

PROGRAMMA GLITTER ACROBATICA

Questo programma è pensato per avvicinare all'Acrobatica i corsi base in maniera graduale ed è aperto a tutti gli atleti tesserati UISP per l'anno in corso.
Sono ammessi atleti con entrambi i tesseramenti 22 B o 22 C.

Il programma prevede:

- 1) Una **Rassegna Individuale o di Squadra** suddivisa in base all'età delle/dei ginnaste/i in:
 - UNDER 8: dai 4 ai 7 anni (anni di nascita dal 2016 al 2012)
 - ALLIEVE/I: dagli 8 agli 11 anni (anni di nascita dal 2012 al 2009)
 - JUNIOR: 12 e 13 anni (anni di nascita 2008 e 2007)
 - SENIOR: dai 14 anni in poi (anni di nascita 2006 e precedenti)
- 2) Due categorie di **Primo e Secondo Livello**, in base alla preparazione e maturità tecnica delle/dei ginnaste/i.

La classifica finale, sia per la Rassegna Individuale che per quella di Squadra, viene divisa in 3 parti: **Glitter Oro, Glitter Argento, Glitter Bronzo**.

Composizione della squadra: ogni team (squadra) deve essere composto da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (anche misto per sesso). Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti (la somma dei 2 trampolini e delle 2 strisce danno i 4 punteggi utili per la classifica). Non c'è obbligatorietà per quanto riguarda gli attrezzi che ogni atleta deve eseguire. Da una gara all'altra i componenti della squadra possono cambiare gli attrezzi e, se la squadra non è composta da 4 atleti aggiungerne nuovi. Non è possibile spostare gli atleti all'interno delle squadre da una gara all'altra (pena la squalifica nelle gare successive). La classifica finale è data dalla somma dei 2 punteggi per ogni attrezzo (4 punteggi in totale).

N.B. E' possibile formare le squadre con atleti di società diverse. Le classifiche si suddividono nei livelli di età under 8, allieve/i, junior, senior e misto. La classifica mista è determinata dai livelli di età differenti (allieve + junior/allieve + junior + senior/ junior + senior/allieve + senior) ma non dal sesso.

Durante l'anno sportivo un atleta può partecipare solo ad un campionato (o individuale o di squadra)

Il Campionato per tutte le categorie individuali e di squadra si svolgerà a livello regionale, interregionale e nazionale.

TABELLA DELLE ETA'

UNDER 8	ALLIEVE	JUNIOR	SENIOR
Dai 4 ai 7 anni Dal 2016 al 2012*	Dagli 8 agli 11 anni Dal 2012** al 2009	12 e 13 anni 2007-2008	Dai 14 anni in poi 2006 e precedenti

*se non hanno compiuto 8 anni al momento della gara

** se hanno compiuto 8 anni al momento della gara

Composizione degli esercizi

Ogni ginnasta deve presentare due serie al Corpo Libero, ciascuna composta da 4 elementi e due salti al Mini Trampolino, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal lavoro indietro.

VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO al CORPO LIBERO:

Valore di partenza di ogni serie **p. 5,50** - Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. 0,50**

Valore di partenza per un esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 5,50 x 2) = **punti 11,00**

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da **4 elementi** da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. **2 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.

Nelle serie di Primo Livello **2 elementi** potranno essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.

Nelle serie di Secondo Livello **solo 1 elemento** potrà essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.

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.

VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:

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

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

CORPO LIBERO

PRIMO LIVELLO

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da **4 elementi** da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. **2 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.

Due elementi possono essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.

NB: gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono, come da CdP, da considerarsi differenti. Si possono quindi utilizzare più elementi della stessa cella.

