



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CAMPIONATO NAZIONALE 2023



ACROBAT
L1- L2- L3



CAMPIONATO NAZIONALE 2023 ACROBAT L1- L2- L3

A cura della

Commissione Tecnica Nazionale

*Aggiornato al 26 settembre 2022
Revisione post pubblicazione del 29 novembre 2022*

C.S.E.N. – Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via L. Bodio, 57 –

00191 Roma

<http://wwwcsen->

[nazionale.it](http://wwwcsen-nazionale.it)

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it

CAMPIONATO NAZIONALE ACROBAT L1 -L2 -L3

Regolamento

Competizione di Preacrobatica/Acrobatica, strutturata su tre livelli tecnici distinti.

- Possono partecipare tutti i tesserati CSEN per l'anno sportivo 2022-2023.
- Il programma tecnico prevede 3 attrezzi obbligatori per tutti e tre i livelli: Volteggio sui tappetoni – Minitrampolino – Corpo Libero.
- È ammesso il passaggio alla categoria immediatamente successiva a quella di appartenenza.

COMPETIZIONE A SQUADRE: 1° e 2° livello

- È ammesso il prestito, di max 2 ginnasti per categoria tra Società diverse, purché affiliate.
- Le squadre sono composte da min. 3 max. 5 ginnasti/e utilizzabili liberamente nell'ambito della gara, dal Tecnico accompagnatore.
- I componenti la squadra debbono avere tutti lo stesso abbigliamento (o penalità di squadra pari a 0.50).
- Le classifiche distinte per livello, saranno solo a squadre; verranno considerati i migliori 3 (tre) punteggi su max 5 (cinque) ottenuti ad ogni attrezzo, sia nella 1° che nella 2° ondata.
- È ammessa, per salvaguardare l'incolumità dei ginnasti, la vicinanza del Tecnico.

COMPETIZIONE INDIVIDUALE: 3° livello

- La classifica sarà determinata dalla somma dei 3 (tre) punteggi ottenuti dall'atleta ad ogni attrezzo.
- La classifica sarà unica (maschi e femmine), a meno che il numero degli atleti e delle atlete, non consenta classifiche separate.
- È ammessa, per salvaguardare l'incolumità dei ginnasti, la vicinanza del Tecnico.

PREMIAZIONI

- Saranno effettuate in proporzione all'effettivo numero delle squadre (1° e 2° livello) e dei ginnasti individualisti (3° livello), partecipanti per ogni categoria.

I ginnasti partecipanti anche ad altri Campionati Csen, potranno gareggiare nel Campionato Nazionale Acrobat secondo la tabella sotto riportata:

Tipologia Campionato Csen	Corrispondenza Livello Acrobat
Cup a squadre	1° livello
Cup individuale	1° o 2° livello
Specialità/ Eccellenza 1° livello	2° o 3° livello
Eccellenza L2 cat.rie Allieve A e B, Junior 1 e 2, Senior 1 e 2	2° o 3° livello
Eccellenza L3 Minimaster e Master 1 e 2	3° livello
Gam 1° livello	1° livello
Gam 2° livello	2° o 3° livello

Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire entro le 24 ore successive alla scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (euro cinquanta). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.

PREMIAZIONI

È sempre preferibile ed auspicabile che i ginnasti premiati presenzino alla cerimonia di premiazione ma qualora ciò non fosse possibile, ritirerà il premio un altro rappresentante delle loro Società di appartenenza (tecnico, atleta, dirigente, accompagnatore, escluso il giudice).

Per tutte le altre notazioni relative al Regolamento Generale del settore, alla partecipazione alle gare e alle penalità, si rinvia al Codice dei Punteggi 2023 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2023

Ammissione alla Finale Nazionale

Competizione a squadre L1 – L2

Verrà considerato, **per ogni categoria e per ogni livello**, il seguente schema:

da 1 a 5 squadre partecipanti	tutte classificate
da 6 a 10 squadre partecipanti	prime 7 classificate
oltre 10 squadre partecipanti	prime 9 classificate

Competizione Individuale L3

Verrà considerato, **per ogni categoria**, il seguente schema:

da 1 a 5 atleti partecipanti	tutti classificati
da 6 a 10 atleti partecipanti	primi sette classificati
oltre 10 atleti partecipanti	primi nove classificati

1° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI A	2015 – 2014 -2013
ALLIEVI B	2012 – 2011
JUNIOR	2010- 2009- 2008
SENIOR	2007 e precedenti

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

2 (due) ondate di Volteggi/Salti/SAS

1^a ondata: almeno tre dei componenti la squadra debbono eseguire, in rapida successione, **lo stesso Volteggio/Salto/SAS** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta.

