

# PROGRAMMA PROMOZIONALE ACROBATICA 2021-2025

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:

- ✚ Una **Rassegna Individuale** per due livelli tecnici, Base e Avanzato, con classifiche suddivise nelle diverse fasce di età. Vedi file Tabella Età per le suddivisioni di ogni livello.
- 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.
  
- ✚ Una **Rassegna di Squadra** per due livelli tecnici, Base e Avanzato, con classifiche suddivise nelle diverse fasce di età. Vedi file Tabella Età per le suddivisioni di ogni livello.
- Composizione della squadra: da un minimo di 2 ad un massimo di 4 atleti (possibilità di creare squadre miste per Società, miste per età e miste per sesso).

Ad ogni attrezzo devono salire 2 atleti: 2 atleti eseguono ciascuno le 2 serie del corpo libero, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino avanti, 2 atleti eseguono ciascuno i 2 salti del trampolino indietro.

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.

La classifica finale, sia per la gara Individuale che per quella di Squadra, viene divisa in 3 parti: **Fascia Oro, Fascia Argento, Fascia Bronzo. Eccetto per la categoria under 8 dove tutte le ginnaste verranno premiate in FASCIA ORO.**

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.

Chi fosse impossibilitato pertanto a partecipare alle fasi Regionali potrà accedere direttamente alla fase Nazionale, previa informativa via mail alle Responsabili Nazionali di Settore.

**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**

Punteggio massimo al Corpo Libero per un esercizio composto correttamente:

VP + penalità di esecuzione (max 10,00) = punti 31,00

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. A seconda delle richieste del livello tecnico, alcuni elementi (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri 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 **Livello Base** 2 elementi potranno essere ripetuti tra la prima e la seconda serie.

Nelle serie di **Livello Avanzato** 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

### LIVELLO BASE

- ✚ Due serie composte da 4 elementi ciascuna, scelti dalla griglia sottostante.
- ✚ Prima serie: 2 elementi collegati direttamente e 2 elementi collegati indirettamente.  
Seconda serie: 2 elementi collegati direttamente e 2 elementi collegati indirettamente.

**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 o VERTICALE	CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate o unite)

## LIVELLO AVANZATO

- ✚ Due serie composte da 4 elementi ciascuna, scelti dalla griglia sottostante.
- ✚ Prima serie: 3 elementi collegati direttamente e 1 elemento eseguito singolarmente.
- ✚ Seconda serie: 3 elementi collegati direttamente e 1 elemento eseguito singolarmente.

**Un 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	ROVESCIAATA AVANTI, ROVESCIAATA INDIETRO	CAPOVOLTA SALTATA con <i>evidente</i> fase di volo	SALTO ARTISTICO con 180° o 360° di rotazione	PONTE + ROVESCIAAMENTO INDIETRO, VERTICALE + CADUTA IN PONTE
VERTICALE UNITA gambe libere	STACCATA 2" senza l'appoggio delle mani	RUOTA, RUOTA CON UNA MANO, RUOTA SPINTA	CANDELA (2") e SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	GATTO, SFORBICIATA, PENNELLO, RACCOLTO, SISONNE 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

### LIVELLO BASE

#### LAVORO AVANTI

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

#### LAVORO INDIETRO

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

## LIVELLO AVANZATO

### LAVORO AVANTI

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

### LAVORO INDIETRO

Punti 4.50	Punti 5.00	Punti 4.50
<p>Pennello + pennello 180° (arrivo sul trampolino) + capovolta avanti</p> <p>Raccolto con 180° di rotazione (arrivo sul tappetone) + capovolta avanti</p> <p>Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita</p>	<p>Con o senza rincorsa: ruota con arrivo in affondo</p> <p>Con o senza rincorsa: rondata arrivo in ginocchio, in posizione tenuta</p>	<p>Pennello + pennello 180° (arrivo sul trampolino) + capovolta avanti</p> <p>Raccolto con 180° di rotazione (arrivo sul tappetone) + capovolta avanti</p> <p>Due pennelli + pennello 180° + raccolto in uscita</p>