

ACROBATICA

Gara provinciale UISP Comitati di Modena e Reggio Emilia

Il programma prevede una gara individuale femminile e maschile suddivisa su due livelli differenti:

- ✚ **LIVELLO 1 (CORSI)** suddiviso nelle categorie PRIMA, SECONDA e TERZA.
E' una categoria dedicata ai corsi base che non prevede classifica di gara ma una premiazione finale per fasce di merito. Possono partecipare tutti gli atleti dai 6 anni compiuti senza visita medica agonistica.
- ✚ **LIVELLO 2 (PROMOZIONALE)** suddiviso nelle categorie PRIMA, SECONDA, TERZA e QUARTA.
E' una categoria dedicata ai corsi promozionali che prevede classifica, pertanto possono partecipare atleti dagli 8 anni compiuti con certificato medico agonistico.

TABELLE ETA' A.S. 2022/2023

ANNO DI NASCITA	2017*	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008 E PREC.
LIVELLO 1	ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR			OVER

***A PARTIRE DAI 6 ANNI COMPIUTI**

ANNO DI NASCITA	2015*	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006 E PREC.
LIVELLO 2	ALLIEVE			JUNIOR			SENIOR			OVER

***A PARTIRE DAGLI 8 ANNI COMPIUTI**

ATTREZZATURA e VD

CORPO LIBERO

Striscia 12mt x 2mt

Valore di partenza esercizio completo: punti 15.00

Ogni elemento mancante: punti 0.50 tolti dal valore di partenza

Mancanza serie richiesta dal Livello 2: punti 0.50 tolti dal valore di partenza

TRAMPOLINO

Tappeti d'arrivo altezza 40 cm, lunghezza max 6 mt. Rincorsa con o senza panche (panche lunghezza massima 6 mt).

Esecuzione di 3 salti differenti (vedi richieste specifiche categorie). Tutti i salti hanno VD punti 5.00.

Nel caso in cui vengano eseguiti uno o più salti uguali il valore di partenza diminuirà di 1 punto per ogni salto.

PUNTEGGIO FINALE: somma dei due salti migliori, verrà scartato il peggiore. VD + VE (10.00 – penalità di esecuzione)

PRIMA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p style="text-align: center;">RICHIESTE</p> <p>6 elementi differenti così suddivisi: 2 ginnici - 2 acrobatici - 2 di tenuta</p> <p>Per il LIVELLO 2 è richiesto che almeno due elementi (a scelta) siano collegati in serie</p>	<p style="text-align: center;">GINNICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - PENNELLO - RACCOLTO - GATTO - 4 SALTELLI (APRO-CHIUDO-APRO-CHIUDO) - 2 GALOPPI LATERALI - 2 SLANCI AVANTI (gambe diverse) 	<p style="text-align: center;">ACROBATICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - ROTOLINO LATERALE - CAPOVOLTA AVANTI (arrivo in accosciata) - CAPOVOLTA INDIETRO (arrivo in ginocchio) - GOBBETTO - SLANCIO IN VERTICALE (UNA GAMBA IN VERTICALE, L'ALTRA A 90°) - RUOTA 	<p style="text-align: center;">TENUTA (tutti gli elementi devono essere mantenuti 3")</p> <ul style="list-style-type: none"> - SCHIACCIATINA - SPACCATA con appoggio delle mani - PONTE da terra - CANDELA con aiuto delle mani - PASSE' - RELEVÉ' DOPPIO APPOGGIO
TRAMPOLINO	<p style="text-align: center;">RICHIESTI 3 SALTI differenti:</p> <p style="text-align: center;">1 ACROBATICO</p> <p style="text-align: center;">1 GINNICO</p> <p style="text-align: center;">1 A SCELTA</p>	<p style="text-align: center;">GINNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - RACCOLTO - DIVARICATO - PENNELLO 	<p style="text-align: center;">ACROBATICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAPOVOLTA AVANTI - PENNELLO + CAPOVOLTA - PARTENZA DA FERMI SUL TRAMPOLINO ESEGUIRE DUE RIMBALZI E AL TERZO SALIRE IN GOBBETTO/VERTICALE E ARRIVO SUPINO 	

SECONDA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p style="text-align: center;">RICHIESTE:</p> <p>6 elementi differenti così suddivisi: 2 ginnici - 2 acrobatici - 2 di tenuta</p> <p>Per il LIVELLO 2 è richiesta una serie ginnica di almeno 2 elementi.</p>	<p style="text-align: center;">SALTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - PENNELLO - PENNELLO 180 - RACCOLTO - GATTO - SFORBICIATA - DIVARICATO - SLANCIO AVANTI + SLANCIO DIETRO (gambe diverse) 	<p style="text-align: center;">ACROBATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAPOVOLTA AVANTI arrivo in piedi - CAPOVOLTA INDIETRO arrivo in piedi - VERTICALE DI PASSAGGIO - CAPOVOLTA AVANTI + GOBBETTO - RUOTA - RUOTA CON 1 MANO 	<p style="text-align: center;">TENUTA (tutti gli elementi devono essere mantenuti 3")</p> <ul style="list-style-type: none"> - SCHIACCIATINA - CANDELA senza aiuto delle mani - SPACCATA senza aiuto delle mani - PONTE DALL'ALTO - PASSE' - TENUTA GAMBA TESA 45° AVANTI O LATERALE
TRAMPOLINO	<p style="text-align: center;">RICHIESTI 3 SALTI:</p> <p style="text-align: center;">1 ACROBATICO</p> <p style="text-align: center;">1 GINNICO</p> <p style="text-align: center;">1 ASCELTA</p>	<p style="text-align: center;">GINNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - CARPIO 90° apertura - RACCOLTO - PENNELLO 180° 	<p style="text-align: center;">ACROBATICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAPOVOLTA AVANTI SALTATA - VERTICALE arrivo supino - PENNELLO + RUOTA 	