2^a ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione un Volteggio/**Salto/SAS di libera scelta** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta.

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI cm.60

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Cat.ria Allievi A: scelta tra 1 e 4

Cat.ria Allievi B: scelta tra 1 e 5

Cat.rie Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI SUI TAPPETONI + PENNELLO 180°	p.18.00
2	CAPOVOLTA SALTATA	p.18.50
3	VERTICALE SENZA SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.19.20
4	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.19.50
5	RONDATA	p.19.80
6	RIBALTATA	p.20.00

MINITRAMPOLINO

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40) e Minitrampolino posizionato a contatto dei tappetoni

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Solo per Categoria Allievi A: possibilità di utilizzare un piano rialzato

Allievi A: scelta tra 1 e 8

Allievi B: scelta tra 1 e 10

Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	SALTO RACCOLTO	p.18.00
2	SALTO DIVARICATO (ad X)	p.18.50
3	CAPOVOLTA SALTATA	p.18.70
4	PENNELLO 180°	p.18.70
5	VERTICALE SENZA SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.18.90
6	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.19.20
7	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.19.30
8	TUFFO	p.19.30
9	RIBALTATA	p.19.50
10	FLIC AVANTI	p.19.50
11	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.19.80
12	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.20.00

SUOLO

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione obbligatoria di tre elementi, così come descritto

In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà: 1,00 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 1.00 per Elemento Mancante

Allievi A: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 11

Allievi B: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 15

Junior/Senior: scelta tra le sequenze comprese tra 7 e 21

SEQUENZE ACROBATICHE STRUTTURATE

Sequenza n. 1

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Capovolta av partenza gb piegate e arrivo ritti br in alto
valore p.18.00

Sequenza n. 2

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Pennello 180° **valore p.18.30**

Sequenza n.3

Sforbiciata a gb tese + Sforbiciata a gb tese + Ruota **valore p.18.50**

Sequenza n.4

Gatto + Sforbiciata gb tese + Ruota valore p.18.50

Sequenza n.5

Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate + In app sulle mani elevare il bacino in Verticale a gb flesse **valore p. 18.80**

Sequenza n.6

Capovolta av partenza gb tese + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate
valore p. 19.00

Sequenza n.7

Pennello 180° + Capovolta av partenza gb unite + Salto Raccolto **valore p.19.00**

Sequenza n.8

Pennello 180°+ Capovolta av partenza gb tese + Salto Raccolto 180° + **valore p. 19.20**

Sequenza n.9

Capovolta saltata + Pennello + Salto Divaricato Frontale **valore p. 19.20**

Sequenza n.10

Capovolta saltata arrivo smezzato + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate **valore p.19.40**

Sequenza n.11

Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb piegate unite + Pennello 180° **valore p.19.40**

Sequenza n.12

Sforbiciata a gb tese + Ruota + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.19.50

Sequenza n.13

Gatto 180° + Ruota con 1 braccio + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.19.50

Sequenza n.14

Ruota (anche costale) + Ruota (anche costale) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite **valore p.19.50**

Sequenza n.15

Enjambée stacco a due (apertura min.160°) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite + Pennello 180° **valore p.19.50**

Sequenza n.16

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
valore p.19.70

Sequenza n.17

Ruota + Rovesciata indietro + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate **valore p.19.80**

Sequenza n.18

Verticale Capovolta av + In appoggio sulle mani con spinta degli a.i. elevare il bacino alla Verticale con gb flesse al petto + Capovolta avanti **valore p.19.90**

