

GINNASTICA ACROBATICA e TRAMPOLINO ELASTICO MASCHILE E FEMMINILE

ACROTRAMP 2018

Programma Tecnico e Regolamento

CH4 - www.ch4sportingclub.it - via Trofarello 10 - 10127 Torino
011 - 678366 - artistica@ch4sportingclub.it
www.usacli.org

PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ACROTRAMP 2018

Gara di trampolino elastico, mini-trampolino e acrobatica.

Rivolta a maschi e femmine suddivisi per fasce di età.

Gli atleti potranno partecipare ad una sola disciplina, a due o tutte e tre.

Le classifiche saranno individuali per fascia e attrezzo, se il numero di partecipanti sarà minimo di dieci, altrimenti verranno raggruppati in sole tre fasce puffi, allievi e junior/senior.

Lo scopo di questa competizione è promuovere discipline minori della federazione, avvicinando bambini e ragazzi al mondo della acrobatica e trampolino elastico.

Essendo quest'anno la terza edizione non ci sono limiti di partecipazione rispetto alla partecipazione ad altri campionati federali o di enti di promozione.

Il programma del trampolino elastico è in linea con il programma TE GOLD facilitato rispetto le esigenze normalmente richieste, per permettere ai nostri atleti di fare esperienza.

Il programma al mini trampolino è un programma di base propedeutico all'acquisizione di nuove competenze acrobatiche.

Infine il programma di corpo libero è rivolto ad atleti che provengono dall'artista, team-gym, acroteam (o competizioni simili) e vogliono mettersi alla prova in una gara di acrobatica.

1. CATEGORIE, FASCE ed ANNI DI NASCITA

ANNO SPORTIVO	PUFFI	ALLIEVI 1° FASCIA	ALLIEVI 2° FASCIA	JUNIOR 1°	JUNIOR 2°	SENIOR
2017/2018	DAL 2013 AL 2010	2010* - 2009 - 2008	2007 - 2006	2005 - 2004	2003 - 2002 -2001	2000 e precedenti

2010* - ALLIEVI 1° FASCIA 8 anni compiuti

ACROTRAMP - MINI TRAMPOLINO

- **ATTREZZATURA:** Mini trampolino inclinato - LAVORO AVANTI/VERTICALE con rincorsa (DAL CUBO PER I PUFFI) ; LAVORO INDIETRO cubo 80 cm x 1 mt arrivo tappetoni da 40 cm
- **ESIGENZE :** 3 salti, 1 per ogni riga da scegliere liberamente tra le colonne della griglia.
- **PUNTEGGIO TOTALE:** media dei tre salti
- Compilare tutte le righe evidenziando l'elemento eseguito e scrivendo le coordinate nelle colonne gruppo e valore (**pennello 180° - B3 - 12,40**)
- Nella colonna avvitamenti scrivere i gradi dell'avvitamento eseguito (es. colonna avvitamenti : 180°)
- Se il ginnasta esegue avvitamenti nella colonna valore andrà segnato il **VALORE TOTALE= VALORE SALTO + VALORE AVVITAMENTO (Es. gruppo E1 + 180° = 14,8 + 0,2 =15)**
- Compilare parte superiore ed inferiore con i dati dei ginnasti

ACROTRAMP – SCHEDA DICHIARAZIONE MINI TRAMPOLINO 2017

SOCIETA'	DATA SVOLGIMENTO	DATA DI NASCITA
GINNASTA	CATEGORIA	

GRUPPI STRUTTURALI	A	B	C	D	E	F	AVVITAMENTI	GRUPPO	VALORE
							180° 0,2 360° 0,4 540° 0,6 720° 0,8		
ROTAZIONI AVANTI	Pennello	Capovolta	Tuffo ad Arco	Salto Raccolto Avanti	Salto Carpiato Avanti	Salto Teso Avanti			
ROTAZIONI INDIETRO	3 Courbette + pennello	Courbette/verticale + flick + pennello courbette/verticale + pennello 180°	Courbette/verticale + flick tempo + pennello courbette/verticale + pennello 360°	Courbette/verticale + salto indietro raccolto	Courbette/verticale + salto indietro carpiato	Courbette/Verticale + Salto indietro Teso			
SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello 180°	Raccolto	Carpio divaricato tra 90° e 135°	Pennello 360° / Carpio Unito	Pennello 540°	X		
	11,6	12,4	13,2	14	14,8	15,8			