CAPOVOLTA AVANTI	CAPOVOLTA INDIETRO	CAPOVOLTA SALTATA con <i>piccola</i> fase di volo	CAPOVOLTA LATERALE (partenza e arrivo in ginocchio)	ROTOLINO LATERALE (partenza e arrivo supino)
GATTO, PENNELLO, SFORBICIATA, RACCOLTO, ENJAMBEE' 45°, DIVARICATO 45°	STACCATA (2'') anche con l'appoggio delle mani	RUOTA	CANDELA (2'')	SALTO ARTISTICO con 180° di rotazione

PONTE (2") da terra	MEZZO GIRO sugli AVAMPIEDI	SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	VERTICALE SCAMBIATA	CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate o unite)
---------------------	----------------------------	--	---------------------	---

SECONDO LIVELLO

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie a partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da **4 elementi** da eseguirsi in successione e combinati in modo scorrevole. **2 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 solo elemento può essere ripetuto tra la prima e la seconda serie.

NB: gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono, come da CdP, da considerarsi differenti. Si possono quindi utilizzare più elementi della stessa cella.

CAPOVOLTA AVANTI, CAPOVOLTA INDIETRO	ROVESCIAIA AVANTI, ROVESCIAIA INDIETRO, TIC-TAC	CAPOVOLTA SALTATA con <i>evidente</i> fase di volo	SALTO ARTISTICO con 180° o 360° di rotazione	PONTE + ROVESCIAIMENTO INDIETRO, VERTICALE + CADUTA IN PONTE
---	---	---	---	---

VERTICALE UNITA gambe libere	STACCATA 2" senza l'appoggio delle mani	RUOTA, RUOTA CON UNA MANO, RUOTA SPINTA, RUOTA SALTATA	CANDELA (2") e SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	GATTO, SFORBICIATA, PENNELLO, RACCOLTO, SIONNE 90°, ENJAMBEE' 90° DIVARICATO 90°
PONTE (2") da terra o in piedi	GIRO IN PASSE' 180°	SQUADRA A GAMBE UNITE O DIVARICATE (posizione segnata)	VERTICALE CAPOVOLTA	VERTICALE 3 APPOGGI (2")

MINI TRAMPOLINO

PRIMO LIVELLO

Ogni ginnasta deve eseguire due salti, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal valore indietro.

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

LAVORO AVANTI

LAVORO INDIETRO

(partenza sul trampolino, schiena rivolta al tappeto d'arrivo)

Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
Salto pennello	Salto pennello con 90° di rotazione	Da fermi eseguire: pennello + raccolto + pennello + pennello in uscita
Salto raccolto	Salto pennello con 180° di rotazione	Con appoggio delle mani sul tappeto d'arrivo: eseguire 3 rimbalzi per portarsi alla verticale (discesa libera)
Capovolta avanti saltata con arrivo seduto	Da fermi eseguire: 3 pennelli, al quarto uscire con pennello	

Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
Salto pennello all'indietro	Pennello (arrivo sul tappetone) + pennello 180° + capovolta avanti	Con o senza rincorsa: ruota con arrivo costale
Pennello con 180° di rotazione	Due pennelli + pennello 180° + pennello in uscita	

SECONDO LIVELLO

Ogni ginnasta deve eseguire due salti, obbligatoriamente uno dal lavoro avanti e uno dal valore indietro.

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

LAVORO AVANTI

Punti 4.00	Punti 4.50	Punti 5.00
Salto raccolto Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	Salto pennello con 270° di rotazione Salto pennello con 360° di rotazione Da fermi: eseguire 3 pennelli, al quarto uscire con pennello 180°	Da fermi eseguire: pennello + salto divaricato o carpiato + pennello + salto raccolto in uscita Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)

17 aprile 2020

LAVORO INDIETRO

(partenza sul trampolino, schiena rivolta al tappeto d'arrivo)

Punti 4.50	Punti 5.00
Pennello + pennello 180° (arrivo sul trampolino) + capovolta avanti Raccolto con 180° di rotazione (arrivo sul tappetone) + capovolta avanti Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita	Con o senza rincorsa: ruota con arrivo in affondo