Sequenza n.19

Rondata + Pennello + Salto Raccolto **valore p.20.00**

Sequenza n.20

Rondata + Raccolto + Pennello **valore p.20.00**

Sequenza n.21

Rondata + Enjambée (apertura 160°) + Pennello **valore p.20.00**

PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in:

Fallo d'interruzione di serie p.0.30 FISSO

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2''

Pennello 180°/Gatto 180°/Enjambée stacco a due: partenza dorso alla direzione di lavoro

Capovolta av partenza gb piegate durante il rotolamento, le gb rimangono flesse

Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate le due Capovolte vanno eseguite in successione

Ruota + Rov ind + Cap ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate è ammesso sfilare in avanti la gb dietro per eseguire la Rov.

All'arrivo della Rov riunire la gb avanti a quella dietro ed eseguire la Cap ind.

ALLEGATO

Il lavoro a **ONDATE**, caratteristico del Campionato Acrobat, è costituito da successioni rapide, continue e fluide tra i salti/elementi e tra gli/le stessi/e ginnasti/e componenti la squadra.

VOLTEGGIO/MINISTRAMPOLINO: tutta la squadra si presenta alla Giuria e poi si dirige al punto di partenza per la rincorsa –

il/la 1^ginnasta effettua il salto, velocemente libera la zona d'arrivo e si posiziona a terra, ad esempio in piegamento, ai lati dei tappetoni, dal lato opposto della giuria–

parte il/la 2^ginnasta che, a sua volta, effettuato il salto, velocemente libera la zona d'arrivo e si posiziona a terra ad esempio in piegamento, ai lati dei tappetoni, dietro il/la compagno/a che l'ha preceduto/a – e così di seguito.

Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno effettuato il loro salto ed esaurito la 1^Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^Ondata.

Al termine della 2^Ondata, tutta la squadra saluta la Giuria e passa ad altro attrezzo.

SUOLO: tutta la squadra si presenta alla Giuria e poi si dirige al punto di partenza –

il/la 1^ginnasta esegue la sua sequenza e, al termine, velocemente libera la zona di lavoro e si posiziona a terra, ad esempio in piegamento, ai lati della corsia, dal lato opposto della giuria –

parte il/la 2^ginnasta che, a sua volta, terminata la sequenza, velocemente libera la zona di lavoro e si posiziona a terra, ad esempio in piegamento, ai lati della corsia, dietro il/la compagno/a che l'ha preceduto/a.

Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno eseguito le loro Sequenze ed esaurito la 1^Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^Ondata.

Al termine della 2^Ondata, tutta la squadra saluta la Giuria. La gara è conclusa.

2° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI	2014 – (8anni compiuti) 2013 -2012 -2011
JUNIOR	2010 -2009- 2008 -2007
SENIOR	2006 e prec.

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

2 (due) ondate di Volteggi/Salti/SAS

1^ ondata: almeno tre dei componenti la squadra debbono eseguire, in rapida successione, **lo stesso Volteggio/Salto/SAS** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta.

2^ ondata: i componenti la squadra eseguono, in rapida successione un Volteggio/**Salto/SAS di libera scelta** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta.

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI

La distanza della rincorsa è libera – una 2^ rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: h. tappetoni cm.60 scelta tra 1 e 4

Categoria Junior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 1 e 5

Categoria Senior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 3 e 6

	TIPOLOGIA VOLTEGGIO	VALORE
1	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.18.80
2	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.19.00
3	RONDATA	p.19.30
4	RIBALTATA	p.19.50
5	RIBALTATA ARRIVO A CM 20	p.19.70
6	RONDATA IN PEDANA + FLIC	p.20.00

MINITRAMPOLINO

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40) e Minitrampolino posizionato a contatto dei tappetoni
La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 7 Categoria Junior: scelta tra 1 e 9

Categoria Senior: scelta tra 5 e 11

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.18.00
2	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.18.00
3	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.18.30
4	TUFFO	p.18.50
5	FLIC AVANTI	p.18.80
6	RIBALTATA	p.18.80
7	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.19.00
8	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.19.40
9	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.19.70
10	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO 180° a/l	p.19,80
11	SALTO GIRO AVANTI TESO 180° a/l	p.20.00

