



Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



Trofeo Acrobat 2018

Programma Tecnico



Settore
Ginnastica Artistica



TROFEO ACROBAT 2018

A cura di

Cinzia Pennesi

Ginevra Civiletti - Tiziana Di Nitto

Sonia Frasca - Alice Grecchi

Monia Melis - Ilenia Oberni

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 16 settembre 2017

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

Trofeo Nazionale Acrobat

Regolamento

- Gara di Preacrobatica/Acrobatica a squadre, anche miste, strutturata su tre livelli tecnici distinti: 1°, 2° e 3°
- Possono partecipare tutti/e i/le ginnasti/e tesserati/e CSEN per l'anno sportivo 2017-2018
- I ginnasti partecipanti anche ad altri Campionati Csen, potranno gareggiare nel Trofeo Acrobat secondo la tabella sotto riportata:

TIPOLOGIA CAMPIONATO	CORRISPONDENZA LIVELLO ACROBAT
CUP A SQUADRE	1° LIVELLO
CUP INDIVIDUALE	1° o 2° LIVELLO
SPECIALITÀ	2° o 3° LIVELLO
ECCELLENZA CAT.RIE ALLIEVE A e B, JUNIOR 1 e 2, SENIOR 1 e 2	2° o 3° LIVELLO
ECCELLENZA CAT.RIE MINIMASTER e MASTER	3° LIVELLO
MASCHILE	QUALSIASI LIVELLO

- È ammessa la partecipazione, limitatamente al 1° livello, nella categoria Allievi/e dei/le nati/e nell'anno 2010, in base alla tipologia di Campionato in cui si gareggia
- È ammesso il passaggio alla categoria immediatamente successiva a quella di appartenenza
- È ammesso il prestito, in ognuno dei tre livelli, di max 2 ginnasti per categoria tra Società diverse, purché affiliate
- Le squadre sono composte da min 3 a 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)
- Il programma tecnico prevede 3 attrezzi obbligatori per tutti e tre i livelli: Volteggio sui tappetoni – Minitrampolino – Corpo Libero
- È ammessa, per salvaguardare l'incolumità dei ginnasti, la vicinanza del Tecnico
- Le classifiche distinte per i tre livelli, sono solo a squadre; si prenderanno in considerazione i migliori 3 (tre) punteggi ottenuti da ogni squadra, ad ogni attrezzo
- Le premiazioni distinte per i tre livelli, saranno effettuate in proporzione all'effettivo numero delle squadre partecipanti per ogni categoria

AMMISSIONE FINALE NAZIONALE

1. Nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, l'ammissione alla finale nazionale sarà determinata dal miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, sarà determinata dalla somma delle due migliori prove. In caso di pari merito, sarà ammessa la squadra con la media età più giovane nella categorie: Allievi e Junior; la squadra con la media età più grande nella categoria Senior.
2. Le iscrizioni dovranno pervenire secondo le modalità che verranno comunicate attraverso il sito dell'Ente. Eventuali iscrizioni che dovessero pervenire oltre le 72 ore successive alla data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 72 ore, non saranno accettate.
3. Le Società interessate a partecipare alla Finale Nazionale ma appartenenti a Comitati che non hanno effettuato gare di qualificazione, potranno iscrivere alla finale max 3 squadre per ogni categoria e per ogni livello.

PREMIAZIONI

È sempre preferibile ed auspicabile che le squadre premiate 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 e Linee Guida 2018

Ammissione alla Finale Nazionale

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 5 classificate
oltre 10 squadre partecipanti	prime 8 classificate

1° LIVELLO

Categorie

Categoria	Anno Nascita
Allievi/e	(2010) – 2009 – 2008 - 2007- 2006
Junior	2005 – 2004 – 2003 - 2002
Senior	2001 e precedenti

