



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 SALTI 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.**

Classifica per categorie di età individuale e di squadra. La classifica di squadra può essere under 8, allieve , junior, senior, mista per età.

La classifica finale viene divisa in 3 parti : glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.

Per la classifica della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi su 4. (IL CL E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE E IL TRAMPOLINO DALLA SOMMA DEL LAVORO AVANTI E QUELLO INDIETRO)

(La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste).

Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 2 i punteggi.

PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTER ARCOBALENO ACROBATICA

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B , non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

CATEGORIE

UNDER 8: anni di nascita 2012 – 2011- 2010

ALLIEVE: anni di nascita 2009 - 2008-2007-2006

JUNIOR: anni di nascita 2005-2004 -

SENIOR: anni di nascita 2003 e precedenti

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