			PENALITA' GIUDICE			
		VALORE DI PARTENZA				
1° SALTO		-		=		SOMMA DEI 3 SALTI
2° SALTO		-		=	3	TOTALE
3° SALTO		-		=		

ACROTRAMP – SCHEDA DICHIARAZIONE MINI TRAMPOLINO 2017

SOCIETA'	DATA SVOLGIMENTO	PUNTEGGIO
GINNASTA	CATEGORIA	

ACROTRAMP - CORPO LIBERO

- **ATTREZZATURA:** Airtrack - 12 mt x 2 mt
- **ESIGENZE:** ogni ondata dev'essere composta da minimo tre elementi (massimo quattro) da scegliere dall'elenco 'elementi da combinare'
- Ogni atleta dovrà presentare tre ondate diverse, una per il lavoro avanti, una per il lavoro indietro e una mista
- Le ondate avanti e indietro dovranno avere tra gli elementi almeno due come elementi identificati come tipo A per il lavoro avanti e tipo I per il lavoro indietro
- **PUNTEGGIO TOTALE:** 10 + valore degli elementi; media delle tre ondate
- Compilare tutte le colonne sommando i valori dei tre elementi di valore più alto
- Compilare parte superiore ed inferiore con i dati dei ginnasti

GRIGLIA DEGLI ELEMENTI DA CUI POTER SCEGLIERE PER FORMARE LE ONDATE:

ELEMENTI DA COMBINARE

VALORE	CODICE	TIPO	ELEMENTO	
0,5	CL.1	N	PENNELLO	ATTEGGIAMENTI RACCOLTO 0,00 CARPIO 0,20 TESO 0,40
	CL.2	N	PENNELLO 180°	
	CL.3	N	PENNELLO DIVARICATO	
	CL.4	A	CAPOVOLTA AVANTI	
	CL.5	I	CAPOVOLTA INDIETRO	AVVITAMENTO 180° 0,20 360° 0,40 540° 0,60 720° 0,8 900° 1,00 1080° 1,20
	CL.6	N	CARPIO DIVARICATO	
1	CL.7	N	CARPIO UNITO	
	CL.8	A	CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	
	CL.9	N	RUOTA	
	CL.10	I	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BRACCIA PIEGATE	
1,5	CL.11	N	PENNELLO 360°	
	CL.12	A	ROVESCIAATA AVANTI	
	CL.13	I	ROVESCIAATA INDIETRO	
	CL.14	A	TUFFO	
	CL.15	I	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BRACCIA TESE	
2	CL.16	A	KIPPE	
	CL.17	A	RIBALTATA 1	
	CL.18	A	RIBALTATA 2	
2,5	CL.19	N	RONDATA	
	CL.20	A	FLICK AVANTI	
	CL.21	A	FLICK INDIETRO SMEZZATO	
3	CL.22	I	FLICK INDIETRO UNITO	
	CL.23	I	FLICK TEMPO	
	CL.24	I	SALTO GIRO INDIETRO	
	CL.25	A	SALTO GIRO AVANTI	

ACROTRAMP – SCHEDA DICHIARAZIONE CORPO LIBERO 2017

SOCIETA'

DATA SVOLGIMENTO

DATA DI NASCITA

GINNASTA

CATEGORIA

ONDATA	1	2	3	4
LAVORO AVANTI Almeno 2 elementi (A)	0.4	0.4	0.1	0.11

VALORE 1	VALORE 2	VALORE 3	TOTALE
0.5	0.5	1	2

LAVORO INDIETRO Almeno 2 elementi (I)				
--	--	--	--	--

--	--	--	--

LAVORO MISTO				
--------------	--	--	--	--

--	--	--	--

VALORE DI PARTENZA

PENALITA' GIUDICE

1° ONDATA

-

=

SOMMA 3 ONDATE

3

2° ONDATA

-

=

TOTALE

3° ONDATA

-

=

ACROTRAMP – SCHEDA DICHIARAZIONE CORPO LIBERO 2017

SOCIETA'