Organizzazione del Lavoro per tutti gli attrezzi

- 2 (due) ondate di Volteggi/Salti/SAS
- 1^ ondata: **ALMENO** tre componenti la squadra debbono eseguire, in rapida successione, **lo stesso Salto/SAS** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta. Vengono scelti i tre punteggi migliori
 - 2^ ondata: **TUTTI** i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, un **Salto/SAS di libera scelta** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta. Vengono scelti i tre punteggi migliori

Programma Tecnico

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

Volteggio sui Tappetoni cm.60

- La distanza della rincorsa è libera – max 2 rincorse
Categoria Allievi/e: scelta tra n°1 e n°4
Categoria Junior: scelta tra n°1 e n°5
Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

N° volteggio	Tipologia Volteggio	Valore Volteggio
1	Framezzo raccolto con posa dei piedi sui tappetoni + Pennello 180°	p. 8.00
2	Capovolta saltata	p. 8.50
3	Verticale e caduta con arrivo supini	p. 9.00
4	Verticale spinta con 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
- Distanza rincorsa libera – max 2 rincorse
 - Categoria Allievi/e: scelta tra n°1 e n°7
 - Categoria Junior: scelta tra n°1 e n°10
 - Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Salto	Tipologia Salto	Valore Salto
1	Raccolto	p.8.30
2	Divaricato	p.8.70
3	Capovolta saltata	p.9.00
4	Carpio Divaricato	p.9.20
5	Verticale e caduta con arrivo supini	
6	Tuffo	p.9.50
7	Verticale spinta con arrivo supini	
8	Flic Avanti	p.9.60
9	Ribaltata	
10	Salto giro avanti raccolto	p.9.80
11	Salto giro avanti carpiato	p.10.00

Suolo

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione **obbligatoria** di tre elementi, così come descritto. La mancanza di un elemento comporterà automaticamente l'annullamento di tutta la sequenza

- Categoria Allievi/e: scelta tra le sequenze comprese tra n°1 e n°9
- Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra n°1 e n°16
- Categoria Senior: scelta tra le sequenze comprese tra n°6 e n°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.0.60

Sequenza n. 2

Capovolta av partenza gb piegate + Pennello + Pennello 180° **valore p.0.70**

Sequenza n.3

Gatto + Sforbiciata a gb tese + Ruota **valore p.0.80**

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.0.80**

Sequenza n.5

Capovolta av partenza gb piegate ed arrivo seduti a gb divaricate + Passaggio per la frontale mezzo giro + Candela (anche con aiuto 2") **valore p.0.90**

Sequenza n.6

Capovolta av partenza gb tese e arrivo smezzato + Sforbiciata in verticale + Ruota **valore p.1.00**

Sequenza n.7

Capovolta av partenza gb tese + Pennello 180° + Capovolta ind con partenza e arrivo a gb piegate **valore p.1.00**

Sequenza n.8

Capovolta av partenza gb tese ed arrivo ritti a gb div + Capovolta av con arrivo smezzato + Ruota **valore p.1.00**

Sequenza n.9

Pennello 180° + Capovolta av partenza gb unite e tese + Raccolto **valore p.1.00**

Sequenza n.10

Capovolta av partenza gb tese + Raccolto 180° + Pennello 180° **valore p.1.10**

Sequenza n.11

Capovolta saltata + Pennello + Salto Divaricato Frontale **valore p.1.10**

Sequenza n.12

Capovolta saltata arrivo smezzato + Ruota + Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate **valore p.1.20**

Sequenza n.13

Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb piegate unite + Pennello 180° **valore p.1.20**

Sequenza n.14

Gatto 180° + Ruota con 1 br + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate **valore p.1.30**

Sequenza n.15

Enjambée stacco a due (apertura min.160°) + Capovolta ind partenza ed arrivo gb tese unite + Pennello 180° **valore p.1.30**

Sequenza n.16

Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello **valore p.1.30**

Sequenza n.17

Ruota + Rovesciata indietro + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate **valore p.1.40**

Sequenza n.18

Raccolto arrivo smezzato + Verticale 180° + Capovolta ind con arrivo gb tese div **valore p.1.40**