SUOLO

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione obbligatoria di tre elementi, così come descritto
In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà: 1,00 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione
La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 1.00 per Elemento Mancante
Nelle sequenze che prevedono una rincorsa, ne è consentita una seconda soltanto nel caso non si siano eseguiti elementi

Categoria Allievi: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 13

Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 18

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

SEQUENZE ACROBATICHE STRUTTURATE

Sequenza n.1

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
valore p.18.00

Sequenza n.2

Verticale 180° + Cap ind partenza con gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
Valore p.18.10

Sequenza n.3

Cap av + Verticale a gb divaricate + Cap av **valore p. 18.10**

Sequenza n.4

Rondata + Pennello + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.18.20

Sequenza n.5

Ribaltata a 1 + Ruota + Capovolta ind. a gb. tese **valore p.18.30**

Sequenza n.6

Ruota + Rovesciata indietro + Pennello **valore p.18.40**

Sequenza n.7

Ribaltata a 1 + Rondata + Pennello **valore p. 18.50**

Sequenza n.8

Ruota + Rovesciata indietro + Flic unito **valore p. 18.60**

Sequenza n.9

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p. 18.70**

Sequenza n.10

Ruota + Flic unito + Salto Raccolto **valore p. 18.90**

Sequenza n.11

Ribaltata a due + Pennello + Cap. av. saltata **valore p. 18.90**

Sequenza n.12

Ribaltata a uno + Ribaltata a due + Raccolto **valore p.19.00**

Sequenza n.13

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.19.00**

Sequenza n.14

Rondata + Flic unito + Raccolto **valore p. 19.30**

Sequenza n.15

Rondata + Flic Unito + Enjambée sul posto (apertura 180°) o Salto Carpio Divaricato **valore p.19.30**

Sequenza n.16

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p. 19.60**

Sequenza n.17

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p. 19.70**

Sequenza n.18

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 19.70**

Sequenza n. 19

Salto av racc + Pennello + Capovolta av. saltata **valore p. 19.80**

Sequenza n.20

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Salto Raccolto **valore p. 19.80**

Sequenza n.21

Ribaltata a due + Flic av + Pennello **valore p. 20.00**

Sequenza n. 22

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 20.00**

PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in: *Fallo d'interruzione di serie p.0.30 FISSO*

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Ruota + Rov ind è consentito, se necessario, sfilare av la gamba posizionata ind per eseguire la Rov.

ALLEGATO

Il lavoro a **ONDATE**, caratteristico del Campionato Acrobat, è costituito da successioni rapide, continue e fluide tra i salti/elementi e tra gli/le stessi/e ginnasti/e componenti la squadra.

VOLTEGGIO/MINISTRAMPOLINO: tutta la squadra si presenta alla Giuria e poi si dirige al punto di partenza per la rincorsa –

il/la 1^a ginnasta effettua il salto, velocemente libera la zona d'arrivo e si posiziona a terra, ad esempio in piegamento, ai lati dei tappetoni, dal lato opposto della giuria –

parte il/la 2^a ginnasta che, a sua volta, effettuato il salto, velocemente libera la zona d'arrivo e si posiziona a terra ad esempio in piegamento, ai lati dei tappetoni, dietro il/la compagno/a che l'ha preceduto/a – e così di seguito.

Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno effettuato il loro salto ed esaurito la 1^a Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^a Ondata.

Al termine della 2^a Ondata, tutta la squadra saluta la Giuria e passa ad altro attrezzo.

SUOLO: tutta la squadra si presenta alla Giuria e poi si dirige al punto di partenza –

il/la 1^a ginnasta esegue la sua sequenza e, al termine, velocemente libera la zona di lavoro e si posiziona a terra, ad esempio in piegamento, ai lati della corsia, dal lato opposto della giuria –

parte il/la 2^a ginnasta che, a sua volta, terminata la sequenza, velocemente libera la zona di lavoro e si posiziona a terra, ad esempio in piegamento, ai lati della corsia, dietro il/la compagno/a che l'ha preceduto/a.

Una volta che tutti/e i/le ginnasti/e componenti la squadra, avranno eseguito le loro Sequenze ed esaurito la 1^a Ondata, torneranno insieme al punto di partenza per effettuare la 2^a Ondata.

