

PROGRAMMA NON COMPETITIVO ACROBATICA CON COMBINAZIONI 2024-2028

Acrobatica con combinazioni

L'acrobatica con combinazioni è una disciplina che nasce dalla ginnastica artistica. La sua caratteristica è quella di far lavorare insieme più atleti utilizzando come attrezzo il proprio corpo. Si basa su figure acrobatiche eseguite a coppie, in tre o più persone.

È un'attività finalizzata alla realizzazione di progressioni collettive con elementi individuali al corpo libero.

Interessa per la maggior parte l'equilibrio, la postura e la mobilità articolare.

Partecipazione:

Per il percorso non competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il **22C**.

Per il percorso competitivo il codice di tesseramento da utilizzare è il **22D** (l'attrezzatura di gara deve essere omologata).

REGOLE GENERALI

Premessa

Questo programma è pensato per promuovere la disciplina dell'Acrobatica con combinazioni in maniera semplice e graduale a ginnaste inesperte. Il programma è riservato quindi SOLO agli atleti dell'attività NON competitiva.

Categorie

È possibile scegliere fra due livelli:

- **Livello A**
 - DUO (femminile, maschile, misto)
 - TRIO (solo femminile)
- **Livello B**
 - DUO (femminile, maschile, misto)
 - TRIO (solo femminile)

Ogni ginnasta può partecipare al massimo in due esercizi purchè NON cambi il livello.

Es. TRIO A – DUO A → SI DUO B – DUO B → SI TRIO A – DUO B → NO

Età

Sono ammesse tutte le ginnaste con età inferiore agli 8 anni in regola con il tesseramento e con certificato medico in corso di validità nei termini di legge.

- Allieve: fino alla 1^a elementare
- Junior: 2^a e 3^a elementare
- Senior: dalla 4^a elementare in poi

L'atleta più anziano della combinazione stabilisce l'appartenenza alla categoria Junior o Senior. Sono ammessi tutti gli atleti che hanno compiuto 4 anni, non ci sono limiti massimi di età.

Premiazioni

Le classifiche vengono stilate in base al livello e suddivisione di età.

Le combinazioni che sono arrivate in fascia ORO di Livello A è **consigliato** il passaggio al livello B nella stagione successiva.

Le combinazioni che sono arrivate in fascia ORO di Livello B è **consigliato** il passaggio alla 1^a categoria nella stagione successiva.

Campo gara

Gli esercizi si svolgono obbligatoriamente minimo su due strisce (4x12m), massimo tre strisce (6x12m).

Gli esercizi devono essere svolti nella parte più vicina al tavolo di giuria.

Ogni combinazione deve avere body uguale (i maschi possono indossare t-shirt e pantaloncini). Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista. Non è obbligatorio lo scudetto della Società.

Scheda gara

L'allenatore non dovrà presentare alcuna scheda gara, soltanto la scheda di segreteria in campo gara compilata in ogni sua parte: società di appartenenza, dati della combinazione, categoria e numero di gara.

Chiarimenti

Al termine del turno di gara potranno essere chiesti i chiarimenti inerenti al punteggio dell'esecuzione tramite l'apposito foglio presente sul sito. NON è possibile parlare e avvicinarsi al tavolo di giuria.

Musica

- NON è possibile utilizzare più di 3 volte la stessa musica per società
- Non è possibile sfumare o fermare la musica durante la competizione, in caso contrario sarà applicata una penalità di 1 punto
- Ogni società deve avere la propria chiavetta USB contenente le musiche per gli esercizi di gara
- La durata massima della musica è di 2 minuti. L'eccedenza causerà una penalità di 0,30 (tolleranza di 3 secondi)

REGOLE SPECIFICHE

Composizione esercizio

LIVELLO A

Esigenze specifiche:

- 2 elementi collettivi statici
- 2 elementi collettivi dinamici
- 3 elementi individuali (uno per gruppo: equilibrio – agilità – acrobatico)

LIVELLO B

Esigenze specifiche:

- 2 elementi collettivi statici
- 2 elementi collettivi dinamici
- 3 elementi individuali (uno per gruppo: equilibrio – agilità – acrobatico)

Gli elementi individuali devono essere svolti simultaneamente o in rapida successione, fatta eccezione per l'equilibrio che deve obbligatoriamente essere eseguito simultaneamente, e appartenenti allo stesso gruppo.

Gli elementi scelti possono anche essere diversi, l'importante è che appartengano allo stesso gruppo.

Es.

gruppo 1 (equilibrio) la base esegue la candela, la top il ponte → SI

gruppo 1 (equilibrio) la base esegue la candela, gruppo 2 (agilità) la top il pennello → NO

Elementi collettivi statici e dinamici

Gli elementi non hanno valore singolo, pertanto, se vengono rispettate tutte le esigenze di composizione, il **valore di partenza dell'esercizio è 10**.

