti erano 5 o meno); in questa stagione dovranno avanzare al 2° Livello.

Le combinazioni che nel 2017 sono salite sul podio nel 2° Livello (oro, argento e bronzo se i partecipanti erano almeno 10; solo l'oro se i partecipanti sono 5 o meno); in questa stagione non potranno partecipare alla rassegna promozionale ma dovranno avanzare nelle categorie agonistiche (dalla mini-prima in poi).

Queste regole valgono se, nelle singole classifiche, le società partecipanti erano almeno 3.

Se i ginnasti cambiano combinazione possono rimanere al settore promozionale.