

ACROTEAM 2018/2019

Categorie e limiti di età:

GIOVANI	Da 8 anni (anno di compimento)
OPEN	Da 12 anni (anno di compimento)
SENIOR	Da 17 anni (anno di compimento)

Solo nel caso in cui la società non abbia abbastanza ginnasti per formare una squadra di età omogenea è possibile la presenza di un atleta di categoria superiore o inferiore, ma la squadra gareggerà in classifica con la categoria dell'atleta (anche solo uno) di età superiore.

Struttura:

La gara è suddivisa in 2 tipologie di programmi (ORO e ARGENTO) e in 3 sezioni A CLASSIFICA UNIFICATA

- Maschile: la squadra è composta interamente da atleti maschi.
- Femminile: la squadra è composta interamente da atlete femmine.
- Mista: la squadra è composta da atleti maschi e femmine senza una percentuale di predominanza (almeno 1 atleta maschio e 1 atleta femmina all'interno della squadra).

Qualora una società non riuscisse a formare con i suoi atleti una squadra è permessa la formazione di squadre intersocietarie.

La classifica finale verrà stilata sommando i punteggi ottenuti ai due attrezzi.

- Nei casi di pari merito in classifica verrà avvantaggiata la squadra con il punteggio parziale più alto. In caso la parità sussista sarà favorita la squadra più giovane.

- Tutti gli atleti devono essere provvisti della visita medica agonistica, tesseramento PGS e regolare iscrizione alla gara.

Norme relative alla gara:

- Ogni società è libera di portare proprie attrezzature (Minitrampolino), lasciandole a libero uso anche delle altre società partecipanti alla competizione.

Norme Tecniche:

Ogni società può presentare una o più squadre composte da un minimo di 3 ad un massimo di 5 ginnasti.

Ogni squadra dovrà presentare un esercizio per ogni attrezzo: Corpo Libero e Minitrampolino.

- 3 Rounds al Corpo libero, ognuno composto da 3 serie
- 3 Rounds al Minitrampolino, ognuno composto da 3 serie

I componenti della squadra potranno intercambiarsi durante gli attrezzi e anche durante i rounds.
NB: nelle squadre miste deve essere presente in ogni *serie* almeno 1 atleta di sesso differente.

Regole Speciali:

- Lavoro comune: le 3 serie del primo round sia del Corpo libero sia del Minitrampolino devono essere svolte identiche dagli atleti; se questa regola non è rispettata la serie differente è considerata nulla. Questo vuol dire che per il Corpo libero eseguire anche un solo elemento differente dagli altri o non eseguire proprio un elemento comporterà la penalità.
- Intensificazione: nei rounds (eccetto il primo) deve essere presente *almeno* una variazione di punteggio crescente tra le serie (fra la 1^a e la 2^a o fra la 2^a e la 3^a); nei round differenti dal primo si può quindi decidere di eseguire 3 serie diverse o 2 uguali e una differente. Se tale regola non è rispettata, verrà applicata una penalità di 0,50 punti al round.
- Maturità: qualora il Giudice reputasse la serie “non sicura o Pericolosa” per l’incolumità del ginnasta, verrà applicata una penalità di 0,50 punti alla serie del singolo ginnasta.
- Direzione: Ogni ginnasta, nello svolgimento della sua serie, dovrà seguire una sola direzione, in modo da poter consentire al compagno successivo di partire subito (eccezion fatta per le ondate in cui l’ultimo elemento è un salto senza posa delle mani). Se tale regola non verrà rispettata verrà applicata una penalità di 0,50 punti alla diagonale del singolo ginnasta.
- Dinamismo: Le serie dovranno essere svolte in maniera dinamica e i ginnasti dovranno partire immediatamente quando il ginnasta precedente loro è in procinto di terminare la sua serie. Se tale regola non verrà rispettata verrà applicata una penalità di 0,50 punti alla serie del singolo ginnasta.
- Assistenza: Durante lo svolgimento delle serie l’allenatore **deve** disporsi sulla tappetatura di arrivo per tutela del ginnasta ma senza coprire la visuale del giudice (penalità di 0.50 per ogni serie in cui l’allenatore non è presente in assistenza). Al Corpo Libero, nel caso in cui la serie sia composta da multipli elementi con fase di volo, l’allenatore può spostarsi sul tumbling/airtrack. Nel caso di assistenza del salto esso verrà considerato nullo.

- CORPO LIBERO -

La competizione al Corpo Libero viene svolta su:
Tumbling o airtrack 2 x 16 mt. + tappeto di uscita 2 x 4 mt.

Ogni squadra dovrà presentare 3 Rounds, ognuno composto da 3 serie svolte in successione da 3 ginnasti.

Ogni serie deve essere composta di 3 elementi, a scelta dalla griglia del Corpo Libero preposta; i 3 elementi non potranno essere uguali, ma almeno due su tre diversi. È possibile eseguire serie con più di tre elementi, ma verranno conteggiati nel punteggio finale solo quelli di valore più alto e diversi, pur essendo tutti gli elementi giudicati e penalizzati se scorretti.

Per ogni diagonale si deve atterrare dall'ultimo elemento della serie sul tappeto di uscita (penalità di 0.50) e l'allenatore deve essere presente in arrivo per garantire la sicurezza del ginnasta.

Il primo round è composto da 3 serie identiche (LAVORO COMUNE).

