

PROGRAMMA NON COMPETITIVO ACROBATICA CON COMBINAZIONI 2024-2028

AGGIORNATO A OTTOBRE 26

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**.

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.

Premessa

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 purché 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.

- **PULCINI:** 4-7 ANNI (2023-2020)
- **ALLIEVI:** 8-10 ANNI (2019-2017)
- **JUNIOR:** 11 ANNI + (2016+)

La categoria di appartenenza della combinazione è determinata dall'atleta più anziano. Si fa fede all'anno di nascita.

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.

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 GENERALI

Composizione esercizio

LIVELLO A

Esigenze specifiche:

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

LIVELLO B

Esigenze specifiche:

- 2 elementi collettivi statici
- 2 elementi collettivi dinamici
- 3 elementi individuali (uno per gruppo: equilibrio – mobilità – 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 2 (mobilità) la base esegue la staccata, la top il ponte → SI

gruppo 1 (equilibrio) la base esegue la verticale sulla testa, gruppo 3 (acrobatici) la top la ruota → 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 conteggio 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 una 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.

Parte artistica: massimo 1 punto nel livello A, 2 punti nel livello B

FIGURE ACROBATICA CON COMBINAZIONI

LIVELLO A e B

DUO e TRIO

Scegliere due elementi collettivi per griglia

Figure statiche/dinamiche - Livello A DUO

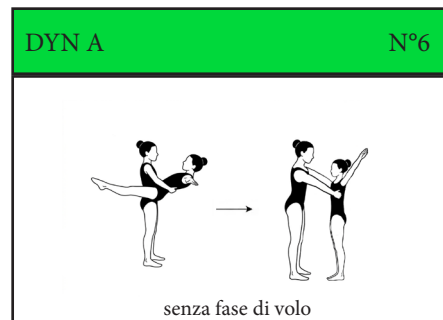
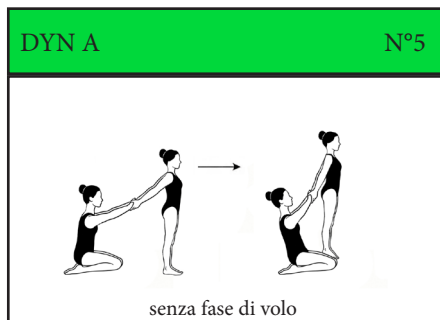
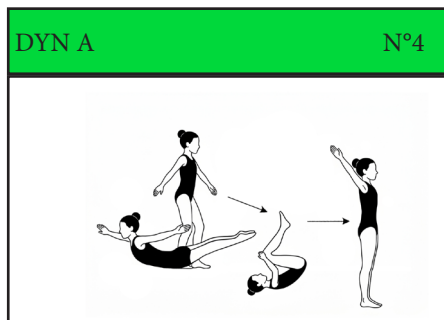
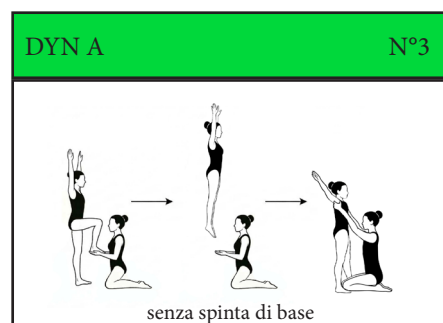
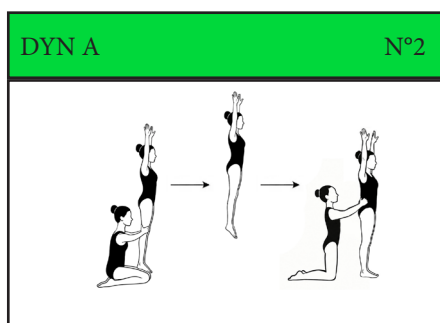
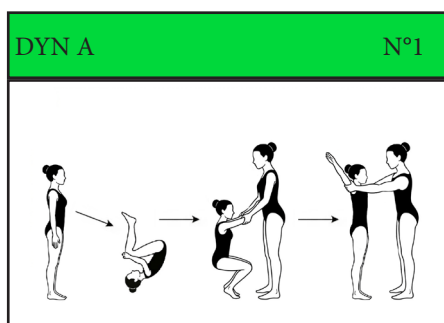
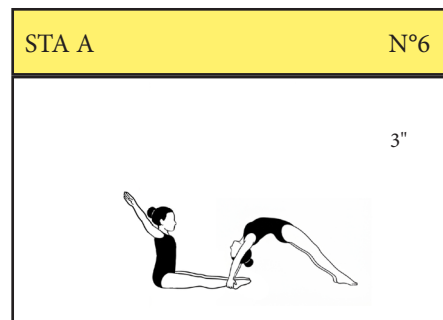
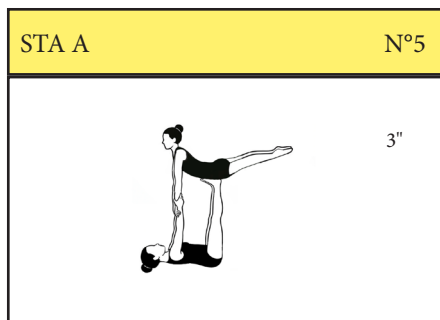
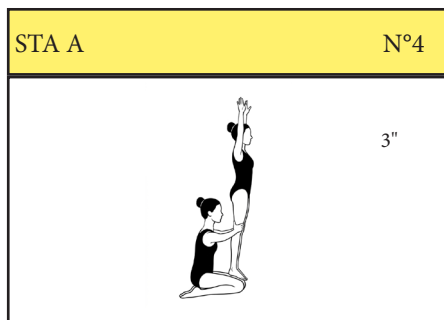
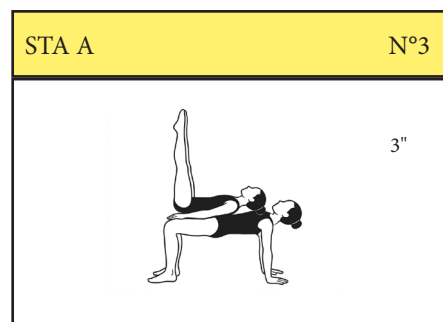
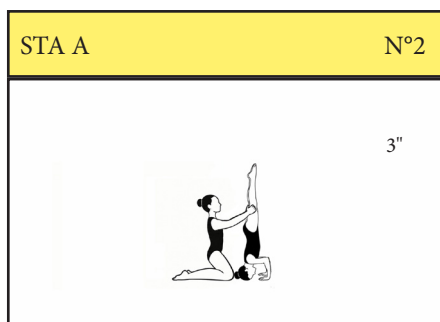
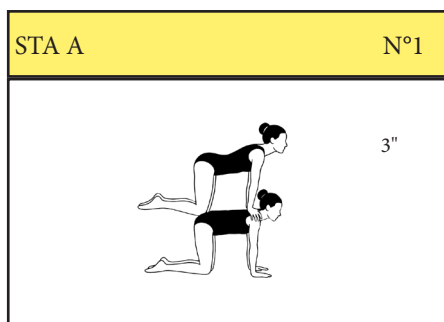
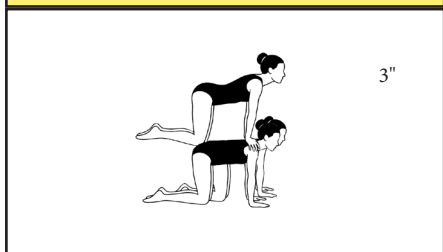
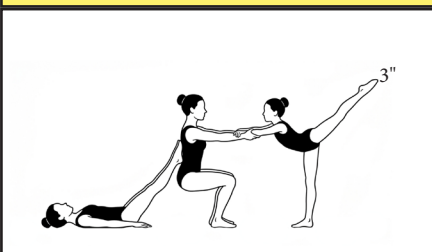