Sequenza n.19

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.1.40**

Sequenza n.20

Rondata + Pennello + Raccolto **valore p.1.50**

Sequenza n.21

Rondata + Pennello + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese div. **valore p.1.50**

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

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.5: Passaggio per la frontale mezzo giro + Candela (anche con aiuto 2") dall'arrivo seduti a gb divaricate, il movimento prosegue con le gb, sempre divaricate, che passano per fuori dietro (passaggio per la staccata frontale) e si riuniscono dietro; si termina in decubito prono, si esegue mezzo giro longitudinale per arrivare in decubito supino e Candela

Sequenza n.6: Capovolta av partenza a gb tese e arrivo smezzato+Sforbiciata in Verticale+Ruota è ammesso sfilare in avanti la gb dietro per eseguire la Ruota. Qualora la ginnasta eseguisse la Ruota con la gb diversa da quella con cui esegue la Sforbiciata, è ammesso spostare il peso del corpo indietro, al fine di liberare la gb poggiata av e poter eseguire la Ruota

Sequenza n.9: Pennello 180° partenza dorso alla direzione di lavoro

Sequenze n.12: Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb tese divaricate è ammesso riunire la seconda gb all'arrivo della Ruota sia av che ind

Sequenza n.13: Capovolta ind con partenza a gb tese unite e arrivo a gb piegate è ammesso riunire la seconda gb all'arrivo della Ruota sia av che ind

Sequenze n.14: Gatto 180° partenza dorso alla direzione di lavoro e arrivo smezzato; è ammesso riunire la seconda gb all'arrivo della Ruota sia av che ind

Sequenza n.15: Enjambée stacco a due (apertura min. 160°) partenza dorso alla direzione di lavoro

Sequenza n.17: 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

Sequenza n.19: Verticale Cap av+In appoggio sulle mani con spinta degli a.i., elevare il bacino alla Verticale con gb flesse al petto+Cap av prima di eseguire la Capovolta avanti, stendere le gb in Verticale

2° LIVELLO

Categorie

Categoria	Anno Nascita
Allievi/e	(2010) – 2009 – 2008 - 2007- 2006
Junior	2005 – 2004 – 2003 - 2002
Senior	2001 e precedenti

Organizzazione del Lavoro per tutti gli attrezzi

- 2 (due) ondate di Salti/SAS
 - 1^ ondata: **ALMENO** tre componenti la squadra debbono eseguire, in rapida successione, **lo stesso Salto/SAS** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta. Vengono scelti i tre punteggi migliori
 - 2^ ondata: **TUTTI** i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, un **Salto/SAS di libera scelta** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta. Vengono scelti i tre punteggi migliori

Programma Tecnico

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

Volteggio sui Tappetoni cm.80

- Distanza rincorsa libera – max 2 rincorse
 - Categoria Allievi/e: h. tappetoni cm.60 scelta tra n°1 e n°4
 - Categoria Junior: h. tappetoni cm.80 scelta tra n°1 e n°6
 - Categoria Senior: h. tappetoni cm.80 scelta tra n°3 e n°10

N° volteggio	Tipologia Volteggio	Valore Volteggio
1	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.8.00
2	Verticale spinta con arrivo supini	p. 8.50
3	Rondata	p. 8.70
4	Ribaltata	p. 8.90
5	Ruota arrivo costale	p. 9.20
6	Ribaltata arrivo a 20 cm	p.9.50
7	Rondata in pedana + Verticale e arrivo prono sui tappetoni	p. 9.70
8	Ribaltata arrivo a 40 cm	p.10.00
9	Rondata + Salto giro indietro raccolto (tutto sui tappeti)	
10	Rondata in pedana + Flic	

