



ACROGYM Senior

Scuola Secondaria II Grado

I gruppi possono essere:

- ✓ **Trio femminile:** Composto da 3 atlete
- ✓ **Trio maschile:** Composto da 3 atleti

Il lavoro consiste nel creare una routine che comprenda piramidi e strutture umane di gruppo e contatto, legate tra loro con differenti elementi individuali.

Durata: Ogni esercizio può essere eseguito con la musica e NON deve superare 2,00" (non c'è un limite minimo di durata) dal primo movimento del primo atleta alla fine della musica. La musica deve terminare necessariamente con la fine dell'esercizio.

Area di lavoro: Si lavora su una pedana 8x12 m

Abbigliamento: aderente per permettere ai giudici di valutare la giusta postura, non eccessivamente scollato né sgambato oltre la cresta iliaca.

RICHIESTE

Ogni gruppo dovrà presentare un esercizio contenente n. 8 elementi di collaborazione e n. 8 elementi individuali. Gli elementi dovranno essere: **DINAMICI** con obbligo di fase di volo e **STATICI** con obbligo di tenuta 2"

- Elementi di collaborazione:
 - **6 statici** (da scegliere tra i 12 proposti nella tabella sottostante)
 - **2 dinamici** (liberi) in cui i partner devono comunque essere in contatto tra loro
- Elementi individuali (uguali per tutti i componenti la squadra ed eseguiti contemporaneamente):
 - **2 statici** (ad esempio orizzontale prona, verticale sulle spalle, squadra, ecc.)
 - **6 dinamici** (ad esempio capovolte in dietro o in avanti con o senza fase di volo; Verticali; Ruote con 1, 2 mani; Rondati; Ribaltate avanti con fase di volo, arrivo ad 1 o 2 piedi.

Elementi statici di collaborazione →





PUNTEGGIO

ESECUZIONE (p.10)

- P 2. Controllo dei movimenti
- P 2. Tenuta corporea negli elementi di equilibrio
- P 2. Fluidità nei movimenti
- P 2. Sincronia tra i componenti
- P 2. Correttezza tecnica negli elementi acrobatici

QUALITA' ARTISTICA (p.10)

- P 2. Collegamento fluido tra gli elementi dell'esercizio
- P 2. Varietà nelle modalità di spostamento
- P 2. Creatività e originalità negli elementi dinamici di libera scelta
- P 2. Uso dello spazio: direzioni, formazioni
- P 2. Espressività

ELEMENTI di COLLABORAZIONE OBBLIGATORI (p.8)

- P 6. Corretta esecuzione delle collaborazioni statiche obbligatorie
- P 2. Equilibrio: corretta tenuta di uno o più segmenti corporei durante il movimento

BONUS (P. 2)

Presentazione ulteriori elementi dinamici di collaborazione (sono consentiti al massimo 2/3 elementi in più)

Il punteggio finale è dato dalla somma dei punteggi sopra indicati cui vengono sottratte le penalità.

PENALITA' generali

- p.0,5 Durata dell'esercizio oltre il tempo limite
- p.0,5 Fuori pedana (ogni volta)
- p.0,5 Finire prima o dopo la musica
- p.0,5 Abbigliamento indecoroso (per esempio scollatura troppo profonda)
- p.0,5 Penalità di tempo per ogni elemento statico individuale tenuto meno di 2"
- p. 1 Ogni esigenza specifica mancante nella composizione



QUALITA' ARTISTICA - Errore Piccolo 0.1 ; Errore Medio 0.2; Errore Grave 0.3

- Movimento non conforme allo stile musicale
- Musica usata solo di sottofondo
- Mancanza di fluidità nelle transizioni (es: pause prima degli elementi di difficoltà)
- Mancanza di espressività del corpo, mancanza di varietà quando prevista; mancanza di espressività o corrispondenza tra i partner
- Mancato utilizzo l'intera pedana (es quadranti, diagonali, perimetro e centro)
- Mancanza di utilizzo di tutti i livelli, alto medio e basso
- Mancanza di varietà dei passi coreografici, direzioni e di collaborazioni tra i partner in base alla scelta musicale
- Errori di sincronizzazione nell'esecuzione della coreografia o degli elementi individuali
- Mancanza di una relazione visibile tra i partner (mancanza di tempo sufficiente a sviluppare una relazione tra i partner)
- Creatività delle entrate e delle uscite degli elementi di difficoltà; creatività negli elementi di gruppo
- Ripetizione di modalità di tenuta o punti di supporto o ripetizione di transizione da elemento all'altro; ripetizione di stessi atteggiamenti in volo o tipi simili di rotazione; mancanza di varietà nella scelta degli elementi statici e dinamici

ESECUZIONE - Errore Piccolo 0.1 ; Errore Medio 0.2; Errore Grave 0.3

- Mancanza di distensione, ampiezza e tenuta del corpo nell'esecuzione di un elemento; ginocchia e braccia leggermente piegate; punte non tirate; busto non in tenuta
- Esitazione durante una fase di movimento di un elemento che ne interrompe la fluidità; Passi o salti nelle fasi di supporto, ripresa o atterraggio
- Scivolamento di un piede o di una mano durante la fase di costruzione, di stabilizzazione o durante una transizione e durante una ripresa
- Instabilità o tremolio della/e basi durante la costruzione dell'elemento, in una fase di supporto, durante una tenuta statica o durante una transizione
- Non completamento o interruzione anticipata di un elemento
- Sbilanciamento
- Caduta (tocco di un piede o di una mano a terra)