Figure statiche/dinamiche - Livello A TRIO

STA A N°1



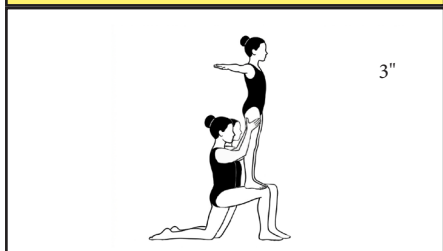
STA A N°2



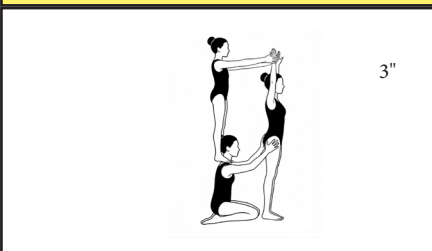
STA A N°3



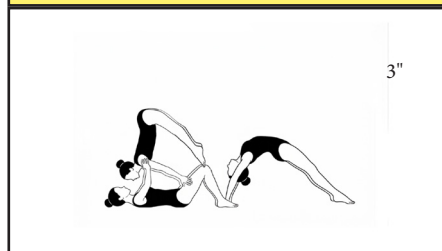
STA A N°4



STA A N°5



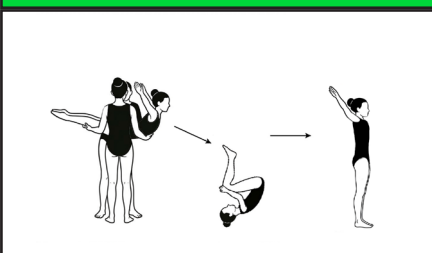
STA A N°6



DYN A N°1



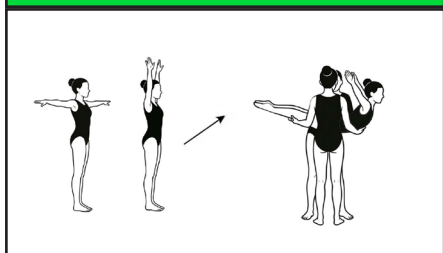
DYN A N°2



DYN A N°3



DYN A N°4



DYN A N°5



DYN A N°6

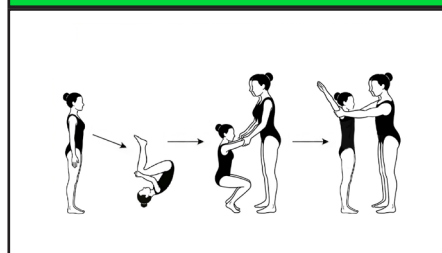
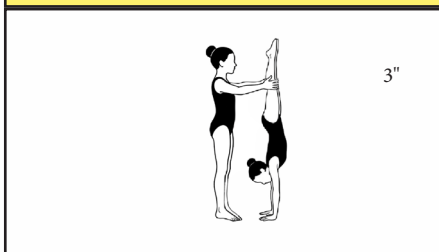


