

REGOLAMENTO PROGRAMMA PROMOZIONALE ACROSPORT

Il presente regolamento e programma tecnico sono estratti da:

- F.I.G. Development Plan – A level
- F.I.T.E. Programma Tecnico Sezione Acrosport – categoria A

L'obiettivo principale è quello di diffondere e divulgare la disciplina dell'Acrosport attraverso un primo percorso di elementi obbligatori di coppia/gruppo e individuali di facile interpretazione.

Discipline di gara

- Coppia (classifica unica)
 - o Maschile
 - o Femminile
 - o Mista (obbligatoria Base maschile)
- Gruppo femminile

Composizione dell'esercizio

- La durata massimo di ogni esercizio è di 2 minuti e 30 secondi. Non c'è un limite minimo di durata
- L'accompagnamento musicale è facoltativo. Se utilizzato la musica non dovrà contenere parole.
- L'ordine degli elementi è imposto, così come alcuni schieramenti e direzioni.
 - o Dove non specificato l'orientamento degli elementi è libero.
 - o Possono essere inseriti passaggi coreografici tra gli elementi obbligatori
- Ogni atleta può partecipare a massimo due esercizi ma non nella stessa disciplina
- La nota di partenza di un esercizio è pt. 10

Parametri di giudizio

- Stabilità degli elementi statici
- Ampiezza e altezza degli elementi dinamici con fase di volo
- Entrate e uscite dagli elementi
- Arrivi al suolo dagli elementi con spinta
- Leggerezza nei sollevamenti, negli lanci e negli arrivi
- Sincronismo
- Amplitude

Penalità generali

Tempo

- Gli elementi statici di coppia/gruppo devono essere tenuti 3 secondi, gli elementi individuali devono essere tenuti 2 secondi
 - o Penalità 0.3 per ogni secondo mancante
 - o Mancato riconoscimento della difficoltà dell'elemento per tenute al di sotto di un secondo

Cadute (1.00)

- Caduta con entrambe le ginocchia
- Caduta con entrambe le mani
- Caduta con grave perdita di controllo
- Sostenere il partner per evitare la caduta
- Non completamento di un elemento (e conseguente perdita della difficoltà)

Falli gravi (0.5)

- Appoggiare una mano al suolo per evitare una caduta
- Appoggiare un ginocchio a terra per evitare una caduta
- Appoggiare una mano e un ginocchio per evitare una caduta
- Più di tre passi o saltelli per mantenere l'equilibrio
- Scivolamento di un piede o una mano durante la costruzione di un elemento di coppia/gruppo
- Libera interpretazione di un elemento tecnico che ne semplifica l'esecuzione

Falli seri (0.2/0.3)

- Sforzo visibile nell'estensione delle braccia nei sollevamenti
- Altezza o ampiezza insufficiente negli elementi dinamici
- Piegare visibilmente le braccia
- Due o tre passi per mantenere l'equilibrio
- Perdere la tenuta per mantenere l'equilibrio

Falli leggeri (0.1)

- Leggera deviazione dall'esecuzione ideale
- Superare il tempo limite (2'30"). Ogni secondo fino a massimo 0.5
- Uscita di pedana (ogni passo)
- Un passo per mantenere l'equilibrio
- Mancato sincronismo. Ogni volta fino a massimo 0.5

COPPIA FEMMINILE/MASCHILE/MISTA

- POSIZIONE DI PARTENZA



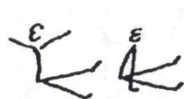
- ELEMENTO 1: PONTE 2" – valore 0.5



- Indicazioni di giuria:

sedersi con l'aiuto delle mani	0.2
spalle non perpendicolari	fino 0.3
gambe piegate	fino 0.3
braccia piegate	fino 0.3

- ELEMENTO 2: SQUADRA 2" – valore 1.0



- Indicazioni di giuria:

gambe poco sollevate	fino 0.3
palmo mani non al suolo	0.3
gambe piegate	fino 0.3
spalle non in spinta	fino 0.2

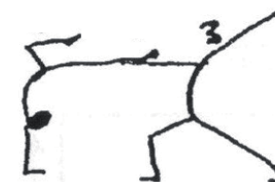
- ELEMENTO 3: JAPANA 2"



- Indicazioni di giuria:

mancanza di ampiezza	fino 0.3
gambe ruotate verso l'interno	0.1
gambe piegate	fino 0.2
alzarsi con l'aiuto dell'eman	0.3

- ELEMENTO 4: VERTICALE CERVO 3"



- Indicazioni di giuria:

corpo non in verticale	fino 0.3
posizione cervo non corretta	0.1

- ELEMENTO 5: PANCIA SUI PIEDI 3"



- Indicazioni di giuria:

salire stentatamente	fino 0.2
piedi non all'altezza del capo	fino 0.3
corpo non in tenuta	fino 0.3

- ELEMENTO 6: ARCO DORSALE 3"



- Indicazioni di giuria:

salire stentatamente	fino 0.2
arco insufficiente	fino 0.2
posizione scorretta delle mani	0.1

