

# GINNASTICA ACROBATICA e TRAMPOLINO ELASTICO MASCHILE E FEMMINILE

## **ACROTRAMP 2019**

Programma Tecnico e Regolamento

CH4 - [www.ch4sportingclub.it](http://www.ch4sportingclub.it) - via Trofarello 10 – 10127 Torino  
011 – 678366 - [artistica@ch4sportingclub.it](mailto:artistica@ch4sportingclub.it)  
[www.usacli.org](http://www.usacli.org)

# PROGRAMMA TECNICO ACROBATICA E TRAMPOLINO ELASTICO ACROTRAMP 2019

Gara di trampolino elastico, mini-trampolino e acrobatica.

Rivolta a maschi e femmine suddivisi per fasce di età.

Gli atleti potranno partecipare al **solo trampolino elastico e/o airtrack/mini trampolino**.

Le classifiche saranno individuali per fascia **e trampolino elastico e airtrack/mini trampolino**, 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 quarta 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 e corpo libero sono programmi di base propedeutici all'acquisizione di nuove competenze acrobatiche ed è rivolto ad atleti che provengono dall'artistica, teamgym, acroteam (o competizioni simili) che 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
2018/2019	DAL 2013 AL 2011	2011* - 2010 - 2009 -2008	2008 – 2007	2006 – 2005	2004 – 2003	2002 e precedenti

**MASTER** : 1999 precedenti, atleti che svolgono attività amatoriale.

2011\* - ALLIEVI 1° FASCIA 8 anni compiuti

## ACROTRAMP – MINI TRAMPOLINO

- **ATTREZZATURA:** Puffi: Mini trampolino inclinato – cubo 80 cm x 1 mt arrivo tappetoni da 40 cm  
**Altre categorie:** Rincorsa 15 mt - Mini trampolino inclinato – 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 2019											
SOCIETA'			DATA SVOLGIMENTO				DATA DI NASCITA				
GINNASTA			CATEGORIA								
GRUPPI STRUTTURALI	A	B	C	D	E	F	G	AVVITAMENTI		GRUPPO	VALORE
								180° 0,2	360° 0,4		
ROTAZIONI AVANTI	Pennello	Capovolta	Tuffo ad Arco	Salto Raccolto Avanti	Salto Carpiato Avanti	Salto Teso Avanti	Doppia salto raccolto				
SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello 180°	Raccolto	Carpio divaricato tra 90° e 135°	Pennello 360° / Carpio Unito	Pennello 540°	Pennello 720°	X			
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	Courbette/Verticale + Doppio salto raccolto				
	11,6	12,4	13,2	14	14,8	15,6	16,6				
1° SALTO			-		=					SOMMA DEI 3 SALTI	
2° SALTO			-		=				: 3	TOTALE	
3° SALTO			-		=						
<b>ABBUONO 0.2 = ATTEGGIAMENTO CARPIATO NEI DOPPI SALTI</b>											

## 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:** 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	TPO	ELEMENTO	
0,5	Q1	N	PENNELLO	<b>ATTEGIAMENTI</b>
	Q2	N	PENNELLO 180°	RACCOLTO 0,00
	Q3	N	PENNELLO DIVARICATO	CARRIO 0,20
	Q4	A	CAPOVOLTA AVANTI	TESO 0,40
	Q5	I	CAPOVOLTA INDIETRO	
	Q6	N	CARRIO DIVARICATO	<b>AVVITAMENTO</b>
	Q7	N	CARRIO UNITO	180° 0,20
1	Q8	A	CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	360° 0,40
	Q9	N	FLUTA	540° 0,60
	Q10	I	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BRACCIA PEGATE	720° 0,8
	Q11	N	PENNELLO 360°	900° 1,00
1,5	Q12	A	ROVESCATA AVANTI	1080° 1,20
	Q13	I	ROVESCATA INDIETRO	
	Q14	A	TUFFO	
	Q15	I	CAPOVOLTA INDIETRO ALLA VERTICALE BRACCIA TESE	
	Q16	A	KFFE	
2	Q17	A	RIBALTATA 1	
	Q18	A	RIBALTATA 2	
	Q19	N	FONDATA	
2,5	Q20	A	FUCK AVANTI	
	Q21	A	FUCK INDIETRO SMEZZATO	
	Q22	I	FUCK INDIETRO UNITO	
3	Q23	I	FUCK TEMPO	
	Q24	I	SALTO GIRO INDIETRO	
	Q25	A	SALTO GIRO AVANTI	

## ACROTRAMP – TRAMPOLINO ELASTICO

- **ATTREZZATURA:** Trampolino Elastico – 5 mt x 4 mt
- **ESIGENZE :**
- - **TUTTE le CATEGORIE:** tempo di volo in 10 candele partendo da fermi (il tempo di volo si considera dopo il primo contatto sul telo per 10 salti).
  - **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

# PROGRAMMA TECNICO 2019

## 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 pari-merito

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 pari-merito 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 5. Attrezzi

**Corsia AIRTRACK:** 14m x 2m.

**Mini-trampolino:** partenza cubo 80 \* 100, mini trampolino inclinato, arrivo su materasso h 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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). Penalità p.0,30 per scheda non compilata correttamente.