È richiesta la presenza di almeno una serie di LAVORO AVANTI e una di LAVORO INDIETRO:

- LAVORO AVANTI: il round dev'essere composto da 3 serie con **sol**i elementi riconosciuti come avanti (A) o neutri (N); almeno 2 elementi su 3 devono essere avanti (A)
- LAVORO INDIETRO: il round dev'essere composto da 3 serie con **sol**i elementi indietro o neutri; almeno 2 elementi su 3 devono essere indietro (I)

È possibile soddisfare questa richiesta con qualsiasi round (per cui il primo round potrà essere o lavoro avanti o lavoro indietro o a piacere, quindi lavoro avanti, indietro o misto; l'allenatore deve riportare nella scheda di dichiarazione in quale ondata sarà soddisfatta la richiesta, A per lavoro avanti e I per lavoro indietro).

Ripetizione di serie: non è possibile ripetere una serie in un round successivo, penalità di 0.50 per ogni serie ripetuta; nota bene: non è penalizzata la ripetizione di serie nello stesso round, a patto che sia rispettata la regola dell'intensificazione (almeno una differente).

- TRAMPOLINO -

Il Trampolino verrà svolto al Minitrampolino con un arrivo pari a 40 cm (pari all'altezza del minitrampolino).

La squadra dovrà eseguire 3 rounds di 3 elementi ciascuno a scelta dalla griglia preposta. Nei salti con doppie rotazioni trasversali il bonus atteggiamento viene calcolato due volte, in modo da differenziare, ad esempio, doppi misti.

Il primo round dovrà contenere 3 serie identiche (LAVORO COMUNE).

È richiesta la presenza di un round di lavoro LAVORO TRASVERSALE e un round di LAVORO SAGITTALE:

- LAVORO TRASVERSALE: ogni serie deve essere composta solo da salti sull'asse trasversale e quindi privi di avvitamenti sull'asse sagittale.
- LAVORO SAGITTALE: ogni serie deve essere composta solo da salti con almeno 180° di giro sull'asse longitudinale: non è quindi obbligatorio il giro sull'asse trasversale ma obbligatorio quello sull'asse sagittale.

Con la prima serie è possibile soddisfare una delle due richieste.

Ripetizione di serie: non è possibile ripetere un salto in un round successivo, penalità di 0.50 per ogni salto ripetuto; nota bene: non è penalizzata la ripetizione di serie nello stesso round, a patto che sia rispettata la regola dell'intensificazione.

GARA INDIVIDUALE

La partecipazione alla gara individuale è aperta ai partecipanti al programma Oro. È volontaria e vincolata alla partecipazione alla gara di squadra.

Ogni atleta presenta 2 serie diverse al Corpo Libero e 2 salti diversi al Trampolino.

Non sono richieste:

- Intensificazione tra le serie
- Lavoro avanti o indietro: le serie possono essere entrambe avanti, entrambe indietro, entrambe miste e ogni combinazione
- Lavoro trasversale o sagittale: i salti possono essere entrambi solo su asse trasversale, su sagittale, su entrambi gli assi (doppi avvitati) e ogni combinazione.

L'atleta può decidere di cambiare l'ordine dei salti/serie nel corso della gara; il giudice ricalcola il valore di ciò che l'atleta effettivamente effettua (restano ovviamente valide tutte le penalità di esecuzione del salto).

La classifica finale è data dalla somma dei punteggi di entrambi gli attrezzi.

PROGRAMMA ACROTEAM P.G.S - GRIGLIE ELEMENTI

CORPO LIBERO										
CODICE			ELEMENTO	VALORE	programma ARGENTO	programma ORO	ATTEGGIAMENTI			
								VALORE		
CL1		N	Pennello	0,50						
CL2		N	Pennello 180°						Raccolto	0,00
CL3		N	Pennello divaricato						Carpio	0,20
CL4		A	Capovolta avanti						Teso	0,40
CL5		I	Capovolta indietro							
CL6		N	Carpio divaricato	1,00					AVVITAMENTI	
CL7		N	Carpio unito							VALORE
CL8		N	Pennello 360°						180°	0,20
CL9		A	Capovolta avanti saltata						360°	0,40
CL10		A	Ruota						540°	0,60
CL11		I	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	1,50					720°	0,80
CL12		A	Rovesciata avanti						900°	1,00
CL13		A	Tuffo						1080°	1,20
CL14		I	Rovesciata indietro							
CL15		I	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese							
CL16		A	Kippe	2,00						
CL17		A	Ribaltata a 1							
CL18		A	Ribaltata a 2							
CL19		I	Rondata	2,50						
CL20		A	Flic avanti							
CL21		I	Flic indietro unito							
CL22		I	Flic indietro smezzato	3,00						
CL23		A	Salto giro avanti							
CL24		I	Salto giro indietro							
CL25		I	Flic tempo unito	4,20						
CL26		I	Salto giro indietro doppio							
CL27		A	Salto giro avanti doppio		4,50					

TRAMPOLINO									
CODICE		ELEMENTO	VALORE	programma ARGENTO	programma ORO				
TR1		Pennello	4,00						
TR2		Pennello flessio							
TR3		Pennello divaricato							
TR4		Pennello 180°							
TR5		Pennello flessio 180°							
TR6		Capovolta saltata	5,00						
TR7		Pennello 360°							
TR8		Pennello flessio 360°							
TR9		Carpio unito							
TR10		Carpio divaricato							
TR11		Pennello 540°	6,00						
TR12		Tuffo							
TR13		Verticale e spinta							
TR14		Pennello 720°	6,50						
TR15		Flic avanti							
TR16		Salto giro avanti	7,00						
TR17		Doppio salto giro avanti	8,50						