Minitrampolino

- Tappetatura alta come Minitrampolino (cm 40) e Minitrampolino posizionato a contatto dei tappetoni
- Distanza rincorsa libera – max 2 rincorse
 - Categoria Allievi/e: scelta tra n°1 e n°6
 - Categoria Junior: scelta tra n°1 e n°7
 - Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Salto	Tipologia Salto	Valore Salto
1	Carpio Divaricato	p.8.00
2	Tuffo	p.8.40
3	Flic Avanti	p.8.70
4	Ribaltata	
5	Salto giro avanti raccolto	p.8.80
6	Salto giro avanti carpiato	p.9.00
7	Salto giro avanti teso	p.9.40
8	Salto giro avanti teso 180°	p.9.70
9	Salto giro avanti teso con 360° a/l	p.10.00

Suolo

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione **obbligatoria** di tre elementi, così come descritto. La mancanza di un elemento comporterà automaticamente l'annullamento di tutta la sequenza

- Categoria Allievi/e: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 15
- 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.1.00

Sequenza n.2

Verticale 180° + Cap ind partenza con gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello
Valore p.1.10

Sequenza n.3

Cap av + Verticale a gb divaricate + Cap av **valore p. 1.10**

Sequenza n.4

Rondata + Pennello + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate
valore p.1.10

Sequenza n.5

Ribaltata a 1 + Ruota + Capovolta ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate **valore p.1.20**

Sequenza n.6

Ribaltata a 2 + Pennello + Raccolto **valore p.1.20**

Sequenza n.7

Ruota + Rovesciata indietro + Pennello **valore p.1.30**

Sequenza n.8

Rondata + Pennello 180° arrivo smezzato + Ruota **valore p.1.30**

Sequenza n.9

Rondata + Salto Carpio Divaricato + Cap ind arrivo ritti **valore p.1.50**

Sequenza n.10

Ruota + Rovesciata indietro + Flic smezzato **valore p.1.50**

Sequenza n.11

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p.1.60**

Sequenza n.12

Rovesciata indietro + Flic smezzato + Pennello **valore p. 1.70**

Sequenza n.13

Ribaltata a due + Pennello + Cap. avanti **valore p. 1.70**

Sequenza n.14

Ribaltata a uno + Rondata + Pennello **valore p.1.80**

Sequenza n.15

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.1.80**

Sequenza n.16

Rondata + Flic unito + Enjambée sul posto (apertura 180°) **valore p. 2.00**

Sequenza n.17

Rondata + Flic unito + Cap indietro arrivo ritti **valore p. 2.00**

Sequenza n.18

Salto avanti raccolto + Pennello + Raccolto **valore p. 2.00**

Sequenza n.19

Salto avanti raccolto + Pennello + Cap av saltata **valore p.2.20**

Sequenza n.20

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 2.50**

Sequenza n.21

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 2.70**

Sequenza n. 22

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Raccolto **valore p. 3.00**

Sequenza n.23

Ribaltata a due + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 3.00**

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

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenza n.5: *Ribaltata a 1 + Ruota + Cap ind partenza a gb tese unite ed arrivo a gb tese div* per eseguire la Cap ind, riunire indietro (direzione del lavoro) il piede che si trova av all'arrivo della Ruota

Sequenze n.7 e n.10: *Ruota + Rov ind + (Pennello o Flic smezzato)* è consentito, se necessario, sfilare av la gamba posizionata ind per eseguire la Rov

Sequenza n.9: *Rondata + Salto K Div + Cap ind arrivo ritti* Cap ind partenza a gb piegate ed arrivo a gb ritte

Sequenza n.18: *Rondata + Flic unito + Cap ind arrivo ritti* Cap ind partenza/arrivo a gb ritte

3° LIVELLO

Categorie

Categoria	Anno Nascita
Allievi/e	(2010) – 2009 – 2008 - 2007- 2006
Junior	2005 – 2004 – 2003 - 2002
Senior	2001 e precedenti