#### **Art 10. Note su elementi tecnici Suolo**

##### **Verticale sforbiciata**

La verticale è considerata corretta se si arriva in alto a gambe alternate e tese. La prima gamba che raggiunge la verticale dovrà essere anche la prima a ritornare al suolo.

Viene penalizzata sia in difetto che in eccesso (arco dorsale) fino a p.0,50 a seconda dell'errore. Oltre i 46° in difetto, l'elemento non sarà riconosciuto. La discesa dalla verticale non può avvenire in capovolta o ponte. In tal caso sarà considerata caduta (p. 1,00)

##### **Verticale capovolta**

Può essere eseguita anche a braccia piegate. La discesa deve iniziare dopo aver raggiunto la verticale Capovolta indietro alla verticale

Può essere eseguita a braccia piegate o tese

##### **Rovesciata avanti/indietro**

Partenza e arrivo liberi. Non è obbligatorio partire o arrivare con gamba sollevata

#### **Art 11. Note su elementi tecnici Mini-trampolino**

La scelta dei salti deve corrispondere alle reali capacità dei ginnasti.

##### **ATTEGGIAMENTO CORPOREO:**

Per l'atteggiamento corporeo (raggruppato, raccolto, carpiato, teso...) si deve tener conto dell'ampiezza degli angoli tra busto e gambe

Penalizzazione nella forma:

Fino a 15° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,10

Da 16° a 30° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,30

Da 31° a 45° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,50

Oltre a 46° di ampiezza in difetto verrà assegnata una penalità di p. 0,70

**ANGOLO DI ROTAZIONE INTORNO ALL'ASSE LONGITUDINALE:**

Rotazione Incompleta A.L. (fino a 15° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,10

Rotazione Incompleta A.L. (da 16° a 30° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,30

Rotazione Incompleta A.L. (da 31° a 45° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 0,50

Rotazione Incompleta A.L. (oltre i 46° in meno rispetto alla rotazione richiesta): p. 1,00, il salto sarà declassato.

**ESEMPIO DECLASSAMENTO SALTO (penalità di p. 1,00 + penalità esecuzione + D declassata)**

Da tuffo capovolta a capovolta saltata

Da salto divaricato carpiato a salto divaricato

Da pennello 360° a pennello 180° Da pennello 180° a pennello

Da rondata 180° a rondata 90°

**Salto Carpio a gambe divaricate**

Il busto è eretto e le gambe devono essere parallele al suolo. L'angolo busto-gambe deve essere uguale o < di 90°

**Salto Raccolto**

Il busto è in atteggiamento lungo e l'angolo cosce-busto deve essere  $\leq$  a 90°

**Capovolta Saltata**

Si intende capovolta preceduta da piccola fase di volo. Il corpo è in squadratura.

**Tuffo capovolta**

Il tuffo deve essere eseguito con i segmenti corporei in allineamento durante la fase di volo a cui segue la capovolta avanti. La squadratura del corpo è penalizzata da p.0,10 a p.0,50 a seconda della sua accentuazione. Oltre i 46° l'elemento sarà declassato a CAPOVOLTA SALTATA e incorrerà alle altre eventuali penalizzazioni