Al termine della 2^a Ondata, tutta la squadra saluta la Giuria. La gara è conclusa.

3° LIVELLO

Competizione Individuale

CATEGORIE	ANNO NASCITA
ALLIEVI	2014 – (8anni compiuti) 2013 -2012 -2011
JUNIOR	2010 -2009- 2008 -2007
SENIOR	2006 e prec.

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Esecuzione di due salti (Volteggio/Minitrampolino) uguali o diversi

Esecuzione di due SAS (Suolo) uguali o diverse

PROGRAMMA TECNICO

VOLTEGGIO SUI TAPPETONI cm 80

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 4

Categoria Junior: scelta tra 1 e 5

Categoria Senior: scelta tra 3 e 7

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.18.50
2	RONDATA	p.19.10
3	RIBALTATA	p.19.30
4	RONDATA IN PEDANA FLIC	p.19.30
5	RONDATA MANI A CM120 ARRIVO A CM 80	p.19.50
6	RIB MANI A CM120 ARRIVO A CM 80	p.19.80
7	ROND IN PEDANA +FLIC ARRIVO MANI A CM120 ARRIVO A CM 80	p.20.00

MINITRAMPOLINO

La distanza della rincorsa è libera – una 2^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto.

Categoria Allievi: scelta tra 1 e 5

Categoria Junior: scelta tra 1 e 8

Categoria Senior: scelta tra 3 e 9

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FLIC AVANTI	p.18.00
2	RIBALTATA	p.18.00
3	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.18,50
4	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.18,80
5	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.19.00
6	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 180°	p.19.30
7	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 180°	p.19.50
8	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 180°	p.19.70
9	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 360° o più	p.20.00

SUOLO

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione obbligatoria di tre elementi, così come descritto.

In caso di caduta tra un elemento e l'altro, ma comunque presentati i tre elementi, la penalità sarà 1,00 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione.

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 1.00 per Elemento Mancante.

Nelle sequenze che prevedono una rincorsa, ne è consentita una seconda soltanto nel caso non si siano eseguiti elementi.

Categoria Allievi: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 7

Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 15

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Sequenza n.1

Verticale ritta (arrivo smezzato) + Flic unito + Pennello **valore p. 18.00**

Sequenza n.2

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p. 18.20**

Sequenza n.3

Salto avanti raccolto + Pennello + Cap av. saltata **valore p. 18.40**

Sequenza n.4

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.18.60**

Sequenza n.5

Flic unito + Flic unito + Pennello **valore p. 18.80**

Sequenza n.6

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p.19.00**

Sequenza n.7

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p.19.00**

Sequenza n.8

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p.19.20**

Sequenza n.7

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p.19.00**

Sequenza n.8

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p.19.20**

Sequenza n.9

Rondata + Salto giro indietro carpiato + Pennello **valore p.19.30**

Sequenza n.10

Rondata + Salto giro indietro teso + Pennello **valore p.19.50**

Sequenza n.11

Ribaltata a due + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p.19.60**

Sequenza n.12

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p.19.70**

Sequenza n.13

Ribaltata a due + Salto giro avanti carpiato + Pennello **valore p.19.70**

Sequenza n.14

Salto giro avanti raccolto + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p.19.80**

Sequenza n.15

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso **valore p.19.80**

Sequenza n.16

Ribaltata a due + Salto giro avanti teso + Pennello **valore p. 20.00**

Sequenza n.17

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso con min 180° **valore p. 20.00**

PRECISAZIONI

Il lavoro si svolge sempre in un'unica direzione; non è possibile tornare indietro sulla corsia

Tutte le sequenze si eseguono in **Collegamento Diretto cioè:** senza passi o rincorse intermedie, stop, pause, altrimenti s'incorre in: Fallo d'interruzione di serie **0.30 p. FISSO**

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"



APPENDICE

SCHEDE DI DICHIARAZIONE



ACROBAT INDIVIDUALE L3 CORPO LIBERO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



ACROBAT IND.LE L3 COPIA SEGRETERIA CORPO LIBERO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



ACROBAT INDIVIDUALE L3

MINTRAMPOLINO

SOCIETÀCATEGORIA:.....LIVELLO.....

