



Campionato Nazionale Acrobat

2020

Programma Tecnico



Settore
Ginnastica Artistica



CAMPIONATO NAZIONALE ACROBAT 2020

A cura di

Cinzia Pennesi

Monia Melis – Ilenia Oberni - Alice Grecchi – Sonia Frasca

Componenti Commissione Tecnica Nazionale

Aggiornato 17 Novembre 2019

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

Campionato 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 2019-2020

I ginnasti partecipanti anche ad altri Campionati Csen, potranno gareggiare nel Campionato Nazionale 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 Minimaster e Master 1 e 2	3°livello
Gam 1°settore	1°livello
Gam 2°settore	2° o 3°livello

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 su max 5 (cinque) componenti, ottenuti da ogni squadra, ad ogni attrezzo, sia nella 1° che nella 2° ondata

Le premiazioni distinte per i tre livelli, saranno effettuate in proporzione all'effettivo numero delle squadre partecipanti per ogni categoria

AMMISSIONE FINALE NAZIONALE

L'ammissione sarà determinata dalla sola classifica Assoluta

1. Sulla base della classifica regionale, nel caso di una o due prove di qualificazione regionali, si considererà il miglior punteggio ottenuto; nel caso di tre o più prove di qualificazione, si considererà la somma delle due migliori prove.
2. **PARI MERITO:** sarà ammessa la squadra con la media età più giovane nelle categorie: Esordienti (1°livello), Allievi e Junior; la squadra con la media età più grande nella categoria Senior.
3. 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 data di scadenza, saranno accettate ma gravate di una multa di € 50 (cinquanta euro). Quelle pervenute oltre le 24 ore, non saranno accettate.
4. I Comitati Regionali che non hanno effettuato gare di qualificazione e che hanno al loro interno Società interessate a partecipare al Campionato Nazionale, hanno diritto ad iscrivere per ogni Società interessata, massimo 3 squadre per ogni categoria

PREMIAZIONI

É 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 2020 e alle Linee Guida per Tecnici e Giuria 2020

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 7 classificate
oltre 10 squadre partecipanti	prime 9 classificate

1° LIVELLO

CATEGORIA	ANNO NASCITA
ALLIEVI A	2012-2011-2010
ALLIEVI B	2009 – 2008
JUNIOR	2007-2006-2005-2004
SENIOR	2003 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 su tutta la squadra

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 SUI TAPPETONI cm.60

La distanza della rincorsa è libera – una 2^ rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto e per effettuarla, il ginnasta deve mettersi in coda ai compagni di squadra per non incorrere nel fallo di Interruzione di Ondata

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 e per effettuarla, il ginnasta deve mettersi in coda ai compagni di squadra per non incorrere nel fallo di Interruzione di Ondata

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 17

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

Gatto + 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

Gatto 180° + Ruota con 1 br + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb tese divaricate **valore p.9,50**

Sequenza n.12

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

Ruota + Rovesciata indietro + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate **valore p.10.00**

Sequenza n.16

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

Sequenza n.17

Rondata + Enjambée (apertura 160°) + 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 s e 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

Sequenza n.11: 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.13: Enjambée stacco a due (apertura min. 160°) partenza dorso alla direzione di lavoro

Sequenza n.14: Ruota spinta + Capovolta ind partenza gb tese unite ed arrivo a gb unite piegate + Pennello è ammesso riunire la seconda gb all'arrivo della Ruota sia av che ind

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 in

2° LIVELLO

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

TUTTI GLI ATTREZZI - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

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 SUI TAPPETONI

La distanza della rincorsa è libera – una 2^ rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto e per effettuarla, il ginnasta deve mettersi in coda ai compagni di squadra per non incorrere nel fallo di **Interruzione di Ondata**

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^a rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto e per effettuarla, il ginnasta deve mettersi in coda ai compagni di squadra per non incorrere nel fallo di **Interruzione di Ondata**

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. 8.79**

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 + Enjambée sul posto (apertura 180°) **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 + Penn + Enjambée a 2 (apertura 180°) **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: *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* **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

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 su tutta la squadra

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 SUI TAPPETONI cm 80

La distanza della rincorsa è libera – una 2^ rincorsa è consentita se non si sono toccati né pedana né zona salto e per effettuarla, il ginnasta deve mettersi in coda ai compagni di squadra per non incorrere nel fallo di **Interruzione di Ondata**

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 e per effettuarla, il ginnasta deve mettersi in coda ai compagni di squadra per non incorrere nel fallo di **Interruzione di Ondata**

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 8

Categoria Junior: scelta tra le sequenze comprese tra 1 e 14

Categoria Senior: scelta libera su tutta la griglia

Sequenza n.1

Rovesciata indietro + Flic smezzo + 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

Rovesciata indietro + Flic smezzo + Flic smezzo **valore p. 8.60**

Sequenza n.6

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

Sequenza n.7

Rondata + Flic unito + Flic smezzato **valore p. 8.80**

Sequenza n.8

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

Sequenza n.9

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

Sequenza n.10

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

Sequenza n.11

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

Sequenza n.12

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

Sequenza n.13

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

Sequenza n.14

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

Sequenza n.15

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

Sequenza n.16

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

Sequenza n.17

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

Sequenza n.18

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

Arrivo smezzato: un piede dietro l'altro

Tutti gli equilibri: 2"

Sequenza n.18: *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



SOCIETA':.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

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

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

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

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

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



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO DI ACROBAT

SOCIETA':.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

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



SOCIETA':.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

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

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

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

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

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



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO DACROBAT

SOCIETA':.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

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

SOCIETA':.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					
		SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
		PENALITA' DI SQUADRA			
		PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA			
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					
		SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
		PENALITA' DI SQUADRA			
		PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA			
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO DI ACROBAT

SOCIETA':.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					
		SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
		PENALITA' DI SQUADRA			
		PUNTEGGIO FINALE DELLA 1° ONDATA			
	N° SAS	ELEMENTI	VALORE	PENALITA'	PUNTEGGIO FINALE
1					
2					
3					
4					
5					
		SOMMA MIGLIORI 3 PUNTEGGI			
		PENALITA' DI SQUADRA			
		PUNTEGGIO FINALE DELLA 2° ONDATA			
TOTALE DELLA 1° ONDATA		TOTALE DELLA 2° ONDATA		PUNTEGGIO FINALE	



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO DACROBAT

SOCIETA':.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

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

SOCIETA':.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

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



CAMPIONATO ACROBAT

MINITRAMPOLINO

SOCIETA':.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

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

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

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

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

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



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO DI ACROBAT

SOCIETA':.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

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



CAMPIONATO ACROBAT

MINITRAMPOLINO

SOCIETA':.....CATEGORIA:.....LIVELLO.....

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

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

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

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

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



COPIA SEGRETERIA CAMPIONATO DACROBAT

SOCIETA':.....CATEGORIA.....LIVELLO.....

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