Figure statiche/dinamiche - Livello B DUO

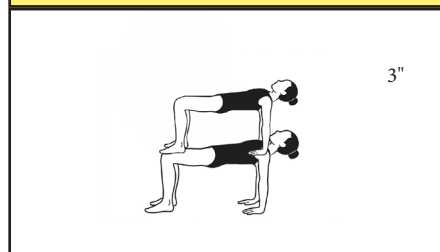
STA B N°1



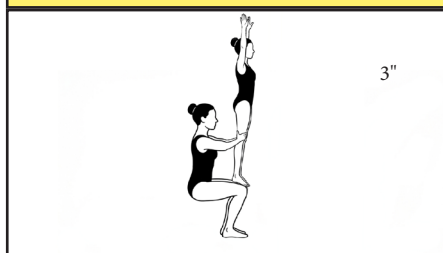
STA B N°2



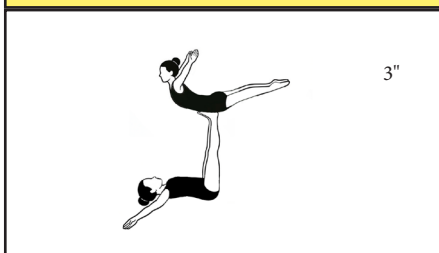
STA B N°3



STA B N°4



STA B N°5



STA B N°6



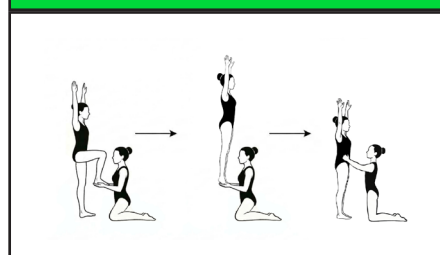
DYN B N°1



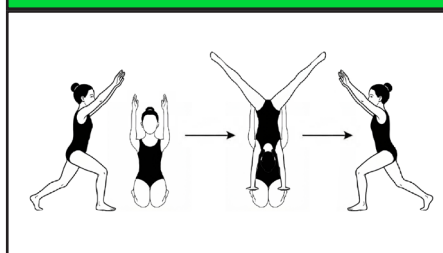
DYN B N°2



DYN B N°3



DYN B N°4



DYN B N°5



DYN B N°6



Figure statiche/dinamiche - Livello B TRIO

STA B N°1



STA B N°2



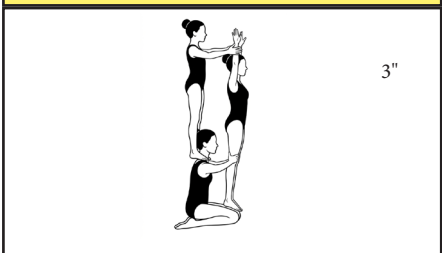