TERZA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p style="text-align: center;">RICHIESTE:</p> <p>8 elementi differenti così suddivisi: 3 ginnici - 3 acrobatici - 2 di tenuta</p> <p>Per il LIVELLO 2 è richiesta una serie acrobatica di almeno due elementi</p>	<p style="text-align: center;">GINNICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - PENNELLO 180 + PENNELLO 180 - PENNELLO + RACCOLTO - GATTO + SFORBICIATA - COSACCO SPINTA 1 O 2 PIEDI - GATTO 180 - RACCOLTO 180° 	<p style="text-align: center;">ACROBATICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAPOVOLTA AVANTI + GOBBETTO VERTICALE - CAPOVOLTA INDIETRO - GAMBE TESE - VERTICALE CAPOVOLTA (BRACCIA PIEGATE) - PONTE DA IN PIEDI + ROVESCIAMENTO DIETRO - RUOTA CON 1 MANO - RUOTA SPINTA/SALTATA - RONDATA 	<p style="text-align: center;">TENUTA (tutti gli elementi devono essere mantenuti 3")</p> <ul style="list-style-type: none"> - SPACCATA senza aiuto delle mani - VERTICALE SULLA TESTA - ARABESQUE - PONTE DALL'ALTO E SOLLEVARE UNA GAMBA A 90° - PASSE' IN RELEVÉ - TENUTA GAMBA A 90° AVANTI O LATERALE
TRAMPOLINO	<p style="text-align: center;">RICHIESTI 3 SALTI:</p> <p style="text-align: center;">1 ACROBATICO</p> <p style="text-align: center;">1 GINNICO</p> <p style="text-align: center;">1 ASCELTA</p>	<p style="text-align: center;">GINNICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - CARPIO 135° apertura - COSACCO - ENJAMBEE' 135° apertura - PENNELLO 360° rotazione - RACCOLTO 180° rotazione 	<p style="text-align: center;">ACROBATICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - VERTICALE con repulsione - RUOTA - RONDATA 	

QUARTA CATEGORIA

CORPO LIBERO	<p>RICHIESTE:</p> <p>10 elementi differenti così suddivisi: 3 ginnici - 3 acrobatici - 2 di tenuta – 2 a scelta</p> <p>All'interno dell'esercizio devono essere presenti almeno 2 serie differenti (libera composizione)</p> <p>PER LA COMPOSIZIONE DI UNA DELLE 2 SERIE E' POSSIBILE PRENDERE <u>UN ELEMENTO</u> DALLA CATEGORIA PRECEDENTE</p>	<p>GINNICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - PENNELLO 360° - RACCOLTO 180° - ENJAMBEE' (SPINTA A 1 O 2) - SISONNE - GATTO + SFORBICIATA - COSACCO SPINTA 1 O 2 PIEDI - GATTO 180° - CARPIO 	<p>ACROBATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - CAPOVOLTA DIETRO alla verticale - ROVESCIAIA INDIETRO - ROVESCIAIA AVANTI - TIC TAC - VERTICALE CAPOVOLTA BRACCIA TESE - CAPOVOLTA AVANTI + GOBBETTO VERTICALE GAMBE TESE (DIVARICATE O UNITE) - RUOTA + RUOTA (SALTATA/SPINTA/1 MANO) - RONDATA - RIBALTATA 1 - RIBALTATA 2 - FLIC unito o smezato 	<p>TENUTA (tutti gli elementi devono essere mantenuti 3")</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 SPACCATE DIFFERENTI - VERTICALE SULLA TESTA - VERTICALE - POSIZIONE AD I - TENUTA GAMBA TESA A 90° AVANTI O LATERALE - PONTE DALL'ALTO E SOLLEVARE UNA GAMBA A 90° - PONTE DA IN PIEDI + ROVESCIAIMENTO DIETRO
TRAMPOLINO	<p>RICHIESTI 3 SALTI:</p> <p>1 ACROBATICI</p> <p>1 GINNICO</p> <p>1 A SCELTA</p>	<p>GINNICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - CARPIO 180° apertura - COSACCO 180° rotazione - ENJAMBEE' 180° apertura - PENNELLO 360° rotazione 	<p>ACROBATICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - RONDATA - FLIC AVANTI - SALTO AVANTI 	