DATA SVOLGIMENTO

PUNTEGGIO

GINNASTA

CATEGORIA

ACROTRAMP - TRAMPOLINO ELASTICO

- **ATTREZZATURA:** Trampolino Elastico - 5 mt x 4 mt
 - **ESIGENZE :**
 - **PUFFI** Un esercizio con 5 elementi diversi, la difficoltà di un singolo elemento non può essere superiore a 0,7 punti. ESIGENZE 5 elementi diversi di cui un elemento con arrivo in posizione seduta.
 - **ALLIEVI 1° FASCIA** un esercizio con 10 elementi diversi, la difficoltà di un singolo elemento non può essere superiore a 0,7 punti. ESIGENZE 10 elementi diversi di cui un elemento con arrivo in posizione seduta e un elemento con 180° di avvitamento e partenza dalla posizione seduta.
 - **ALLIEVI 2° FASCIA - j1 - j2 - SENIOR** un esercizio con 10 elementi diversi, la difficoltà di un singolo elemento non può essere superiore a: 1,1 (allievi 2° fascia); 1,5 (j1 - j2); 1,7 (SENIOR). ESIGENZE 10 elementi diversi di cui un elemento con arrivo in posizione di pancia e un elemento con arrivo in posizione di schiena.
- Note:** sulle carte di gara le esigenze specifiche devono essere contrassegnate con un asterisco.
- Non è possibile soddisfare più di un'esigenza combinandole in un solo elemento.
 La penalità per ogni esigenza mancante è di punti 1,0 per ogni giudice all'esecuzione.
 Il punteggio totale dell'esercizio è dato dal punteggio all'esecuzione sommato al tempo di volo e alle difficoltà.
- **PUNTEGGIO TOTALE:** 10 + tempo di volo + difficoltà
 - Compilare parte superiore con i dati dei ginnasti

TRAMPOLINO ELASTICO

COGNOME _____

NOME _____

DATA DI NASCITA _____

CATEGORIA _____ FASCIA _____

SOCIETA' _____

PRIMO ESERCIZIO

SPAZIO PER LA GIURIA

		posizione	diff / * esigenza
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
TOTALE			

PROGRAMMA TECNICO 2018

Art 1. Norme generali

L'organizzazione respinge ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione. Tutti i partecipanti, su responsabilità della Società di appartenenza e del suo presidente, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie di cui alle leggi vigenti e coperti di assicurazione. Per quanto non contemplato vigono le norme e consuetudini US ACLI.

Nel rispetto delle normative vigenti in tema di trattamento dei dati personali, si autorizza l'Unione Sportiva Acli alla raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione e selezione dei dati forniti per le finalità istituzionali e commerciali.

E' sempre garantito il diritto di ottenere tutte le informazioni ritenute opportune, l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione nonché il blocco e la cancellazione delle stesse.

La gara individuale è aperta ad atlete/i della fascia Puffi, Allievi 1° fascia, Allievi 2° fascia, Junior 1° fascia, Junior 2° fascia e Senior di tutte le province d'Italia.

La gara presenta 3 programmi indirizzati a ginnaste/i: gli atleti potranno gareggiare esclusivamente nella fascia appartenente alla propria età ad un solo programma, a due o tutti e tre. Le classifiche saranno stilate per ogni singolo programma.

Nel programma tecnico sono indicate le linee guida per la costruzione degli esercizi al trampolino elastico, mini trampolino e airtrack e per il valore delle difficoltà.

Art 2. Omologazione delle gare

Ogni gara provinciale, regionale e nazionale sarà omologata ufficialmente. I risultati e i documenti di gara saranno archiviati e dovrà essere redatta una classifica ufficiale e un verbale da inviare al Responsabile di settore entro una settimana dalla gara.