STA B N°3



STA B N°4



STA B N°5



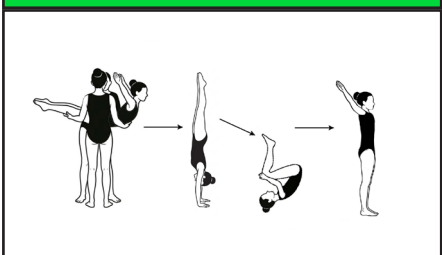
STA B N°6



DYN B N°1



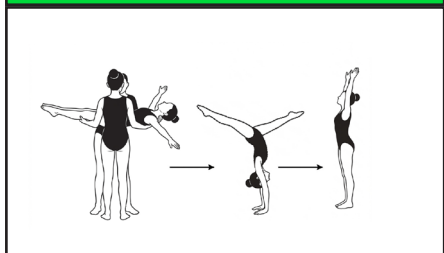
DYN B N°2



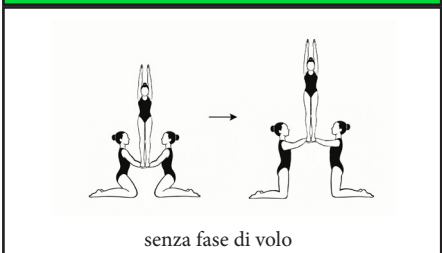
DYN B N°3



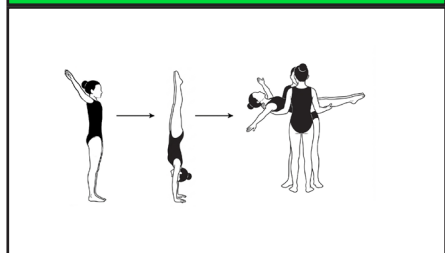
DYN B N°4



DYN B N°5

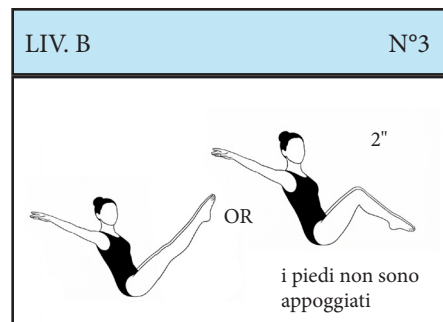
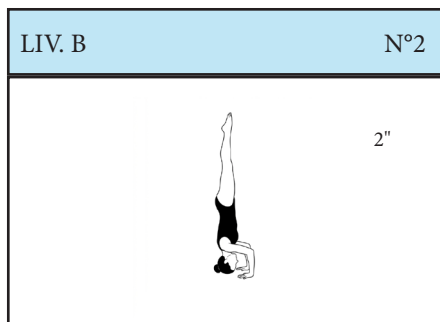
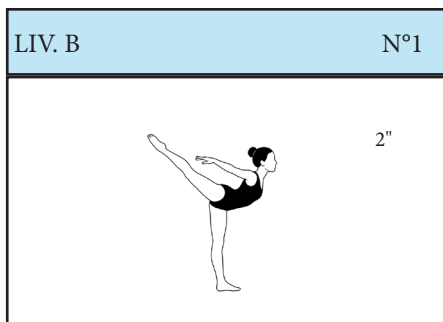
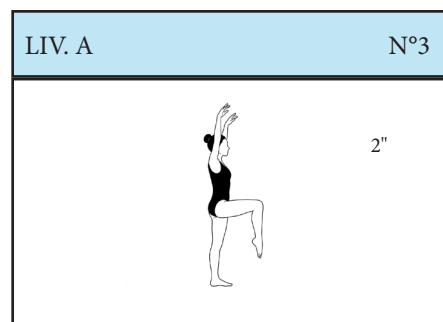
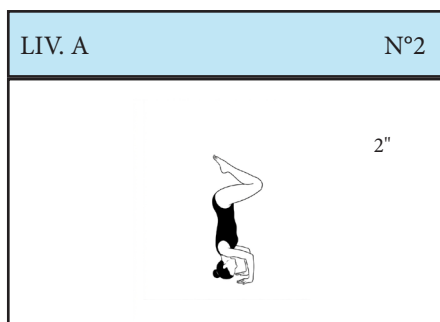
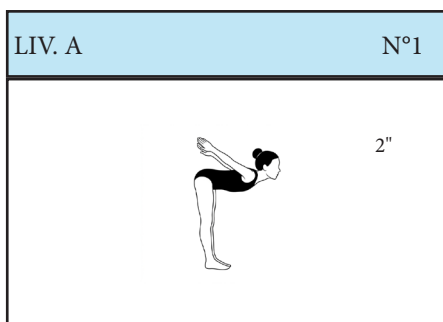


