

**Piemonte**

**U.I.S.P.**



**ACROGYM**



**Programma Promozionale  
Piemonte**

**2016**

a cura di Filomena Imbruno - Resp. Acrogym Piemonte

## PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP 2015-2016

### ACROGYM

---

#### PREMESSA

Questo programma è stato pensato per promuovere l'Acrogym in Piemonte permettendo al maggior numero di società di avvicinarsi semplicemente e gradualmente alla disciplina.

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. Sono esclusi: gli atleti che partecipano o **abbiano partecipato l'anno precedente** al Programma Nazionale Agonistico di Acrogym UISP o che abbiano mai partecipato a gare di qualsiasi altra Federazione di Acrosport; gli atleti che nella GAF gareggiano come Agonisti.

2. 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 due classifiche, una per il Duo e una per il Trio. In caso di pari-merito verrà premiata la combinazione con il/la ginnasta più giovane.

**In caso di partecipazione di più di 10 combinazioni verrà fatta un'ulteriore divisione per fascia di età: Junior e senior**

3. Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a 2 esercizi cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio.

4. Gli esercizi si eseguono minimo su una striscia di 2m x 12. Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 2' non esiste un tempo minimo.

5. 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.

## ***COMPOSIZIONE ESERCIZIO***

---

L'esercizio è combinato e dovrà contenere:

3 Elementi Individuali

2 Elementi Collettivi Statici

2 Elementi Collettivi Dinamici

la Parte Coreografica

### **ELEMENTI INDIVIDUALI**

- Sono uguali sia per il Duo che per il Trio, e sono costituiti da 3 elementi appartenenti a 3 tipologie diverse Es. 1 equilibrio + 1 flessibilità + 1 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 Voltegeus una capovolta ma devono appartenere alla stessa tipologia.
- 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 là dove 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.

## ***SPECIFICHE VARIE***

---

Si ricorda di presentarsi col foglio dell'”Iscrizione Società” compilato e firmato dal presidente della società stessa

Mandare via mail alla società organizzatrice, alla UISP Piemonte ad alla Responsabile del settore ([rosadeiventigym@libero.it](mailto:rosadeiventigym@libero.it)) le iscrizioni per il controllo e l'organizzazione dell'ordine di passaggio.

Si potrà uscire dalla/e strisce 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. Se eseguiti fuori verrà inflitta una penalità di 1 Punto + Penalità Esecuzione + NO EGE

### **MUSICA**

La musica deve essere la prima del Cd o l'unica, si consiglia agli allenatori di PROVARE tutti i Cd prima dell'inizio della manifestazione per evitare ritardi successivi.

Non sarà possibile sfumare la musica o utilizzare canzoni contenenti parole.

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 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 e se sono presenti i bonus. Queste dovranno essere consegnate tempestivamente ai giudici. La mancata consegna della scheda gara per il punteggio prevede una penalità di 2 punti.

### **CHIARIMENTI**

Dopo la gara potranno essere chiesti chiarimenti inerenti al punteggio solo ed esclusivamente alla Responsabile di Giuria. **SI RICORDA DI NON AVVICINARSI AL TAVOLO DI GIURIA MENTRE QUESTA STA GIUDICANDO.**

### **SOSTITUZIONI**

Un atleta assente può essere sostituito/a da un altro/a atleta della stessa società a condizione che:

- l'atleta che sostituisce sia comunque iscritto alla rassegna
- l'atleta che sostituisce non esegua più di 2 esercizi

### **CLASSIFICHE**

In caso di parimerito precede atleta più giovane.

In caso di classifiche con almeno 3 partecipanti, verrà assegnato lo stesso punteggio agli ultimi 3 classificati.

Si ricorda che il Programma Promozionale è stato pensato e fatto solo ed esclusivamente per i corsi di base che iniziano l'attività, tesserati NON AGONISTI 22 C. Il tesseramento è unico con la GAF quindi un'agonista di GAF è considerata Agonista anche in Acro e potrà gareggiare in questa disciplina dalla Mini-Prima Categoria in poi.

Le combinazioni che dal 2016 saliranno sul podio (oro, argento e bronzo se i partecipanti sono almeno 10; solo l'oro se i partecipanti sono 5 o meno); nella stagione successiva non potranno partecipare alla rassegna promozionale ma dovranno avanzare nelle categorie agonistiche (dalla mini-prima in poi). **Questa regola vale se le società partecipanti alla rassegna sono almeno 3. Se i ginnasti cambiano combinazione possono rimanere al settore promozionale.**

**SI RACCOMANDA DI SEGUIRE SCRUPolosAMENTE TUTTE LE INDICAZIONI FORNITE NEL PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE, RISPETTANDO GLI ORARI, L'ORDINE DI ENTRATA E MANTENENDO UNA CONDOTTA APPROPRIATA DURANTE I DIVERSI MOMENTI, INCLUSE LE ATTESE.**

## COMPOSIZIONE ESERCIZIO

---

L' Esercizio è Combinato

La Durata max 2'

### **Esigenze Specifiche (EGE)**

n° 2 Collettivi Statici

n° 2 Collettivi Dinamici

n° 3 Individuali appartenenti a 3 tipologie diverse

Ogni EGE mancante 1 punto in meno

### **Collettivi Statici:**

Si potranno scegliere dalle tabelle facilitanti. Sono vietate le transizioni. Il tempo di tenuta è di 3”.

### **Collettivi Dinamici:**

Si potranno scegliere dalle tabelle facilitanti. Sono vietati i link o unire tra loro gli elementi collettivi.

### **Individuali:**

Si potranno scegliere dalle tabelle facilitanti. 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 ma dovranno appartenere alla stessa tipologia.

**Bonus:** Sarà possibile per incrementare il Valore di partenza utilizzando i Bonus. Ne verranno valutati al massimo 3, ogni bonus presentato aumenta il valore di partenza dell'esercizio di 0.1

## VALUTAZIONE ESERCIZIO

---

**ESECUZIONE 10 punti:** Parte da 10 punti dai quali si sottraggono tutte le penalità d'esecuzione di ciò che viene eseguito compresa la parte coreografica per un valore massimo di 1 punto. Vengono valutati: ampiezza movimenti; atteggiamento, angoli e linee del corpo; esitazioni, passi e scivolamenti; instabilità; rotazioni; non completamento elementi e cadute; distorsione elementi; finale prima o dopo la musica; suggerimenti o parlare nell'esercizio.

**DIFFICOLTA' massimo 10 punti + 0.3 Bonus:** Vengono valutati: EGE; abbigliamento; comportamento; tempi tenuta posizioni; fuori pedana.