

# PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP 2009

## -ACROGYM-

**PREMESSA** Questo programma è stato pensato per promuovere l'Acrogym in Piemonte permettendo al maggior numero di società di avvicinarsi semplicemente e gradualmente ad una disciplina ancora poco conosciuta.

L'Acrogym è un mix di ginnastica artistica, arte circense e danza. Gli esercizi si eseguono esclusivamente al corpo libero con accompagnamento musicale.

### **NOTIZIE GENERALI**

1. Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 5 anni, non ci sono limiti massimi di età, tesserati UISP 22C o 22B. Sono esclusi gli atleti che partecipano nell'anno in corso ai Campionati A,B,C di Acrogym UISP Nazionale e coloro che partecipano al campionato di qualsiasi federazione di acrosport.
2. Verranno stilate due classifiche distinte: una per i tesserati 22C ed una per i tesserati 22B. In caso di combinazione in cui risulta un'atleta 22C assieme ad uno o più 22B la combinazione verrà inserita nella classifica 22B.
3. Il programma comprende le combinazioni Duo e Trio.  
Il **Duo** è costituito da un Porteur o Base (P) che è colui che sostiene (solitamente il più robusto), ed un Voltigeus o Top (V) che è colui che compie le evoluzioni più acrobatiche (solitamente il più piccolo ed esile).  
Il Duo può essere: Femminile, Maschile o Misto (in questo caso il Porteur dev'essere maschio).  
Il **Trio** è esclusivamente Femminile, costituito dal Porteur più forte o Base (P1), il secondo Porteur o Medio (P2) ed il Voltigeus (V).  
Verranno stilate due classifiche per il Duo (una per i tesserati 22C e una per quelli 22B) e due classifiche per il Trio (una per i tesserati 22C e una per quelli 22B).  
In caso di pari-merito verrà premiata la combinazione con la P1 più anziana (come da regolamento nazionale).
4. Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi es. un duo + un trio, oppure due duoi, oppure due trii cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio.
5. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. E' obbligatorio l'accompagnamento musicale strumentale; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2' non esiste un tempo minimo.
6. Ogni combinazione deve avere i body uguali (i maschi possono indossare pantaloncini e t-shirt). Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista.

## COMPOSIZIONE ESERCIZIO

L'esercizio è combinato e dovrà contenere:

- n° 3 Elementi Individuali
- n° 2 Elementi Collettivi Statici
- n° 2 Elementi Collettivi Dinamici
- la Parte Coreografica

Gli elementi possono essere eseguiti nell'ordine che si preferisce basta evidenziarli sull'apposita scheda che ogni allenatore dovrà consegnare compilata al giudice al momento della gara.

### **ELEMENTI INDIVIDUALI**

- Sono uguali sia per il Duo che per il Trio, e sono costituiti da un equilibrio, un salto ginnico ed un elemento acrobatico
- Si eseguono simultaneamente o in rapida successione da tutti i ginnasti, fatta eccezione per l'equilibrio di 2" che va eseguito simultaneamente
- Gli elementi individuali possono essere anche diversi tra i ginnasti es. il Porteur esegue una ruota mentre il Voltigeus una capovolta
- Si possono eseguire anche più di 3 elementi individuali ma al fine della valutazione contano i primi 3 eseguiti ed indicati sulla scheda. Se si seguono elementi in più questi non aumenteranno il valore dell'esercizio ma verranno ugualmente valutati
- Ogni elemento individuale ha valore 0,40 p.ti x 3 = Tot. 1,20 p.ti.

### **ELEMENTI COLLETTIVI STATICI**

- Vanno mantenuti per 3"
- Il cronometro parte quando tutti i ginnasti hanno raggiunto la posizione
- Le salite e le discese sono libere
- Ogni elemento collettivo statico ha valore 2 P.ti x 2 = Tot 4 P.ti

### **ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI**

- Inserire 2 elementi dinamici, ognuno ha valore 2 P.ti per un Tot 4 P.ti

### **PARTE COREOGRAFICA**

- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi
- La parte coreografica ha valore 0,80 P.ti

### **Valore di Partenza dell' Esercizio**

n° 3 Elementi Individuali	x 0,40 = 1,20
n° 2 Collettivi Statici	x 2,00 = 4,00
n° 2 Collettivi Dinamici	x 2,00 = 4,00
Parte Coreografica	= 0,80