Programma Tecnico

VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

Organizzazione del Lavoro per tutti gli attrezzi

- 2 (due) ondate di Salti/SAS
 - 1^ ondata: **ALMENO** tre componenti la squadra debbono eseguire, in rapida successione, **lo stesso Salto/SAS** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta. Vengono scelti i tre punteggi migliori
 - 2^ ondata: **TUTTI** i componenti la squadra eseguono, in rapida successione, un **Salto/SAS di libera scelta** (da dichiarare), una sola prova per ogni ginnasta. Vengono scelti i tre punteggi migliori

Volteggio sui Tappetoni cm.80

- Categoria Allievi/e: scelta tra n°1 e n°5
- Categoria Junior: scelta tra n°1 e n°8
- Categoria Senior: scelta tra n°3 e n°11

N° Volteggio	Tipologia Volteggio	Valore Volteggio
1	Verticale spinta con arrivo supini	p. 8.50
2	Rondata	p. 8.70
3	Ribaltata	p. 8.90
4	Ruota arrivo costale	p. 9.00
5	Ribaltata arrivo a 20 cm	
6	Rondata in pedana + Flic	p. 9.30
7	Rondata + Salto giro indietro raccolto (tutto sui tappeti)	p. 9.50
8	Rondata in pedana + Flic con arrivo a 20 cm	p. 9.50
9	Rondata + Salto indietro teso (tutto sui tappeti)	p. 9.70
10	Ribaltata con arrivo a 40 cm	
11	Rondata in pedana + Flic con arrivo a 40 cm	p.10.00

Minitrampolino

- Categoria Allievi/e: scelta tra n°1 e n°6
- Categoria Junior: scelta tra n°1 e n°8
- Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Salto	Tipologia Salto	Valore Salto
1	Flic Avanti	p.8.50
2	Ribaltata	p.8.50
3	Salto giro avanti raccolto	p.8.70
4	Salto giro avanti carpiato	p.8.90
5	Salto giro avanti teso	p.9.00
6	Salto giro avanti raccolto 180°	
7	Salto giro avanti carpiato 180°	p.9.30
8	Salto giro avanti teso 180°	p.9.50
9	Salto giro avanti raccolto 360°	p.9.60
10	Salto giro avanti carpiato 360°	p.9.80
11	Salto giro avanti teso 360°	p.10.00

Suolo

Le sequenze al suolo prevedono l'esecuzione **obbligatoria** di tre elementi, così come descritto. La mancanza di un elemento comporterà automaticamente l'annullamento di tutta la sequenza

- Categoria Allievi/e: 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

Sequenza n.1

Ruota + Rovesciata indietro + Pennello **valore p.1.00**

Sequenza n.2

Rondata + Pennello 180° + Cap av saltata **valore p.1.10**

Sequenza n.3

Rondata + Pennello 180° arrivo smezzato + Ruota **valore p.1.20**

Sequenza n.4

Rondata + Salto Carpio Divaricato + Cap ind arrivo ritti **valore p.1.30**

Sequenza n.5

Ruota + Rovesciata indietro + Flic smezzato **valore p.1.30**

Sequenza n.6

Rovesciata indietro + Flic smezzato + Pennello **valore p. 1.40**

Sequenza n.7

Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 + Pennello **valore p.1.40**

Sequenza n.8

Salto avanti raccolto + Pennello + Cap av. saltata **valore p.1.50**

Sequenza n.9

Rondata + Flic unito + Pennello **valore p.1.50**

Sequenza n.10

Rovesciata indietro + Flic smezzato + Flic smezzato **valore p. 1.60**

Sequenza n.11

Salto avanti raccolto + Pennello + Salto Raccolto **valore p.1.70**

Sequenza n.12

Rondata + Flic unito + Flic smezzato **valore p. 1.70**

Sequenza n.13

Rondata + Flic unito + Flic unito **valore p. 1.80**

Sequenza n.14

Rondata + Salto giro indietro raccolto + Pennello **valore p. 1.90**

Sequenza n.15

Rondata + Salto giro indietro carpiato + Pennello **valore p. 2.00**

Sequenza n.16

Rondata + Salto giro indietro teso + Pennello **valore p. 2.20**

Sequenza n.17

Ribaltata a due + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 2.20**

Sequenza n.18

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro raccolto **valore p. 2.20**

