28-Oct-26

PROGRAMMA TECNICO ACROBATICA AEREA UISP

Il presente programma tecnico comprende le seguenti discipline di acrobatica aerea, considerate discipline distinte tra loro:

- Tessuti aerei
- Cerchio aereo
- Cerchio duo

REGOLAMENTO GENERALE

La manifestazione è aperta ad atleti e atlete praticanti acrobatica aerea.

Le categorie di gara saranno suddivise per fasce di età e per livello. La definizione delle categorie verrà stabilita in base al numero e all'età degli iscritti. L'età minima per partecipare alle manifestazioni è di 8 anni compiuti.

La partecipazione è aperta sia ad atleti maschi che femmine. È prevista la suddivisione delle categorie in base al sesso, a condizione che per ciascuna categoria siano iscritti almeno tre atleti. In caso contrario, le categorie saranno considerate miste.

Per partecipare alle manifestazioni è necessario essere in possesso di un certificato medico agonistico in corso di validità per la disciplina *"Ginnastica"* e della Tessera Uisp per la stagione in corso, con disciplina 22D.

Per la stagione 2026/2027 verranno accettate anche tessere con disciplina 22B per chi ne fosse già in possesso.

Partecipazione agli esercizi

Ogni atleta potrà partecipare ad un massimo di tre esercizi complessivi.

Nelle prove individuali è consentita la partecipazione ad un solo esercizio per disciplina.

Nelle prove duo ogni atleta potrà partecipare fino a tre esercizi, purché con compagni diversi.

In ogni caso, il numero totale di esercizi per atleta non potrà superare tre.

Abbigliamento

Gli atleti dovranno indossare body, tutina o altro abbigliamento idoneo alla disciplina, che consenta lo svolgimento dell'esercizio in sicurezza e che non danneggi l'attrezzo.

L'abbigliamento dovrà essere consono al contesto della manifestazione sportiva e permettere alla giuria una corretta valutazione dell'esecuzione tecnica.

Non sono ammessi accessori, gioielli o elementi dell'abbigliamento che possano compromettere la sicurezza dell'atleta o interferire con l'attrezzo.

Ricordiamo che in caso di nudità accidentale durante l'esercizio è prevista una penalità.

Musica

L'esercizio dovrà essere eseguito su base musicale, nel rispetto della durata massima prevista dal programma tecnico per ciascuna disciplina e livello.

La scelta della musica è libera, purché non contenga imprecazioni, linguaggio offensivo o contenuti sessualmente espliciti.

In caso di interruzione della musica per problemi tecnici, l'atleta è tenuto a terminare l'esercizio. L'allenatore potrà successivamente visionare il punteggio assegnato e decidere se accettarlo oppure richiedere la ripetizione dell'esercizio.

Dati tecnici attrezzatura

Durante le manifestazioni gli attrezzi verranno forniti dall'Organizzazione e non sarà possibile portare i propri o chiedere di utilizzarne altri.

E' consentito l'utilizzo di pece (non fornita dall'Organizzazione) in maniera oculata in modo da non danneggiare l'attrezzo e l'esecuzione degli esercizi delle altre concorrenti.

Gli attrezzi saranno attaccati ad una struttura autoportante.

Alla base della struttura è obbligatorio avere un materasso di almeno 20 cm di spessore, che verrà fornito dall'organizzazione.

UISP aps
sportpertutti
Ginnastiche

28-Oct-26

ESERCIZIO DI GARA

Ogni atleta dovrà presentare un esercizio coreografico su base musicale, della durata prevista dal programma tecnico della disciplina e del livello di appartenenza.

L'esercizio dovrà comprendere gli elementi tecnici richiesti dal programma e potrà includere passaggi coreografici a terra o sull'attrezzo.

Le figure eseguite dovranno essere chiaramente riconoscibili e mantenute per il tempo minimo previsto quando specificato dal programma tecnico.

Una stessa figura non può essere utilizzata per soddisfare più di una richiesta tecnica.

PROGRAMMA TECNICO

Cerchio aereo – Base

Musica: massimo 2'30"

Elementi richiesti:

• 1 figura sotto il cerchio

• 2 figure dentro il cerchio

• 1 figura sopra il cerchio

• 1 spaccata

• 1 inversione (anche in entrata)

Almeno 1 figura deve essere eseguita in rotazione.

Le figure devono essere mantenute almeno 3 secondi.

Cerchio aereo – Intermedio

Musica: massimo 3’

Elementi richiesti:

• 1 figura sotto il cerchio

• 1 figura dentro il cerchio

• 1 figura sopra il cerchio

• 1 figura di forza

• 1 caduta / roll

• 1 spaccata

• 1 figura di scioltezza di schiena

Sono consentiti passaggi coreografici a terra tra le figure.

Almeno 3 figure devono essere eseguite in rotazione.

Cerchio aereo – Avanzato

Musica: massimo 3’30”

Elementi richiesti:

• 1 figura sotto il cerchio

• 1 figura dentro il cerchio

• 1 figura sopra il cerchio

• 1 figura di forza

• 2 cadute / roll

• 2 spaccate su piani diversi

• 1 figura di scioltezza di schiena

Sono consentiti passaggi coreografici a terra tra le figure.

L'intero esercizio deve essere eseguito in rotazione.

Cerchio Duo – Base

Musica: massimo 3'30"

Elementi richiesti in sincro:

• 2 figure sotto il cerchio

• 2 figure dentro il cerchio

Elementi richiesti in collaborazione:

• 1 figura utilizzando la barra superiore

• 1 figura utilizzando la barra inferiore

Cerchio Duo – Intermedio

Musica: massimo 3'30"

Elementi richiesti in sincro:

• 3 figure sotto il cerchio

• 3 figure dentro il cerchio

Elementi richiesti in collaborazione:

• 1 figura utilizzando la barra superiore

• 1 figura utilizzando la barra inferiore

• 1 figura a scelta

Tessuti aerei – Base

Musica: massimo 3’

Le figure devono essere eseguite obbligatoriamente sul nodo del tessuto.

• 2 figure sul nodo

• 1 figura a tessuti liberi (possibile nodo di piede)

Tessuti aerei – Intermedio

Musica: massimo 3’30”

Il nodo può essere utilizzato solo per una caduta.

• 2 cadute (una possibile dal nodo)

• 2 spaccate

• 1 figura a scelta

Tessuti aerei – Avanzato

Musica: massimo 4’

• 2 cadute (almeno una con rotazione di 360°)

• 2 spaccate su piani diversi

• 1 equilibrio

• 1 figura di scioltezza di schiena

28-Oct-26

LINEE GUIDA GIURIA

- Ad ogni figura viene assegnato un punteggio da 1 a 3 punti per ingresso, mantenimento e uscita.
- Nei tessuti vengono valutate anche la fluidità e la correttezza nel montaggio e nello scioglimento delle figure.
- Nelle spaccate vengono valutate l'ampiezza e la difficoltà di mantenimento.
- Bonus di +1 punto se vengono eseguiti tutti gli elementi richiesti.
- Penalità di −3 punti per ogni elemento mancante.
- Al termine dell'esercizio possono essere assegnati da 0 a +3 punti per fluidità e interpretazione.
- Penalità di −2 punti in caso di caduta dall'attrezzo.
- Una stessa figura non può soddisfare più di una richiesta tecnica.
- Penalità −1 punto al cerchio se nessuna figura viene eseguita in rotazione.
- Penalità −1 punto ai tessuti avanzato se le spaccate sono sullo stesso piano.
- Possono giudicare giudici in possesso di qualifica UISP GAF e Acrobatica con conoscenza delle discipline aeree.