La società organizzatrice in collaborazione con le sedi provinciali o regionali dovrà divulgare i risultati finali di ogni gara provinciale e/o regionale.

Art 3. Premiazioni e casi di parimerito

Saranno premiati tutti gli atleti e il 1°, 2°, 3° classificato di ogni categoria e fascia.

Nella gara saranno premiati individualmente gli atleti divisi per le tre prove. Ogni atleta potrà partecipare ad una singola prova, o due prove o tutte e tre. Classifica finale sarà individuale per attrezzo.

Nei casi di parimerito verrà avvantaggiato l'atleta più giovane per le fasce d'età: puffi, allievi 1°, allievi 2°, junior 1° - 2° fascia mentre la più anziana per la fascia senior.

Art 4. Giuria

La giuria sarà composta da giudici competenti e qualificati designati dalla Direzione Tecnica.

Il Presidente di Giuria avrà il compito di controllare il corretto svolgimento della gara.

Il giorno della gara ogni giudice deve presentarsi alla riunione della giuria all'orario stabilito dal presidente di giuria.

Il giudice, durante lo svolgimento del proprio compito può rivolgersi per dubbi e chiarimenti solo al presidente di giuria;

Il giudice durante la gara non è tenuto a dare spiegazioni di punteggi o altro ad allenatori, atleti e genitori. Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al presidente di giuria

Art 7. Attrezzi

Corsia AIRTRACK: 14m x 2m.

Minitrampolino elastico: partenza cubo 80 * 100, mini trampolino inclinato, arrivo su materasso ht 40 cm. Dimensioni materasso minimo 400 cm x 200 cm, Sopra il materasso paracadute potranno essere messi dei tappeti per un'altezza massima di 10 cm.

Trampolino Elastico: Dimensioni esterne cm. 520x305x115h con telo elastico in nylon Protezione perimetrali (ali).

Art 8. Tenuta ginnica delle ginnaste e degli allenatori

Le ginnaste devono indossare il body societario, con o senza maniche, con o senza fuseaux, short/pantaloncino o calza dello stesso colore del body o di colore nero. Possono gareggiare scalze o con le scarpette/calzini bianchi. Il body deve essere aderente alla pelle. Sono proibiti monili, orecchini pendenti, orologi, il trucco e l'acconciatura devono essere sobri. Non è obbligatorio avere applicato lo scudetto della società sul body. Vietati bendaggi colorati, ammessi solo color carne o bianchi.

Penalità Punti 0,30 al momento delle premiazioni gli atleti devono indossare esclusivamente il body o la tuta della propria società, così da rendere chiaro anche al pubblico la classifica finale di gara.

Gli allenatori devono presentarsi alla gara in tenuta ginnica, con scarpe da ginnastica. Penalità per abbigliamento ginnasta non conforme p. 0,30. Penalità per abbigliamento tecnico accompagnatore non conforme p. 0,30.

Art 10. Sicurezza e memoria nell'esecuzione

L'allenatore o chi per lui, non può suggerire gli elementi di un esercizio all'airtrack. Qualora una ginnasta si dimentichi di uno o più elementi e venga aiutata nella prosecuzione dell'esercizio verrà penalizzata di p. 0,30 ogni volta. Se viene omesso un elemento verrà assegnata la penalità di p. 0,50.

Art 11. Assistenza

L'aiuto dell'istruttore per assistenza viene penalizzato di p. 1,00. (Elemento non dato p.1,00). Per il Mini-trampolino è vietato agevolare il ginnasta dando riferimenti di qualunque tipo (braccio, ostacolo...) p.1,00 L'assistenza rende il salto nullo.

Art 12. Modulo di iscrizione gare e schede di dichiarazione esercizi

Il modulo di iscrizione per le gare deve essere inviato almeno 10 giorni prima della gara e in ogni caso nei tempi previsti dalla società organizzatrice. La ginnasta deve dichiarare la composizione dell'esercizio sull'apposita scheda, contrassegnando i vari elementi che compongono l'esercizio. Il valore di tali elementi andrà a costituire il valore tecnico della prova (D).