### **TOTALE VALORE di PARTENZA 10 P.ti**






## TABELLA COMBINAZIONE DUO

### ELEMENTI INDIVIDUALI (uguale per Duo e Trio)

A scelta <b>1 EQUILIBRIO</b> tenuto 2" tra:				
<u>Orizzontale</u>	<u>Ponte</u>	<u>Schiacciata</u> (seduti gambe divaricate e tese massima flessione del busto)	<u>Staccata dx o sx o frontale</u> (braccia libere, anche a terra)	<u>Panino</u> (seduti gambe unite e tese massima flessione del busto)
A scelta <b>1 SALTO GINNICO</b> tra:				
<u>Pennello+180°</u>	<u>Salto del Gatto</u>	<u>Sforbiciata</u>	<u>2 Passi Saltellati</u>	<u>Passo Composto Saltato</u>
A scelta <b>1 ELEMENTO ACROBATICO</b> tra:				
<u>Capovolta Avanti</u> (partenza libera ed arrivo in piedi)	<u>Capovolta Indietro</u> (partenza libera ed arrivo in piedi)	<u>Ruota</u>	<u>Verticale+Capovolta</u>	<u>Rovesciata</u> (avanti o indietro)

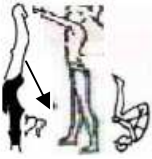
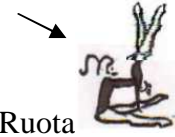
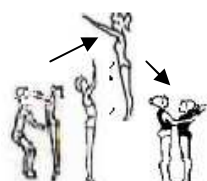
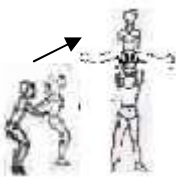
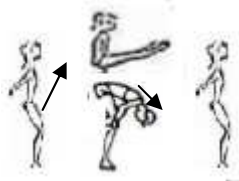
### ELEMENTI COLLETTIVI STATICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tenuti 3" tra: (salite e discese libere)

				
PeV quadrupedia prona .V ginocchia su sedere di P e mani su spalle di P.	P quadrupedia prona, V braccia alla vita di P. V una gamba tesa una piegata	P supina sorregge con gli stinchi V per le gambe o vita e con le braccia alle ascelle o braccia o petto di V	V braccia tese su ginocchia di P, P tiene le cosce di V, V leggero arco	V in piedi sulle cosce di P. V tenuto con mani su spalle o braccia o mani di P

### ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI – DUO –

A scelta **2 Elementi** tra:




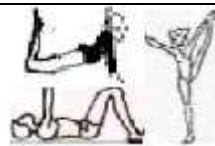

				
V verticale tenuto per polpacci o caviglie+capovolta passando tra le gambe divaricate di P. V arrivo seduto o in piedi.	V esegue una ruota con mani tra le gambe di P e fronte a lui. P aiuta tenendo V alla vita.	P presa bacino, V mani su spalle di P. V esegue un pennello con l'aiuto di P che la riprende alle ascelle	P presa bacino V mani su polsi di P. V esegue un pennello gambe divaricate sorretto da P e ritorna come è partita.	V esegue un salto divaricato carpiato appoggiando le mani sul dorso di P; a scelta con o senza rincorsa. P si appoggia alle sue cosce.

## TABELLA COMBINAZIONE TRIO




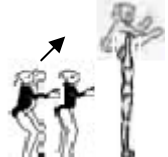

### ELEMENTI INDIVIDUALI (uguale per Duo e Trio)

A scelta <b>1 EQUILIBRIO</b> tenuto 2" tra:				
<u>Orizzontale</u>	<u>Ponte</u>	<u>Schiacciata</u> (seduti gambe divaricate e tese massima flessione del busto)	<u>Staccata dx o sx o frontale</u> (braccia libere, anche a terra)	<u>Panino</u> (seduti gambe unite e tese massima flessione del busto)
A scelta <b>1 SALTO GINNICO</b> tra:				
<u>Pennello+180°</u>	<u>Salto del Gatto</u>	<u>Sforbiciata</u>	<u>2 Passi Saltellati</u>	<u>Passo Composto Saltato</u>
A scelta <b>1 ELEMENTO ACROBATICO</b> tra:				
<u>Capovolta Avanti</u> (partenza libera ed arrivo in piedi)	<u>Capovolta Indietro</u> (partenza libera ed arrivo in piedi)	<u>Ruota</u>	<u>Verticale+Capovolta</u>	<u>Rovesciata</u> (avanti o indietro)