STATICHE

- Tutti gli elementi collettivi vanno mantenuti 3" (tolleranza fino a 2,50")
- Se il cronometro non parte viene tolto l'elemento e assegnata una penalità di 1 punto
- Tutte le salite e le discese sono libere ma penalizzabili se eseguite con esitazioni, passi o cadute

DINAMICHE

- In questo programma facilitato non è richiesta un'elevata fase di volo ma la tenuta del corpo durante la collaborazione dinamica fra le ginnaste
- La ripresa della top è obbligatoria (escluse le figure dove non è specificato)

Elementi coreografici

La coreografia è composta da passaggi dinamici per unire in maniera fluida gli elementi collettivi e individuali nell'esercizio. Essendo questo un programma d'approccio alla disciplina, l'esercizio verrà valutato secondo i criteri che costituiscono la performance:

1. SPAZIO: utilizzo completo della pedana
2. LIVELLI: passaggi coreografici a terra, in ginocchio e in piedi tramite collaborazioni
3. VARIETÀ: ricchezza e originalità dei passaggi coreografici
4. ESECUZIONE COREOGRAFICA: qualità del movimento e sincronia

Per ogni criterio il punteggio massimo assegnabile è di 0,50 punti.

Per il **livello A** saranno considerati solo i punti 1 e 4.

Per il **livello B** saranno considerati tutti 4 i punti.

Specifiche sulla valutazione dell'esercizio

- La valutazione delle Difficoltà stabilisce il valore di partenza che, se eseguite tutte le esigenze, è di punti 10 più eventuale valore bonus se presente
- L'esecuzione parte da punti 10, sottraendo le penalità
- Parte artistica: massimo 1 punto nel livello A, 2 punti nel livello B
- Per la fascia di merito la valutazione dell'esercizio è determinata dalla somma delle medie dei punteggi di Esecuzione (moltiplicato per due), Artistico e dal punteggio delle difficoltà alla quale andranno sottratte eventuali penalità del giudice delle Difficoltà e del Presidente di Giuria.

FIGURE ACROBATICA CON COMBINAZIONI LIVELLO A e B DUO e TRIO

Scegliere due elementi collettivi per griglia

Figure statiche/dinamiche – Livello A duo

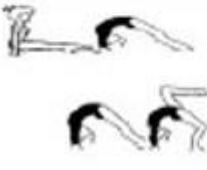
S1	S2	S3
 3''	Top back or front  3''	Salita in verticale senza aiuto della base 
S4	S5	S6
 3''	 3''	 3''
D1	D2	D2
		
D4	D5	D6
		

Figure statiche/dinamiche – Livello A trio

S1	S2	S3
 3''	 3''	 3''
S4	S5	S6
 3''	 3''	 3''

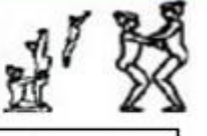
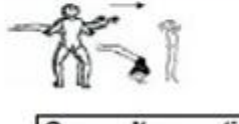
D1	D2	D3
	 Top ripresa da B2	
D4	D5	D6
	 Capovolta avanti	 Rincorsa arrivo in binario

Figure statiche/dinamiche – Livello B duo

S1	S2	S3
 3''	 3''	 3''
S4	S5	S6
 3''	 3''	 3''

D1	D2	D3
	 0/4 Arrivo senza ripresa	
D4	D5	D6
 Back or front	 0/4=180° Back or front	

Figure statiche/dinamiche – Livello B trio

1	S2	S3
 3"	 3"	 3"
S4	S5	S6
 3"	 3"	 3"

D1	D2	D3
		
D4	D5	D6
 Verticale capovolta		 rovesciata indietro

Elementi individuali

GRUPPO 1: EQUILIBRIO (2") – MOBILITÀ

1 - LIVELLO A	2 - LIVELLO A	3 - LIVELLO A	4 - LIVELLO A
1- LIVELLO B	2 - LIVELLO B	3 - LIVELLO B	4 - LIVELLO B

GRUPPO 2: AGILITÀ

1 - LIVELLO A	2- LIVELLO A	3- LIVELLO A	4- LIVELLO A
1- LIVELLO B	2 - LIVELLO B	3 - LIVELLO B	4 - LIVELLO B

GRUPPO 3: ACROBATICO

1 – LIVELLO A	2 – LIVELLO A	3 – LIVELLO A	4 – LIVELLO A
 Capovolta laterale rotolata			
1 - LIVELLO B	2 – LIVELLO B	3 – LIVELLO B	4 – LIVELLO B
	 Ponte rovesciata		