Sequenza n.19

Ribaltata a due + Salto giro avanti carpiato + Pennello **valore p. 2.40**

Sequenza n.20

Salto giro avanti raccolto + Salto giro avanti raccolto + Pennello **valore p. 2.60**

Sequenza n.21

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso **valore p. 2.80**

Sequenza n.22

Ribaltata a due + Salto giro avanti teso + Pennello **valore p. 3.00**

Sequenza n.23

Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso con min 180° **valore p. 3.00**

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

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenze n.1 e n.5: *Ruota + Rov ind + (Pennello o Flic smezzato)* è consentito, se necessario, sfilare av la gamba posizionata ind per eseguire la Rov

Sequenza n.4: *Rondata + Salto K Div + Cap ind arrivo ritti* Cap ind partenza a gb piegate ed arrivo a gb ritte

Sequenza n.23: *Rondata + Flic unito + Salto giro indietro teso con min 180°* nella prima ondata, chi esegue, deve effettuare lo stesso tipo di avvitamento (o tutti 180° o tutti 360°)



APPENDICE

SCHEDE DI DICHIARAZIONE

TROFEO ACROBAT SUOLO

SOCIETÀ	Cat e Liv	SQUADRA

	N° SAS	ELEMENTI	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 1° ONDATA

--	--	--

	N° SAS	ELEMENTI	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 2° ONDATA

--	--	--

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

COPIA SEGRETERIA
SUOLO

SOCIETA'	Cat e Liv	SQUADRA

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

TROFEO ACROBAT SUOLO

SOCIETÀ	Cat e Liv	SQUADRA

	N° SAS	ELEMENTI	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 1° ONDATA

--	--	--

	N° SAS	ELEMENTI	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 2° ONDATA

--	--	--

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

COPIA SEGRETERIA
SUOLO

SOCIETA'	Cat e Liv	SQUADRA

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

TROFEO ACROBAT VOLTEGGIO

SOCIETÀ	Cat e Liv	SQUADRA

	N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI
MIGLIORI
(PENALITÀ DI SQUADRA)
PUNTEGGIO FINALE
1° ONDATA

--	--	--

	N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI
MIGLIORI
(PENALITÀ DI SQUADRA)
PUNTEGGIO FINALE
2° ONDATA

--	--	--

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

*COPIA SEGRETERIA
VOLTEGGIO*

SOCIETÀ'	Cat e Liv	SQUADRA

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

TROFEO ACROBAT VOLTEGGIO

SOCIETÀ	Cat e Liv	SQUADRA

	N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI
MIGLIORI
(PENALITÀ DI SQUADRA)
PUNTEGGIO FINALE
1° ONDATA

--	--	--

	N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1				
2				
3				
4				
5				

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI
MIGLIORI
(PENALITÀ DI SQUADRA)
PUNTEGGIO FINALE
2° ONDATA

--	--	--

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

*COPIA SEGRETERIA
VOLTEGGIO*

SOCIETÀ'	Cat e Liv	SQUADRA

PUNTEGGIO 1° ONDATA	
PUNTEGGIO 2° ONDATA	
TOTALE	

TROFEO ACROBAT MINITRAMPOLINO

SOCIETÀ	Cat e Liv	SQUADRA

N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1			
2			
3			
4			
5			

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 1° ONDATA

--	--	--

N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1			
2			
3			
4			
5			

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 2° ONDATA

TROFEO ACROBAT MINITRAMPOLINO

SOCIETÀ	Cat e Liv	SQUADRA

N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1			
2			
3			
4			
5			

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 1° ONDATA

--	--	--

N° SAS	TIPOLOGIA DI SALTO	Valore di partenza	Penalità
1			
2			
3			
4			
5			

SOMMA DEI TRE PUNTEGGI MIGLIORI (PENALITÀ DI SQUADRA) PUNTEGGIO FINALE 2° ONDATA

