



EVENTO NAZIONALE 2020
DI NUOVO INSIEME!

ACROBAT INDIVIDUALE MASCHILE



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

19/22 NOVEMBRE 2020 - CHIANCIANO
TERME



DI NUOVO INSIEME!

**Cinzia Pennesi (Coordinatore Nazionale Acrobat,
Eccellenza, Gam)**

Monia Melis (Referente Giuria Nazionale)

Ilenia Oberni (Direttore Campo gara)

31 agosto 2020

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

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma

<http://www.csen-nazionale.it>

Tel. 06.3294807 06.3291853 06.3294702

Fax 06.3292397 06.45470892

info@csen.it

Acrobat Individuale Maschile

Event Version

Regolamento

Gara Individuale Maschile di Preacrobatica/Acrobatica, strutturata su tre livelli tecnici distinti: 1°, 2° e 3°.

- Possono partecipare tutti i ginnasti tesserati CSEN per l'anno sportivo 2019-2020
- Il programma tecnico prevede 3 attrezzi obbligatori per tutti e tre i livelli: Volteggio sui tappetoni – Minitrampolino – Corpo Libero
- È ammesso, per salvaguardare l'incolumità dei ginnasti, l'intervento del Tecnico se necessario
- Le classifiche distinte per i tre livelli, si baseranno sui migliori 2 (due) punteggi sui 3 (tre) ottenuti dal ginnasta, ad ogni attrezzo.
- Le premiazioni distinte per i tre livelli, saranno effettuate in proporzione all'effettivo numero dei partecipanti per ogni categoria

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 2020 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2020

1° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI A	2012-2011-2010
ALLIEVI B	2009 – 2008
JUNIOR	2007-2006-2005-2004
SENIOR	2003 e precedenti

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.60

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

Categoria Allievi A: scelta tra 1 e 3

Categoria Allievi B: scelta tra 1 e 4

Categoria Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FRAMEZZO RACCOLTO CON POSA DEI PIEDI SUI TAPPETONI + PENNELLO 180°	p.8.00
2	CAPOVOLTA SALTATA	p.8.50
3	VERTICALE SENZA SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.9.20
4	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.9.50
5	RONDATA	p.9.80
6	RIBALTATA	p.10.00

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

Categoria Allievi A: scelta tra 1 e 6

Categoria Allievi B: scelta tra 1 e 10

Categoria Junior/Senior: scelta libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE SALTO
1	SALTO RACCOLTO	p.8.00
2	SALTO DIVARICATO (ad X)	p.8.50
3	CAPOVOLTA SALTATA	p.8.70
4	PENNELLO 180°	p.8.70
5	VERTICALE SENZA SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.8,90
6	VERTICALE CON SPINTA E ARRIVO SUPINI	p.9.20
7	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.9.30
8	TUFFO	p.9.30
9	RIBALTATA	p.9.50
10	FLIC AVANTI	p.9.50
11	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.80
12	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.10.00

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: 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 0.50 per Elemento Mancante

Categoria Allievi A: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 8

Categoria Allievi B: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 12

Categoria Junior/Senior: scelta tra le sequenze comprese tra 6 e 16

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.8.00

Sequenza n. 2

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Pennello 180° valore p.8.30

Sequenza n.3

Sforbiciata a gb tese + Sforbiciata a gb tese + Ruota valore p.8.50

Sequenza n.4

Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate + In app sulle mani elevare il bacino in Verticale a gb flesse **valore p. 8.80**

Sequenza n.5

Capovolta av partenza gb tese + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate **valore p. 9.00**

Sequenza n.6

Pennello 180° + Capovolta av partenza gb unite + Salto Raccolto **valore p.9.00**

Sequenza n.7

Pennello 180°+ Capovolta av partenza gb tese + Salto Raccolto 180° + **valore p. 9.20**

Sequenza n.8

Capovolta saltata + Pennello + Salto Divaricato Frontale **valore p. 9.20**

Sequenza n.9

Capovolta saltata arrivo smezzato + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate **valore p.9.40**

