

Piemonte

U.I.S.P.



ACROGYM



Programma Promozionale

Piemonte

2019-22

a cura di Filomena Imbruno - Ref. Acrogym Piemonte

PROGRAMMA RASSEGNA PROMOZIONALE UISP DI 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 non molto 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

Il programma è aperto a tutti gli atleti che: hanno i 5 anni compiuti; non ci sono limiti massimi di età; sono tesserati UISP NON AGONISTI 22C.

Sono esclusi gli atleti che sono (o sono stati in passato) tesserati FGI o FISAC.

Possono partecipare a questo programma tutti i ginnasti/e in regola con il tesseramento che non abbiano mai partecipato a competizioni a carattere agonistico (compreso l' "agonistico promozionale", denominazione presente nei programmi di alcune discipline) a qualsiasi livello: provinciale, regionale, nazionale, sia individualmente che a squadre, sia nell'ambito della UISP che in quello della FGI, ad esclusione del Campionato Nazionale di Coreografia UISP. E' fatto divieto assoluto di migrare durante lo stesso anno da questo programma a quello agonistico. Ogni società deve fare la sua scelta tra attività agonistica (22B,22D,22G) e attività non agonistica (22C), questo nella tutela del rispetto verso tutti. Non sono ammessi ginnasti tesserati Agonisti per qualsiasi disciplina delle Ginnastiche e che poi presentino la sola scheda attività. Chi opta per il NON AGONISMO (cod. UISP 22C), non può figurare in classifiche, come quelle delle gare agonistiche UISP, FGI, FISAC (o di qualsiasi altro EPS) che siano esse di Acrogym/Acrosport, Ritmica, Artistica, Acrobatica. Quindi una ginnasta agonista di Ritmica, Artistica, Acrobatica non può partecipare a questo programma ma potrà svolgere quello agonistico.

Ci sono due Livelli di Difficoltà:

- il 1° Liv.
- il 2° Liv.

Il programma comprende le combinazioni Duo e Trio. Il Duo è costituito da un Porteur o Base (B) che è colui che sostiene (solitamente il più robusto), ed un Voltigeus o Top (T) che è colui che compie le evoluzioni più acrobatiche (solitamente il più piccolo ed esile). Il Duo può essere: Femminile, Maschile o Misto ("classifica" unica).

Il Trio è costituito dal Porteur più forte o Base (B), il secondo Porteur o Medio (M) ed il Voltigeus (T). In questo programma facilitato anche il trio può essere Femminile, Maschile o Misto ("classifica" unica).

Verranno stilate quattro "classifiche":

- 1° Livello Duo
 - 2° Livello Duo
 - 1° Livello Trio
 - 2° Livello Trio
- SOSTITUZIONI**

Un atleta assente può essere sostituito da un altro atleta della stessa società a condizione che: l'atleta che sostituisce deve essere comunque iscritto alla rassegna e nello stesso livello; l'atleta che sostituisce non esegua più di 2 esercizi.

CLASSIFICHE

Essendo un programma promozionale di avvicinamento alla disciplina e non agonistico, come da recenti indicazioni Nazionali, non è prevista la classifica come nel settore agonistico. Le "Non Classifiche" vanno comunque comunicate al referente di settore entro una settimana dalla manifestazione per i controlli necessari.

Tutte le combinazioni verranno premiate divise per fasce: un terzo delle combinazioni in fascia oro, un terzo in fascia argento ed un terzo in fascia bronzo.

Es. Se le combinazioni sono 6 verranno così premiate: 2 fascia oro, 2 fascia argento, 2 fascia bronzo. Se le combinazioni sono 5 verranno così premiate: 1 fascia oro, 2 fascia argento, 2 fascia bronzo. Se le combinazioni sono 4 verranno così premiate: 1 fascia oro, 1 fascia argento, 2 fascia bronzo. Nel caso i partecipanti siano numerosi ogni classifica verrà ulteriormente suddivisa per età. In questo caso però ci devono essere i podi pieni: almeno 1 fascia oro, 1 fascia argento, 1 fascia bronzo.

Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio, purché rimanga nello stesso Livello.

Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. La società organizzatrice dovrà informare tempestivamente i partecipanti riguardanti il campo gara (se c'è una o due strisce, se ci sono solo tappetini ecc...). Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale; la base musicale può contenere parole purché siano conformi al "buon costume".

La durata di ogni singolo esercizio è di massimo 1'30"; non esiste un tempo minimo.

