

# “ABC”

## ACROBATIC BLOCK COMPETITION ITALIA



## Programma Tecnico e Regolamento

## 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
<b>VELOCITA'</b>	X	X	X	X	X
<b>RESISTENZA</b>	X	X	X	X	X
<b>TECNICA</b>	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)**

Elementi	Tempo	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
Z*	Gambe unite (coccodrillo)		+1	+2	+4	+2	+3	+8	+3	+5	+10
	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	...al deep = al Mexicane +	+1	+2	+3

\*nessun valore extra per le transizioni a gambe unite