Sequenza n.10

Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb piegate unite + Pennello 180° **valore p.9.40**

Sequenza n.11

Sforbiciata a gb tese + Ruota + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate **valore p.9.50**

Sequenza n.12

Ruota (anche costale) + Ruota (anche costale) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite **valore p.9.50**

Sequenza n.13

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello **valore p.9.70**

Sequenza n.14

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.9.80**

Sequenza n.15

Rondata + Pennello + Salto Raccolto **valore p.10.00**

Sequenza n.16

Rondata + Raccolto + Pennello **valore p.10.00**

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:

Fa llo d 'in te r r u zio n e d i se r i e p.0.30 FISSO

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenze n.1, n.2: *Capovolta av partenza gb piegate* durante il rotolamento, le gb rimangono flesse

Sequenza n.4: *Capovolta av partenza gb piegate + Capovolta av partenza gb piegate* le due Capovolte vanno eseguite in successione

Sequenza n.7: *Pennello 180°* partenza dorso alla direzione di lavoro

2° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI	2012 (8 anni compiuti) -2011-2010-2009-2008
JUNIOR	2007-2006-2005-2004
SENIOR	2003 E PRECEDENTI

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

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

Categoria Allievi: h. tappetoni cm.60 scelta tra 1 e 5

Categoria Junior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 1 e 7

Categoria Senior: h. tappetoni cm.80 scelta tra 3 e 8

	TIPOLOGIA VOLTEGGIO	VALORE
1	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
2	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.50
3	RONDATA	p.8.70
4	RUOTA ARRIVO COSTALE	p.8.80
5	RIBALTATA	p.9.00
6	RUOTA ARRIVO COSTALE ARRIVO A CM 20	p.9.50
7	RIBALTATA ARRIVO A CM 20	p.9.70
8	RONDATA IN PEDANA + FLIC	p.10.00

MINITRAMPOLINO

Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40) e Minitrampolino posizionato a contatto dei tappetoni
La distanza della rincorsa è libera – una 2^ 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 libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	SALTO CARPIO DIVARICATO	p.8.00
2	VERTICALE SENZA SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
3	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.30
4	TUFFO	p.8.50
5	FLIC AVANTI	p.8.80
6	RIBALTATA	p.8.80
7	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.9.00
8	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.9.40
9	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.9.70
10	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO 180° a/l	p.9,80
11	SALTO GIRO AVANTI TESO 180° a/l	p.10.00

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; 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 0.50 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 17

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.8.00

Sequenza n.2

Verticale 180° + Cap ind partenza con gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
Valore p.8.10

Sequenza n.3

Cap av + Verticale a gb divaricate + Cap av valore p. 8.10

Sequenza n.4

Rondata + Pennello + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.8.20

Sequenza n.5

Ribaltata a 2 + Pennello + Salto Raccolto **valore p.8.30**

Sequenza n.6

Ruota + Rovesciata indietro + Pennello **valore p.8.40**

Sequenza n.7

Rondata + Salto Carpio Divaricato + Salto Raccolto **valore p. 8.50**

Sequenza n.8

Ruota + Rovesciata indietro + Flic smezzato **valore p. 8.60**

Sequenza n.9

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p. 8.70**

Sequenza n.10

Rovesciata indietro + Flic smezzato + Pennello **valore p. 8.90**

Sequenza n.11

Ribaltata a due + Pennello + Cap. av. saltata **valore p. 8.90**

Sequenza n.12

Ribaltata a uno + Rondata + Pennello **valore p.9.00**

Sequenza n.13

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.9.00**

Sequenza n.14

Rondata + Flic unito + Raccolto **valore p. 9.30**

Sequenza n.15

Rondata + Flic unito + Salto Carpio divaricato **valore p. 9.60**

Sequenza n.16

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p. 9.70**

Sequenza n.17

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 9.70**

Sequenza n. 18

Salto av racc + Pennello + Raccolto **valore p.9.80**

Sequenza n.19

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Salto Raccolto **valore p. 9.80**

Sequenza n.20

Ribaltata a uno + Ribaltata a due + Salto divaricato (salto a X) **valore p. 9.90**

