ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

ACROTEAM



settore ginnastica artistica - acrobatica

ACROTEAM

PROGRAMMA

L'acrobatica Sperimentale dell' ASI è un nuovo settore di gara che prevede una coreografia composta da un'esecuzione a corpo libero con l'aggiunta di due salti al mini trampolino elastico.
Il programma è esclusivamente in squadra ed aperto a tutti i ginnasti/e dai 6 anni in su senza limiti di età.
Sono previste le seguenti categorie:
1) UNDER 10 OPEN / UNDER 10 EXPERT
2) UNDER 15 OPEN / UNDER 15 EXPERT
3) OVER 15 OPEN / OVER 15 EXPERT
4) OVER 20
Nella categoria OPEN possono gareggiare tutti gli atleti che abbiano preso parte al campionato GAF nei settori GREEN CUP o PINK CUP
Nella categoria EXPERT sono ammesse tutte le atlete che lo desiderano ma per le AGONISTE (dal 1° livello in su) è obbligatorio iscriversi in questa categoria.
Le squadre sono formate da 4 ginnasti o ginnaste o miste, per la collocazione nelle categorie farà fede l'età del componente piu' grande della squadra.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE

1- Ciascun ginnasta della squadra deve presentare 2 serie acrobatiche composte ognuna da TANTI ELEMENTI DI DIFFICOLTA' come prevede la categoria per cui si gareggia e deve eseguire 2 salti al mini trampolino elastico (i salti devono rispettare sia il lavoro avanti che quello dietro e devono essere scelti tra quelli proposti .
Per la scelta degli elementi al Corpo Libero fa fede il codice ASI ed il codice FGI.

2- Per l'esecuzione è previsto l'accompagnamento musicale anche come sottofondo (la musica può anche essere stoppata dall'istruttore)

3 se nella posizione finale è presente un sollevamento si otterrà un BONUS di p.0,50

4 il tempo massimo per l'esecuzione della prova è di 5"
5- ogni categoria avrà un numero di elementi obbligatorio:

*** UNDER 10 ……4 elementi**
*** UNDER 15 ……5 elementi**
*** OVER 15 …… 6 elementi**
*** OVER 20 ……..8 elementi**
COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

La gara inizierà dal minitrampolino.
La squadra dopo il saluto alla giuria si sposterà di corsa ,con l'accompagnamento musicale,sulla panca del trampolino in ordine per iniziare la serie di salti che avverrà ,in rapida successione, seguendo l'ordine stabilito e dichiarato sulla scheda dall'istruttore
Al termine dell'esecuzione di tutti i salti,la squadra si sposterà al Corpo Libero in modo coreografico utilizzando balzi,chasse',elementi ginnici a piacere (per questi spostamenti verrà assegnato un bonus di artisticità da p.0,10/0,20/0,30).
N.B. non sono ammessi elementi acrobatici! (penalità pt.1,00)
Gli atleti si posizioneranno alle estremità della striscia: 2 all'inizio e 2 alla fine (nel caso si potesse usare il quadrato ai 4 angoli)
I ginnasti eseguiranno in modo alternato le loro diagonali (un ginnasta non può eseguire la diagonale poi tornare indietro eseguendo la seconda
ma deve attendere il suo turno rispetto all'ordine di partenza stabilito dall'istruttore)
Al termine del loro lavoro si porteranno al centro per eseguire la posizione finale che se presenterà un sollevamento otterrà un bonus di p.0,50

VALORE DI PARTENZA PER L'ESECUZIONE AL SUOLO

Ogni striscia vale p. 10.00 + IL VALORE DEGLI ELEMENTI ESEGUITI (valore 1 punto ognuno)
Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto verrà penalizzato con p.1.00

- **1- Ogni diagonale è costituita da elementi da eseguire in successione e devono essere combinati in *modo fluido e armonioso***
- **2-solo per le categorie UNDER 15 e OVER 15 *TRE* elementi per ogni serie dovranno essere COLLEGATI DIRETTAMENTE gli altri elementi possono essere collegati anche indirettamente cioè con l'aggiunta di passi di danza o collegamenti,ma sempre in serie.**
- **3- E' possibile eseguire tutti gli elementi di difficoltà collegati insieme direttamente**

- **4- Non c'è regolamentazione sulla scelta degli elementi che compongono la diagonale, possono essere tutti ginnici, tutti acrobatici o misti**
- **5-un elemento può essere ripetuto una sola volta**
- **6-è concessa una sola volta: una breve rincorsa o dei passi di danza**

Ogni diagonale verrà penalizzata nell'esecuzione e nel caso di interruzione di serie verrà applicata la penalità di punti 0,50o.v.

Per la scelta degli elementi fa fede il codice facilitato ASI e il C.d.P

N.B.L'interruzione di SERIE si applica quando ci sono passi supplementari,spostamenti di piedi, mani o rimbalzi anomali, pause evidenti .
Al Corpo Libero non è richiesta scheda di dichiarazione

VALORE DI PARTENZA AL MINI TRAMPOLINO

Sulla scheda di dichiarazione dovranno essere indicati tutti gli elementi eseguiti in ordine cronologico al Trampolino

1 lavoro avanti ..... 5 lavoro indietro .....
2 lavoro avanti ..... 6 lavoro indietro .....

3 lavoro avanti ..... 7 lavoro indietro .....
4 lavoro avanti ..... 8 lavoro indietro .....

ATTENZIONE

Sulla scheda di dichiarazione dovranno essere indicati tutti gli elementi eseguiti in ordine cronologico, se l'ordine è errato la penalità sarà di p. 0,50 ogni volta.

ATTREZZATURA

Il trampolino è posto con l'altezza bordo superiore di 50 cm con una tolleranza di +/- 5 cm
Il trampolino può essere inclinato o piatto
Il trampolino in base alle necessità può essere anche ruotato di 180° purchè venga utilizzato nello stesso modo da tutta la squadra
I tappetoni possono essere alti da minimo 40 cm ad un max di 50 cm e la loro lunghezza all'arrivo non deve essere inferiore a 6 mt
In caso di *salto nullo* sarà possibile ripetere il salto sentito il parere del PDG, in caso favorevole il salto potrà essere ripetuto al termine dell'esecuzione dei salti al minitrampolino, prima di andare al corpo libero.
Che quindi non sarà interrotta pena l'annullamento dell'esecuzione stessa.

GRIGLIA DEI SALTI AL MINITRAMPOLINO

CATEGORIA UNDER 10

LAVORO AVANTI : Carpio unito o divaricato
Tuffo capovolta
Verticale arrivo supino

LAVORO INDIETRO : Ruota
Rondata
Rondata pennello

CATEGORIA UNDER 15

LAVORO AVANTI : Flic avanti
Salto avanti raggruppato
Ribaltata e salto avanti raggruppato

LAVORO INDIETRO: Rondata carpio
Rondata flic
Rondata salto dietro raccolto

CATEGORIA OVER 15

LAVORO AVANTI: Salto avanti raccolto
Salto avanti teso
Salto avanti teso con mezzo avvitamento(o 1 avv)

LAVORO INDIETRO: Rondata salto dietro raccolto
Rondata salto dietro teso
Rondata salto teso con mezzo avvitamento(o 1 avv)

***CATEGORIA OVER 20** : si possono eseguire liberamente tutti i tipi di salto*

N.B. tutti i salti partono da pt. 10,00

Per le categorie UNDER e OVER 15 c'è la possibilità di poter scegliere i salti anche dalla categoria inferiore ma con un valore di partenza di punti 9,00