### ELEMENTI COLLETTIVI STATICI – TRIO –

A scelta <b>2 Elementi</b> tenuti 3" tra:				
				
P1 e P2 quadrupedia prona affiancati, V quadrupedia prona sopra di loro con ginocchia sui sederi e braccia sulle spalle	P1 e V = al duo. P2 ponte una gamba in passè, mani su pianta piedi o polpacci di P1 che ha le gambe leggermente divaricate	P1 e V = al duo. P2 orizzontale mani su spalle o sotto le ascelle o braccia di V.	P1 e V = al duo. P2 ipsilon con mano su spalla di V.	P1,2 in piedi affiancati, gambe leggermente divaricate e piegate, V in piedi sulle loro cosce sorretto per le gambe

### ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI – TRIO –

A scelta <b>2 Elementi</b> tra:				
				
V e P1 verticale + capovolta come il duo. Arrivo di V in piedi con l'aiuto a rialzarsi di P2 che lo tiene per le mani o le braccia.	V prono su binario (braccia di P1 e P2 uno di fronte all'altro) esegue una capovolta avanti aiutato da P1 e P2, arrivo in piedi.	P1 e P2 tengono V per mani o avambraccia e piedi o caviglie o polpacci, eseguire un'oscillazione (dondolo) indietro, avanti ed arrivo di V in piedi tenuto solo per le braccia.	P1 e P2 affiancati tengono V per ascella e mano o avambraccio. V esegue un salto carpiato divaricato e ritorno.	V supino su binario (braccia di P1 e P2 uno di fronte all'altro) esegue mezza rovesciata indietro aiutato da P1 e P2, arrivo in piedi.

### SCHEDA – DUO – 22 C – 22 B

<b>Società</b>					
<b>Data e Luogo</b>					
<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Nascita</b>	<b>N° tessera</b>	<b>22C</b>	<b>22B</b>
<b>P-</b>					
<b>V-</b>					
Evidenziare scelta <b>2 Elementi</b> Collettivi Statici tenuti 3" tra:					
3"	3"	3"	3"	3"	3"
2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti
Evidenziare scelta <b>2 Elementi</b> Collettivi Dinamici tra:					
2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti
<i>Ruota</i>					
Evidenziare scelta <b>1 Equilibrio</b> (0,40 Pti) tenuto 2" tra:					
Orizzontale	Ponte	Schiacciata	Staccata dx,sx,front	Panino	
Evidenziare scelta <b>1 Salto Ginnico</b> (0,40 Pti) tra:					
Pennello+180°	Salto del gatto	Sforbiciata	Due Passi Saltellati	Passo Composto Salt.	
Evidenziare scelta <b>1 Acrobatico</b> (0,40 Pti) tra:					
Capovolta Avanti	Capovolta Indietro	Ruota	Verticale+Capovolta	Rovesciata av,ind	
<u>Compilazione a cura del giudice</u>					
Valore di Partenza	Penalità Tecniche	Penalità di Tempo	Penalità Artistiche	<b><u>PUNTEGGIO</u></b>	

### SCHEDA – TRIO – 22 C – 22 B

<b>Società</b>					
<b>Data e Luogo</b>					
<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Nascita</b>	<b>N° tessera</b>	<b>22C</b>	<b>22B</b>
<b>P1-</b>					
<b>P2-</b>					
<b>V-</b>					
Evidenziare scelta <b>2 Elementi</b> Collettivi Statici tenuti 3" tra:					
3"	3"	3"	3"	3"	3"
2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti
Evidenziare scelta <b>2 Elementi</b> Collettivi Dinamici tra:					
2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti	2 Pti
Evidenziare scelta <b>1 Equilibrio</b> (0,40 Pti) tenuto 2" tra:					
Orizzontale	Ponte	Schiacciata	Staccata dx,sx,front	Panino	
Evidenziare scelta <b>1 Salto Ginnico</b> (0,40 Pti) tra:					
Pennello+180°	Salto del gatto	Sforbiciata	Due Passi Saltellati	Passo Composto Salt.	
Evidenziare scelta <b>1 Acrobatico</b> (0,40 Pti) tra:					
Capovolta Avanti	Capovolta Indietro	Ruota	Verticale+Capovolta	Rovesciata av,ind	
<u>Compilazione a cura del giudice</u>					
Valore di Partenza	Penalità Tecniche	Penalità di Tempo	Penalità Artistiche	<b><u>PUNTEGGIO</u></b>	