Sequenza n. 21

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 10.00**

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: Fa llo d 'in te r r u zio n e d i se r ie **p.0.30 FISSO**

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenze n.6 n.8: *Ruota + Rov ind + (Pennello o Flic smezzato)* è consentito, se necessario, sfilare av la gamba posizionata ind per eseguire la Rov

3° LIVELLO

CATEGORIE	ANNO NASCITA
ALLIEVI	2011 – 2010 – 2009 – 2008
JUNIOR	2007 – 2006 – 2005 – 2004
SENIOR	2003 e PRECEDENTI

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 7

Categoria Senior: scelta tra 2 e 11

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	VERTICALE CON SPINTA ARRIVO SUPINI	p.8.00
2	RONDATA	p.8.50
3	RUOTA ARRIVO COSTALE	p.8.70
4	RIBALTATA	p.9.00
5	RUOTA ARRIVO COSTALE arrivo cm 20	p.9.30
6	RIBALTATA ARRIVO CM 20	p.9.50
7	RONDATA IN PEDANA + FLIC	p.9.70
8	RUOTA ARRIVO COSTALE arrivo cm 40	p.9.70
9	RONDATA IN PEDANA + FLIC CON ARRIVO A CM 20	p.9.80
10	RIBALTATA CON ARRIVO A CM 40	p.9.90
11	RONDATA IN PEDANA + FLIC CON ARRIVO A CM 40	p.10.00

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 libera su tutta la griglia

	TIPOLOGIA SALTO	VALORE
1	FLIC AVANTI	p.8.00
2	RIBALTATA	p.8.00
3	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	p.8,50
4	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO	p.8,80
5	SALTO GIRO AVANTI TESO	p.9.00
6	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO CON 180°	p.9.30
7	SALTO GIRO AVANTI CARPIATO CON 180°	p.9.50
8	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 180°	p.9.70
9	SALTO GIRO AVANTI TESO CON 360°	p.10.00

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; 0,50 di caduta + 0,30 interruzione di serie + le penalità d'esecuzione

La mancanza di un elemento comporterà la penalità di p. 0.50 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 14

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Sequenza n.1

Verticale ritta (arrivo smezzato) + Flic unito + Pennello **valore p. 8.00**

Sequenza n.2

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p.8.20**

Sequenza n.3

Salto avanti raccolto + Pennello + Cap av. saltata **valore p.8.40**

Sequenza n.4

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.8.40**

Sequenza n.5

Flic unito + Flic unito + Pennello **valore p. 8.60**

Sequenza n.6

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p.8.80**

Sequenza n.7

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p. 9.00**

Sequenza n.8

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 9.20**

Sequenza n.9

Rondata + Salto giro indietro carpiato + Pennello **valore p. 9.30**

Sequenza n.10

Rondata + Salto giro indietro teso + Pennello **valore p. 9.50**

Sequenza n.11

Ribaltata a due + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 9.60**

Sequenza n.12

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 9.70**

Sequenza n.13

Ribaltata a due + Salto giro avanti carpiato + Pennello **valore p. 9.70**

Sequenza n.14

Salto giro avanti raccolto + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 9.80**

Sequenza n.15

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso **valore p. 9,80**

Sequenza n.16

Ribaltata a due + Salto giro avanti teso + Pennello **valore p. 10.00**

Sequenza n.17

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso con min 180° **valore p. 10.00**

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: F a l l o d ' i n t e r r u z i o n e d i s e r i e **0.30 p. FISSO**

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

 **Tutti gli equilibri:** 2"



APPENDICE

SCHEDE DI DICHIARAZIONE



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

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



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

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



SOCIETÀCATEGORIA:.....LIVELLO:.....

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



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

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	

**TROFEO ACROBAT 2020****VOLTEGGIO**

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

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	

**TROFEO ACROBAT 2020** *COPIA SEGRETERIA***VOLTEGGIO**

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

GINNASTA.....					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA					
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITÀ	PUNTEGGIO FINALE
1					
PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA					
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	