## Art 12. Tabella penalità Esecuzione Airtrack

Falli d'esecuzione	Penalità
Punte dei piedi non tese/rilassate	Ogni volta 0,10
Gambe o ginocchia divaricate	Ogni volta 0,10 – 0,30 (se $\geq$ delle spalle)
Braccia piegate o gambe flesse	Ogni volta 0,10 – 0,30 – 0,50
Movimenti supplementari delle braccia per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10
Movimenti supplementari del busto o gambe per mantenere l'equilibrio	Ogni volta 0,10 – 0,30
Passo supplementare o saltello leggero	0,10
Lungo passo o salto	0,30
Massima accosciata	0,50
Caduta sulle ginocchia o sul bacino	Ogni volta 1,00
Arrivo stentato o pesante al suolo	Ogni volta 0,10
Ritmo/dinamismo insufficiente	0,10 - 0,30
Interruzione di serie	Ogni volta 0,30
Pausa di concentrazione ( <i>Più di 3 secondi</i> ) e prolungata preparazione prima di un elemento ginnico	Ogni volta 0,10
Insufficiente ampiezza nei salti artistici (divaricate), tenute, pivot Falli di atteggiamento corporeo	- ogni volta 0,10 Fino a 15° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,30 Da 16° a 30° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,50 Da 31° a 45° di ampiezza in difetto - ogni volta 0,70 Oltre a 46° di ampiezza in difetto
Insufficiente precisione nella posizione raggruppata, carpiata o tesa	Ogni volta 0,10 (angolo anche-busto a 90°) Ogni volta 0,30 (angolo anche-busto tra 90°-120°) Ogni volta 0,50 (angolo anche-busto tra 120°-135°)
Insufficiente estensione in preparazione	Ogni volta 0,10
Insufficiente divaricata negli elementi ginnici	Ogni volta 0,10
Insufficiente altezza negli elementi	Ogni volta 0,10 - 0,30
Deviazione della linea di direzione	Ogni volta 0,10
Equilibrio- elemento di tenuta non mantenuto 2''	Ogni volta 0,30
Elemento snaturato	Ogni volta 0,70
Fuori pedana	Ogni volta 0,30
Non terminare con la battuta finale della musica	0,10
Assistenza dell'istruttore	Ogni volta 1,00
Suggerimento dell'elemento da eseguire	Ogni volta 0,30
Elemento omesso/dimenticato/non eseguito	Ogni volta 0,50

### Art 13. Tabella penalità Esecuzione Mini-trampolino

La distanza dalla rincorsa è individuale.

Dopo aver ricevuto il segnale dal giudice il ginnasta esegue il primo salto torna al posto di partenza e si prepara per il suo secondo salto, successivamente per il terzo.

Il salto inizia con la rincorsa, l'arrivo sul mt deve essere con due piedi e con gambe unite.

La valutazione del salto inizia con: la battuta (1° volo), la spinta (2° volo) e si conclude con l'arrivo.

Le rincorse concesse, se il ginnasta non ha toccato il mt sono: 3 rincorse max in totale, (la quarta rincorsa non è ammessa).

Falli d'esecuzione	Penalità
➤ <b>Primo volo</b>	
Rotazione Incompleta A.L. da 1° a 15°	p. 0,10
Rotazione Incompleta A.L. da 16° a 30°	p. 0,30
Rotazione Incompleta A.L. da 31° a 45°	p. 0,50
Rotazione Incompleta A.L. oltre a 46° a 179°	p. 1,00 e salto viene declassato
Rotazione Incompleta A.L. (180° in meno rispetto alla rotaz. richiesta)	0,00 SALTO NULLO
<b>Salto scorretto:</b>	
- Punte non tese/rilassate	0,10
- Gambe o ginocchia divaricate	0,10 - 0,30
- Angolo delle anche	0,10 - 0,30 - 0,50
- Corpo arcato	0,10 - 0,30 - 0,50
- Gambe divaricate	0,10 - 0,30
- Gambe flesse e/o incrociate	0,10 - 0,30 - 0,50
- Braccia scomposte	0,10 - 0,30
- Salto poco raggruppato, carpiato, teso	0,10 - 0,30 - 0,50
- Lunghezza insufficiente	0,10 - 0,30 - 0,50
- Altezza insufficiente	0,10 - 0,30 - 0,50
Gambe Incrociate o Divaricate	0,10 - 0,30
Gambe flesse	0,10 - 0,30 - 0,50
Posizione del corpo: non mantenere la posizione tesa ( <i>carpiare prima dell'arrivo</i> )	0,10 - 0,30
➤ <b>Arrivi e Cadute, per tutti i tipi di salto</b>	
oscillazione supplementare delle braccia	Ogni volta 0,10
oscillazione supplementare del busto o gambe	Ogni volta 0,10 - 0,30
Arrivo al suolo con gambe divaricate	0,10 - 0,30 (se ≥ delle spalle)
Passi supplementari o saltello leggero	Ogni volta 0,10
Lungo passo o salto (circa - 1 metro)	0,30
Massima accosciata	0,50
Arrivo con precedenza dei piedi e CADUTA il volteggio è valido	1,00
<b>SALTO NULLO</b>	
Arrivo senza precedenza dei piedi rispetto ad ogni altra parte del corpo	SALTO NULLO 0,00
Battere e non eseguire il salto o Battuta a 1 piede o Battuta non simultanea dei piedi	SALTO NULLO 0,00
Atterrare con 1 o 2 piedi sul minitrampolino (caduta sull'attrezzo o sbattere contro l'attrezzo)	SALTO NULLO 0,00
Assistenza dell'istruttore	SALTO NULLO 0,00