

ACROBATICA UISP

Linee Guida per PDG e riunioni di giuria

ATTREZZO CORPO LIBERO su striscia

- Le serie del corpo libero devono essere presentate nell'ordine in cui sono richieste nel programma e solo ed esclusivamente della categoria di appartenenza.
- Le EC richieste nelle serie al suolo devono essere soddisfatte utilizzando sempre elementi differenti (ad eccezione della cat. Sesta, dove un elemento può soddisfare EC 2 e 3). Gli elementi della prima serie non utilizzati per soddisfare le E.C. possono essere ripetuti nella seconda serie.
- ✚ Gli **elementi preparatori** del Cdp (rondate, ribaltate, flic avanti, flic, kippe di testa) sono gli unici che possono essere ripetuti da una striscia all'altra, non però per soddisfare una differente E.C. ma come elementi preparatori alla E.C.
- ✚ Ogni EC mancante: penalità p.0,50 – ogni elemento mancante: penalità p. 0.10, 0,20 ecc.. (valore da cdp)
- **BONUS** si assegnano se presenti tutti gli elementi.

COLLEGAMENTI CHE INTERROMPONO LA SERIE

- capovolta avanti arrivo in accosciata + capovolta indietro arrivo in piedi (o viceversa)
- capovolte avanti e indietro eseguite a gambe tese nel collegamento con un altro elemento
- capovolta indietro arriva min. in accosciata o capovolta indietro alla verticale a braccia piegate se eseguite con appoggio delle mani nella discesa (oltre all'interruzione della serie viene assegnata anche la penalità di 1 pt. per caduta)
- **CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE** è l'unico elemento che può essere eseguito con appoggio delle mani nella fase di discesa senza incorrere in nessuna penalità.
- rovesciata avanti + tic tac (si assegna la serie se il tic tac viene eseguito solo come primo elemento)
- verticale tenuta 2", in quanto non presente nel Cdp Fgi Gaf e nel CdP Acrobatica Uisp (non viene quindi conteggiata come elemento)
- verticale con rotazione all'interno della serie (si assegna solo se eseguita come primo o ultimo elemento, discesa libera)
- pivot eseguito all'interno della serie (si assegna solo se eseguito come primo o ultimo elemento, discesa libera)

ESECUZIONE E RICONOSCIMENTO ELEMENTI

- Elementi ginnici ed acrobati con 180° di rotazione: riconosciuti entro 10°.
Elementi ginnici ed acrobatici con 360° di rotazione: riconosciuti entro i 30°.
- Elementi di tenuta: se la posizione non è mantenuta 2" non è riconosciuto né l'elemento né l'EC.
- EC che richiede elementi con rotazione: attenzione a richiesta precisa o rotazione "almeno di".
- Verticale/verticale capovolta/verticale con rotazione: la salita e la discesa, se non specificate nel cdp, sono libere.
- Il pennello (rimbalzo) eseguito dopo gli elementi acrobatici viene riconosciuto come un elemento ginnico di Valore A e conteggiato nella serie.

ATTREZZO TRAMPOLINO

- Trampolino avanti: rincorsa possibile con o senza panche.
- Nel caso di utilizzo delle panche, sia avanti che dietro, non è possibile staccarle dal trampolino.
- Tutti gli atleti della stessa Società devono utilizzare il mini-trampolino, all'interno della gara, nello stesso modo: inclinato oppure piatto.

- ✚ L'atleta può presentare salti della sua categoria o di quella superiore, nel caso di presentazione di salti della categoria superiore non sono previsti abbuoni (i salti avranno come da programma il valore massimo di pt. 5).
- ✚ MiniPrima e Quarta categoria possono utilizzare solo i salti della propria categoria.
- ✚ L'atleta può eseguire i salti al trampolino della categoria inferiore (si può scendere solo di una sola categoria) e il valore di partenza del salto presentato subisce una diminuzione di p. 0,50.
- In caso di presentazione di un salto al trampolino di due categorie inferiori o superiori, la giuria assegnerà a quel salto la penalità di pt. 2.00 nella Nota D.
 - ✚ In Quinta e Sesta cat, se l'atleta esegue due salti uguali, il secondo salto avrà una svalutazione di pt. 3 sul VD.

CASISTICHE ASSEGNAZIONE SALTI e PENALITA'

SALTI DIETRO

Rondata + pennello 180° (oppure serie di salti di rimbalzo da fermi) + salto ginnico/acrobatico in uscita

- Arrivo dal pennello 180° con un piede sul trampolino e uno sul tappetone = se il ginnasta riesce a continuare il salto, questo verrà assegnato con penalità 1.00 pt di caduta, 0,30 di gambe aperte + 0,30 di facilitazione. Altrimenti il salto è nullo.
- Arrivo dal pennello 180° senza completare la rotazione = salto assegnato se continuato in maniera fluida, con penalità di pt. 0.30 per facilitazione.

Salti con esecuzione di più elementi "di rimbalzo"

- ogni salto eseguito in più rispetto a quelli richiesti ottiene una penalità di 0.30 per facilitazione ogni volta.

SALTI AVANTI

Salto raggruppato o carpiato + capovolta saltata

- Se il ginnasta nell'eseguire la capovolta sfiora con le mani il tappeto o manca completamente l'appoggio, viene assegnato l'elemento salto avanti raggruppato o carpiato con 1,00 pt. di penalità per caduta.

Capovolta tuffo

- Per essere riconosciuta ci deve essere un allineamento/apertura del corpo in fase volo. Se squadrata, viene riconosciuta come capovolta saltata.

Salto avanti raccolto/carpiato/teso + ruota/rondata/rovesciata/ribaltata

- Se il ginnasta tra il salto e l'elemento da collegare sposta i piedi, oppure arriva con i piedi uniti e successivamente "smezza" per collegare l'elemento, ma in entrambi in casi il collegamento è fluido, viene assegnata penalità di pt 0.50 per interruzione e di 0.30 per facilitazione. Il VD rimane comunque di pt 5.00.
- Se il ginnasta si ferma eccessivamente tra i due elementi da collegare, o aggiunge uno o più passi tra il collegamento, il VD viene declassato (si considera esecuzione del solo salto raccolto/raggruppato/teso) e il secondo elemento viene solamente penalizzato a livello di esecuzione.