



## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER ACROBATICA 2017

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica in maniera graduale nei corsi base.

L'Acrobatica è una settore della ginnastica che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

- Il programma è aperto a tutti gli atleti tesserato UISP per l'anno in corso. Tesseramento 22B/ 22C .  
-Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età.

-Il programma prevede **2 CATEGORIE** di **LIVELLO** in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.

Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi al Corpo Libero e 2 SALTII al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, **OBBLIGATORIAMENTE** l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.

Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un musica di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.

Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.

Sono vietati monili di qualsiasi genere.

### **VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:**

Ogni serie o striscia vale **p. 7,50** - Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. - 1,50**

**Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

### **VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:**

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**

Votazione al Mini-Trampolino = **VP** – **Penalità di esecuzione dei 2 salti.**

**MINITRAMPOLINO**

**LAVORO AVANTI**

**PRIMO LIVELLO**

1. Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	9,00	
2. Salto in alto raccolto	VP	9,00	
3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	9,00	
4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	9,50	
5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	9,50	
6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	9,50	
7. Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	10,00	
8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP		10,00

**LAVORO AVANTI**

**SECONDO LIVELLO**

1. Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	8,00	
2. Salto in alto raccolto	VP	8,00	
3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	8,00	
4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	8,50	
5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	8,50	
6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	8,50	
7. Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	9,00	
8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP		9,00

**LAVORO INDIETRO**

**PRIMO LIVELLO**

Porsi sul trampolino, dorso al tappetone effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )	VP	9,00
2. Pennello con ½ giro	VP	9,00
3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti	VP	9,50
4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	VP	9,50
5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire	VP	9,50
6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone	VP	10,00
7. Con o senza rincorsa eseguire ruota con arrivo costale	VP	10,00
8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro	VP	10,00

**SECONDO LIVELLO**

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )	VP	8,00
2. Pennello con ½ giro	VP	8,00
3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti	VP	8,50
4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	VP	8,50
5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire	VP	8,50
6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone	VP	9,00
7. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale	VP	9,00
8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro	VP	9,00

## STRISCIA PRIMO LIVELLO

### Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo scorrevole. **3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con

l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità. Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

### Primo livello

1. CAPOVOLTA AVANTI	2. CAPOVOLTA INDIETRO	3. CAPOVOLTA SALTATA Con PICCOLA fase di volo	4. CAPOVOLTA LATER. Partenza/arrivo ginocchio	5. ROLOLINO LATERALE Partenza e arrivo supino
6. VERTICALE SULLA TESTA (2") Gambe libere	7. STACCATA (2") ANCHE CON l'appoggio delle mani	8. RUOTA	9. CANDELA (2")	10. SALTO ARTISTICO con 180°/360° GATTO, PENNELLO, SFORBICIATO, RACCOLTO,
11. PONTE (2") Da terra	12. MEZZO GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	14. VERTICALE SCAMBIATA	15. CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

**Ogni serie parte da p. 7,50 Ogni  
elemento non eseguito p. 0,50  
Valore di partenza esercizio  
composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) =  
punti 15,00**

1. CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO	2. ROVESCIA TAC AVANTI/INDIETRO/TIC-	3. CAPOVOLTA SALTATA con EVIDENTE fase di volo	4. SISSONE UNITO/SISSONE CON ARRIVO IN ARABESQUE	5. RONDATA
6. VERTICALE UNITA Gambe libere	7. STACCATA (2'') Senza l'appoggio delle mani	8. RUOTA/RUOTA CON UNA MANO/RUOTA SPINTA/RUOTA SALTATA	9. CANDELA (2'') E SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°/ENJAMBE'
11. PONTE (2'') Da terra o da in piedi	12. GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE o UNITE (posizione segnata)	14. VERTICALE + CAPOVOLTA	15. CAPOVOLTA INDIETRO A BRACCIA TESE

Ogni serie parte da p. 7,50 Ogni elemento non eseguito p. 0,50 Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00