

“ABC” ACROBATIC BLOCK COMPETITION ITALIA



Programma Tecnico e Regolamento

2026

Categorie

Per il calcolo dell'età farà fede l'anno di nascita. Quindi l'età indicata nella categoria si intende compiuta o da compiersi nell'anno solare in cui viene disputata la gara.

- Allievi 1 – fino a 9 anni
- Allievi 2 – fino a 12 anni
- Allievi 3 – fino a 15 anni
- Senior – da 16 a 27 anni
- Master – da 28 anni

Discipline di gara

- Velocità
- Resistenza
- Tecnica

È possibile partecipare ad una sola specialità o anche gareggiare a tutte e tre. Le classifiche saranno stilate per disciplina.

Regolamento tecnico

Velocità

- 10 squadre→verticali nel minor tempo possibile (partenza in squadra divaricata con i piedi sopra la linea delle mani e arrivo in verticale a gambe unite e tese – questo conta come 1)
- Tutte le verticali devono essere eseguite a gambe unite e tese; gli atleti possono ritornare a terra
- Vince chi esegue 10 squadre→verticali nel minor tempo possibile
- I giudici useranno un cronometro per un'accurata valutazione del tempo

Resistenza

- 45" di tempo per eseguire il maggior numero possibile di squadre→verticali (partenza in squadra divaricata con i piedi sopra la linea delle mani e arrivo in verticale a gambe unite e tese – questo conta come 1)
- Tutte le verticali devono essere eseguite a gambe unite e tese; gli atleti possono ritornare a terra.
- Vince chi esegue il maggior numero di squadre→verticali nei 45 secondi

Tecnica

- Massimo 2 elementi possono essere ripetuti (indipendentemente dal tempo). Ad esempio, si può eseguire una squadra 3" e un'altra squadra 10" ma non si potranno eseguire altre squadre
- Per ricevere valore da una transizione, l'elemento di arrivo deve essere tenuto un minimo di 3"
- Tempo massimo per un esercizio è 2 minuti
- Per semplificare il lavoro della giuria, la routine deve essere dichiarata sulla carta gara con le diverse intenzioni di tenuta. Se vengono eseguiti un elemento o transizione diversa, non verranno presi in considerazione, ma gli elementi potranno essere eseguiti in un ordine diverso dal dichiarato. In caso di caduta, l'esercizio termina.
- La tecnica viene valutata esclusivamente per verificare che un elemento sia eseguito o meno; se non eseguito in accordo con il codice dei punteggi FIG con 0,5 o più penalità, non viene assegnata la difficoltà per l'elemento o per qualsiasi eventuale transizione prima dell'elemento
- Per elemento si intende una tenuta statica, le transizioni non contano come elemento ma vengono usate per aumentare il valore dell'esercizio

Categorie	Allievi 1	Allievi 2	Allievi 3	Senior	Master
VELOCITA'	X	X	X	X	X
RESISTENZA	X	X	X	X	X
TECNICA	Max 5 elementi	Max 7 elementi	Max 9 elementi	Max 12 elementi	Max 12 elementi

Organizzazione della gara

Gli atleti partecipanti dovranno avere 8 anni compiuti ed essere in regola con la certificazione medica agonistica per poter partecipare.

La scelta del supporto di lavoro è libera. Si può lavorare a terra, sui pomelli, sulle canne da circo, sulla trave, sulle parallele simmetriche, sulle parallele o su qualsiasi altro supporto utile e adeguato allo scopo. Il supporto non deve ruotare longitudinalmente e la sua inclinazione deve essere fissa.

Tavole delle difficoltà (Tabella 1)

Tempo Elementi	Immagini	2 in 2 (2 appoggi)			2 in 1 (1 appoggio)			1 in 1 (1 appoggio)			
		3"	10"	30"	3"	10"	30"	3"	10"	30"	
		22.03	22.10	22.60	21.03	21.10	21.60	11.03	11.10	11.60	
A	Squadra		1	2	4	2	3	6	3	5	8
B	Verticale		2	3	6	3	6	10	4	8	30
C	Mexican		4	6	10	6	12	15	8	18	25
D	Deep Mexican		5	6	10	8	14	15	13	23	25
E	Coccodrillo		1	2	4	2	3	6	3	5	10
F	Planche		5	10	25	8	14	30			
G	Yogi		4	6	10	7	13	15	8	18	30
H	Flag		4	6	10				8	18	30
K	Flag staccata								12	22	40
L	Coccodrillo staccata								8	10	15
	Gambe unite (coccodrillo)		+1	+2	+4	+2	+3	+8	+3	+5	+10
Z*	Gambe unite (verticali e variazioni)		+2	+3	+6	+3	+4	+8	+5	+8	+25
	Gambe unite (planche)		+5	+10	+25	+8	+14	+30			

Tavole delle difficoltà (Tabella 2)

	Transizioni*	2 in 2	2 in 1	1 in 1
		22	21	11
a	Squadra → Verticale	3	4	15
b	Squadra → Coccodrillo	1	2	4
c	Squadra → Planche	2	2	
d	Squadra → Mexican /Flag /Yogi	3	4	15
e	Verticale → Squadra	1	2	10
f	Verticale → Coccodrillo	3	5	8
g	Verticale → Planche	1	3	
h	Verticale → Mexican /Flag /Yogi	1	3	7
i	Coccodrillo → Squadra	1	2	4
J	Coccodrillo → Verticale	4	8	20
k	Coccodrillo → Planche	5	7	
l	Coccodrillo → Mexican /Flag /Yogi	4	10	25
m	Planche → Squadra	1	1	
n	Planche → Coccodrillo	3	4	
o	Planche → Tutti gli altri elementi	3	5	
p	Mexican /Flag /Yogi → Squadra	1	2	10
q	Mexican /Flag /Yogi → Coccodrillo	5	7	15
r	Mexican /Flag /Yogi → Verticale	1	3	7
s	Mexican /Flag /Yogi → Planche	1	3	
t	Mexican /Flag /Yogi → Mexican /Flag /Yogi	1	3	7
u	...al deep = al Mexicane +	+1	+2	+3

*nessun valore extra per le transizioni a gambe unite

Carte Gara

Le carte gara dovranno essere inviate sul portale acroitalia.info non oltre quattro giorni dalla gara e comunque non oltre il termine indicato sulla circolare di convocazione. Le carte gara verranno corrette e vidimate dalla giuria. Il giorno della gara la giuria consegnerà le carte gara vidimate alle società che potranno quindi usarle in competizione. La giuria di gara non accetterà carte gara non vidimate.