GINNASTA.....				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>				
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE



ACROBAT IND. LE L3 COPIA SEGRETERIA MINTRAMPOLINO

SOCIETÀCATEGORIA:.....LIVELLO.....

GINNASTA.....				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>				
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE



ACROBAT INDIVIDUALE L3

VOLTEGGIO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

GINNASTA.....				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>				
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE



ACROBAT IND. LE L3 COPIA SEGRETERIA

VOLTEGGIO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

GINNASTA.....				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>				
N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>				
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE



ACROBAT SQUADRE L1-L2
LIBERO

CORPO LIBERO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
PENALITÀ DI SQUADRA			
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>			

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
PENALITÀ DI SQUADRA			
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>			

TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	PUNTEGGIO FINALE



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO ACROBAT



ACROBAT SQUADRE L1-L2

CORPO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
PENALITÀ DI SQUADRA			
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>1° ONDATA</u>			

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
PENALITÀ DI SQUADRA			
PUNTEGGIO FINALE DELLA <u>2° ONDATA</u>			

TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	PUNTEGGIO FINALE



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO ACROBAT

SOCIETÀ:.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

.....

MIGLIORI 3 PUNTEGGI 1° ONDATA <u>CORPO LIBERO</u>		MIGLIORI 3 PUNTEGGI 2° ONDATA <u>CORPO LIBERO</u>	
PENALITÀ DI SQUADRA		PENALITÀ DI SQUADRA	
TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	

SOCIETÀ:.....CATEGORIA.....LIVELLO

MIGLIORI 3 PUNTEGGI 1° ONDATA <u>CORPO LIBERO</u>		MIGLIORI 3 PUNTEGGI 2° ONDATA <u>CORPO LIBERO</u>	
PENALITÀ DI SQUADRA		PENALITÀ DI SQUADRA	
TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	



ACROBAT SQUADRE L1-L2

VOLTEGGIO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA				

	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA				

TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	PUNTEGGIO FINALE



ACROBAT SQUADRE L1-L2

VOLTEGGIO

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA				

	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA				

TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	PUNTEGGIO FINALE



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO ACROBAT

SOCIETÀ:.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

.....

MIGLIORI 3 PUNTEGGI 1° ONDATA <u>VOLTEGGIO</u>		MIGLIORI 3 PUNTEGGI 2° ONDATA <u>VOLTEGGIO</u>	
PENALITÀ DI SQUADRA		PENALITÀ DI SQUADRA	
TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO ACROBAT

SOCIETÀ:.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

MIGLIORI 3 PUNTEGGI 1° ONDATA <u>VOLTEGGIO</u>		MIGLIORI 3 PUNTEGGI 2° ONDATA <u>VOLTEGGIO</u>	
PENALITÀ DI SQUADRA		PENALITÀ DI SQUADRA	
TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	



ACROBAT SQUADRE L1-L2

MINITRAMPOLINO
MINITRAMPOLINO



ACROBAT SQUADRE L1-L2

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA				

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA				

TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	PUNTEGGIO FINALE

SOCIETÀ:.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA				

N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI				
PENALITÀ DI SQUADRA				
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA				

TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	PUNTEGGIO FINALE



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO ACROBAT

SOCIETÀ:.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

MIGLIORI 3 PUNTEGGI 1° ONDATA <u>MINITRAMPOLINO</u>		MIGLIORI 3 PUNTEGGI 2° ONDATA <u>MINITRAMPOLINO</u>	
PENALITÀ DI SQUADRA		PENALITÀ DI SQUADRA	
TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO ACROBAT

SOCIETÀ:.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

MIGLIORI 3 PUNTEGGI 1° ONDATA <u>MINITRAMPOLINO</u>		MIGLIORI 3 PUNTEGGI 2° ONDATA <u>MINITRAMPOLINO</u>	
PENALITÀ DI SQUADRA		PENALITÀ DI SQUADRA	
TOTALE DELLA 1° ONDATA	TOTALE DELLA 2° ONDATA	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	