Si potrà uscire dalla/e strisce/tappeti solo nel caso questi non coprano la superficie minima richiesta (12m x 2m) e solo ed esclusivamente per le parti coreografiche. Per una questione di sicurezza degli atleti tutti gli elementi individuali e collettivi DEVONO ESSERE ESEGUITI SULLA/E STRISCIA/E o TAPPETI. Se eseguiti fuori verrà inflitta una penalità di 1 Punto + Penalità Esecuzione + NO EGE

MUSICA

In caso si utilizzi il Cd la musica deve essere la prima del Cd o l'unica, si consiglia agli allenatori di PROVARE tutti i Cd prima dell'inizio della competizione per evitare ritardi durante la manifestazione. Laddove sarà possibile le musiche andranno inviate alla società organizzatrice almeno 10 gg. prima della manifestazione in formato mp3.

Non sarà possibile sfumare la musica. Ogni allenatore dovrà comunque avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali.

SCHEDE GARA

Per facilitare l'approccio a questa disciplina, nel 1° livello l'allenatore non dovrà presentare nessuna scheda gara disegnata come per l'agonistica, ma solo una scheda che conterrà i dati della combinazione/società per il punteggio, il numero di passaggio. Nel 2° livello invece la scheda gara sarà simile a quella del programma agonistico quindi si dovrà riportare l'esercizio in ordine cronologico. Le schede dovranno essere consegnate tempestivamente ai giudici il giorno stesso della rassegna.

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. Non è obbligatorio lo scudetto della Società.

PASSAGGI DI CATEGORIA E LIMITAZIONI

Con l'entrata in vigore del presente programma in adeguamento del programma agonistico e solo ed esclusivamente per la Stagione 2018-2019 le atlete che la scorsa stagione 2017-2018 hanno partecipato nella Mini-prima categoria agonistica (ad oggi di recente abolita) potranno retrocedere al programma promozionale 2° livello (non al 1° livello), a condizione che le stesse non siano salite sul podio ai Campionati Nazionali 2018. A partire dalla stagione 2019-20 i singoli ginnasti/e che partecipano al 1° livello dopo due anni dovranno passare al 2° livello indipendentemente dalla formazione.

Ai singoli ginnasti/e che partecipano al 2° livello dopo due anni è consigliato il passaggio al settore agonistico. Se vogliono rimanere nel settore promozionale ancora nel 2° livello dovranno cambiare formazione. Comunque dopo il 3° anno dovranno passare al livello agonistico.

Non è mai possibile retrocedere dal 2° livello al 1°.

Si ricorda che il Programma Promozionale è stato pensato e realizzato solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO 1° LIVELLO

- 2 Elementi Individuali: uno della cat.1 + uno della cat.2, presi dalle tabelle dedicate.
- 2 Elementi Collettivi Statici, scelti dalle tabelle dedicate.
- 2 Elementi Collettivi Dinamici, scelti dalle tabelle dedicate.

COMPOSIZIONE ESERCIZIO 2° LIVELLO

- 2 Elementi Individuali: uno della cat.1 + uno della cat.2, presi dalle tabelle dedicate promozionali oppure dal Minicodice Agonistico - Valore massimo 1.
- 2 Elementi Collettivi Statici, scelti dalle tabelle dedicate oppure dal Minicodice Agonistico - Valore massimo 1.
- 2 Elementi Collettivi Dinamici, scelti dalle tabelle dedicate oppure dal Minicodice Agonistico - Valore massimo 1.

ELEMENTI INDIVIDUALI

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, ma devono appartenere alla stessa categoria.

Si possono eseguire altri elementi aggiuntivi ma verranno comunque valutati dall'esecuzione e non incrementeranno il valore di partenza dell'esercizio.

Gli individuali non vengono eseguiti e penalizzati come nella GAF. Es. dalle rovesciate si può partire ed arrivare a gamba bassa e vengono penalizzati separatamente.

ELEMENTI COLLETTIVI STATICI

Vanno mantenuti per 3"

Il cronometro parte quando tutti i componenti della combinazione hanno raggiunto la posizione e si ferma quando anche solo 1 ginnasta scende dalla posizione.

Se il cronometro non parte viene tolto l'elemento.

Le salite e le discese sono libere ma penalizzabili se ci sono tremolii, passi, esitazioni o cadute.

I disegni delle posizioni sono indicativi: in tutte le posizioni i ginnasti sono comunque in contatto tra loro; le prese e le impugnature sono libere.

ELEMENTI COLLETTIVI DINAMICI

Sono elementi in cui ci dovrebbe essere una fase di volo...in questo programma facilitato sono semplicemente elementi in cui la collaborazione tra i ginnasti è dinamica e non statica.

Si valuterà principalmente il controllo del corpo (non essendoci spesso vere e proprie fasi di volo).

La ripresa all'arrivo è obbligatoria laddove la posizione lo permetta.

PARTE COREOGRAFICA

La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica scelta, distribuzione e varietà degli elementi.

N.B. I disegni che si trovano nella stessa casella sono considerati uguali.