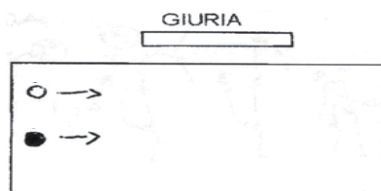
- ELEMENTO 7: DISCESA I



- Indicazioni di giuria:

elevazione insufficiente	fino 0.3
--------------------------	----------

- POSIZIONE DI PARTENZA



- ELEMENTO 8: TUFFO



- Indicazioni di giuria:

mancanza tempo di volo	0.5
rialzarsi con l'aiuto delle mani	0.3
tempo di volo insufficiente	fino 0.3
mancanza di continuità	fino 0.2
mancanza di spinta	fino 0.2

- ELEMENTO 9: MEZZA COLONNA 3"



- Indicazioni di giuria:

corpo non in tenuta	fino 0.3
posizione scorretta delle mani	0.1
corpo non in linea	fino 0.2

ELEMENTO 10: DISCESA II



- Indicazioni di giuria:

elevazione insufficiente	fino 0.3
braccia non distese	fino 0.3

- ELEMENTO 11: ORIZZONTALE DELLA BASE 3"



- Indicazioni di giuria:

gamba sotto l'orizzontale	fino 0.3
gambe piegate	fino 0.3
appoggio del top non sull'avampiede	0.1

- ELEMENTO 12: ½ GIRO



- Indicazioni di giuria:

giro non sugli avampiedi	0.2
--------------------------	-----

- ELEMENTO 13: RUOTA

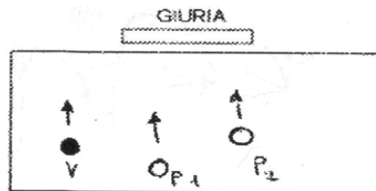


- Indicazioni di giuria:

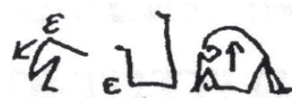
non passare per la verticale	fino 0.3
gambe piegate	fino 0.3
appoggio delle mani non successivo	fino 0.2

GRUPPO FEMMINILE

- POSIZIONE DI PARTENZA



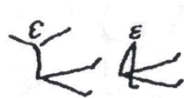
- ELEMENTO 1: PONTE 2"



- Indicazioni di giuria:

sedersi con l'aiuto delle mani	0.2
spalle non perpendicolari	fino 0.3
gambe piegate	fino 0.3
braccia piegate	fino 0.3

- ELEMENTO 2: SQUADRA 2"



- Indicazioni di giuria:

gambe poco sollevate	fino 0.3
palmo mani non al suolo	0.3
gambe piegate	fino 0.3
spalle non in spinta	fino 0.2

- ELEMENTO 3: JAPANA 2"



- Indicazioni di giuria:

mancanza di ampiezza	fino 0.3
gambe ruotate verso l'interno	0.1
gambe piegate	fino 0.2
alzarsi con l'aiuto dell'eman	0.3

- ELEMENTO 4: PIRAMIDE ARCO DORSALE 3"



- Indicazioni di giuria:

salire stentatamente	fino 0.3
arco insufficiente	fino 0.2
posizione scorretta delle mani	0.1
posizione mano-piede scorretta	fin 0.2
gambe piegate	fino 0.3

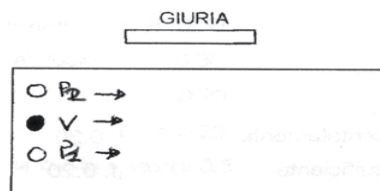
- ELEMENTO 5: PIRAMIDE PANCIA SUI PIEDI/ORIZZONTALE 3"



- Indicazioni di giuria:

salire stentatamente	fino 0.3
pie' non all'altezza del capo	fino 0.3 o.v.
corpo non in tenuta	fino 0.3
gamba sotto l'orizzontale	fino 0.2
gambe piegate	fino 0.3

- POSIZIONE DI PARTENZA



- ELEMENTO 6: TUFFO



- Indicazioni di giuria:

manca tempo di volo	0.5
rialzarsi con l'aiuto delle mani	0.3
tempo di volo insufficiente	fino 0.3
manca di continuit�	fino 0.2
manca di spinta	fino 0.2

- ELEMENTO 7: PIRAMIDE MEZZA COLONNA 3"



- Indicazioni di giuria:

corpo non in tenuta	fino 0.3
salire stentatamente	fino 0.3
posizione scorretta delle mani	0.1
corpo non in linea	fino 0.2
manca tenuta in verticale	fino 0.3
busto e braccia non in linea in vert.	fino 0.3

- ELEMENTO 8: PIRAMIDE VERTICALE CERVO 3''



- Indicazioni di giuria:

salire stentatamente	fino 0.3
corpo non in linea	fino 0.3
posizione scorretta del cervo	0.1
gambe piegate nel ponte	fino 0.3
braccia piegate nel ponte	fino 0.3
scioltezza insufficiente nel ponte	fino 0.2

- ELEMENTO 9: SALITA DALLA PIRAMIDE



- Indicazioni di giuria:

salire stentatamente in rovesciata	fino 0.2
salire stentatamente dal ponte	fino 0.2
alzarsi con l'aiuto delle mani	0.3

- ELEMENTO 10: RUOTA



- Indicazioni di giuria:

non passare per la verticale	fino 0.3
gambe piegate	fino 0.3
appoggio delle mani non successivo	fino 0.2