DYN B N°6

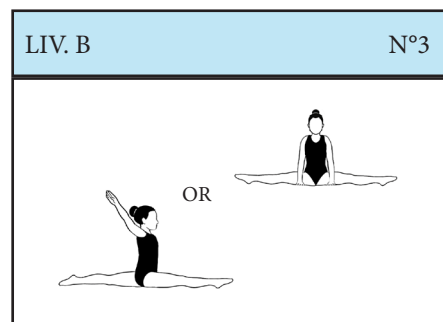
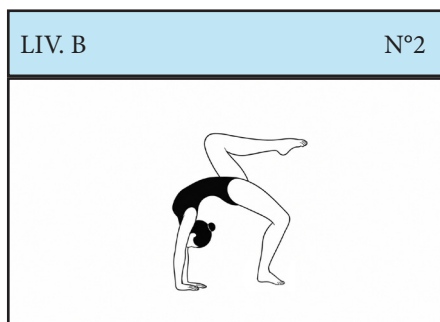
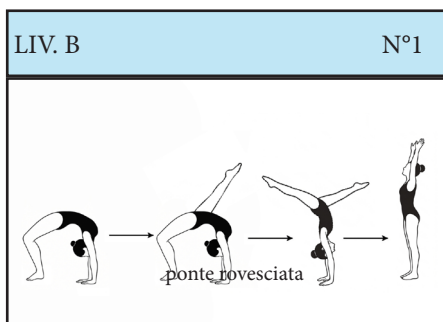
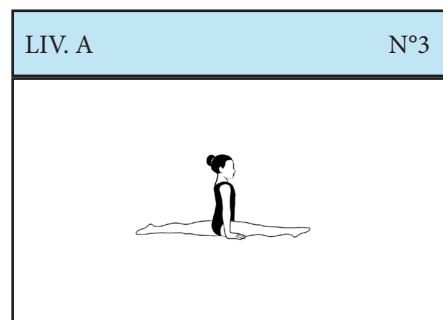
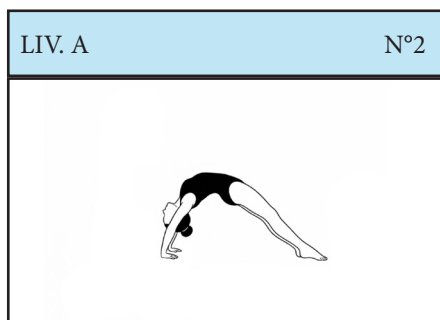
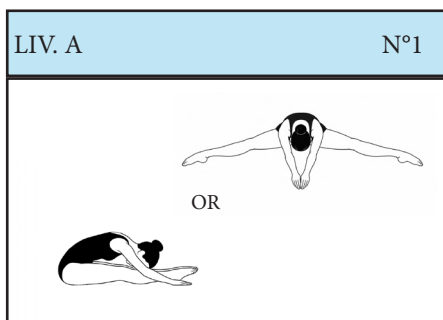


ELEMENTI INDIVIDUALI

GRUPPO 1: EQUILIBRIO (2'')

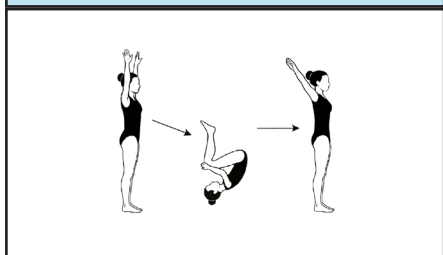


GRUPPO 2: MOBILITÀ

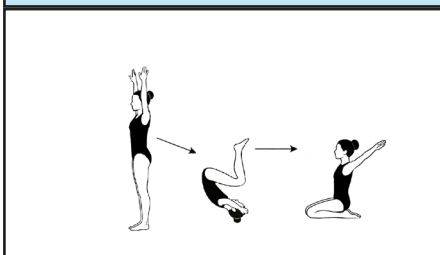


GRUPPO 1: ACROBATICO

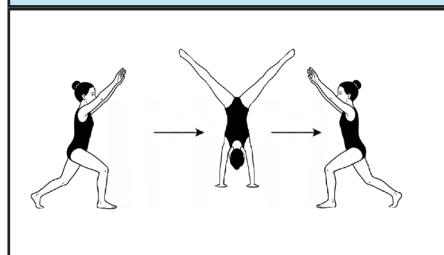
LIV. A N°1



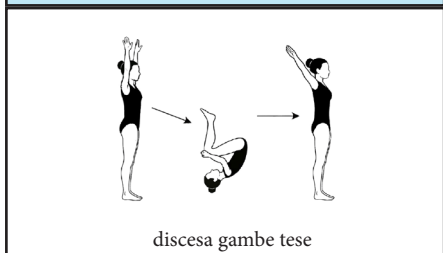
LIV. A N°2



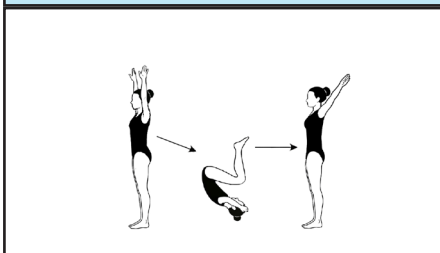
LIV. A N°3



LIV. B N°1



LIV. B N°2



LIV. B N°3

