

Note al Programma Tecnico Ginnastica Acrobatica 2017-2020

Febbraio 2017

1. L2 – Regole generali

1.1. Tutte le verticali di Coppia/Gruppo e individuali dovranno essere eseguite con le gambe unite e tese.

1.2. La posizione delle gambe della/e base/i in posizione supina con ruolo attivo esclusivamente con la parte superiore del corpo sono libere (coppia elementi RII 0,10 e 0,20, RIII 0,15 e 0,20, gruppo F RI 0,10)

2. L2 – Tabella elementi individuali

2.1. Elemento Riga I – valore 0,20

2.1.1. La rovesciata indietro arrivo in staccata può essere eseguita sia infilando la gamba in mezzo alle braccia (il piede oltre le mani) che riunendo alla verticale e poi aprendo sulla frontale, eventualmente anche con 90° di rotazione per raggiungere la sagittale. Non si potrà passare la gambe lateralmente alle braccia per raggiungere l'arrivo in staccata sagittale, semplificando il movimento di infilata della gamba tra le braccia.

2.2. Elemento Riga II – valore 0,10

2.2.1. La penalità per squadra (unita o divaricata) non in spinta di spalle: 0,30pt

2.3. Elemento Riga II – Valore 0,15

2.3.1. Verrà considerato valida esclusivamente l'esecuzione dell'elemento n.020 delle ToD

2.4. Elemento Riga II – valore 0,20

2.4.1. Tutto il movimento da verticale di testa a squadra dovrà essere eseguito a gambe tese, compreso il raggiungimento della squadra

2.5. Elementi Riga III – valore 0,10

2.5.1. Le due capovolte, sia avanti che indietro, dovranno essere consecutive. Dovranno essere eseguite obbligatoriamente con i piedi uniti. Le gambe potranno essere flesse in ingresso e uscita dell'elemento ma tese nella parte centrale del rotolamento.

2.6. Elemento Riga III – valore 0,15

2.6.1. Le due ruote dovranno essere consecutive. Potranno essere eseguite anche con cambio di fronte.

2.7. Elemento riga III – valore 0,20

2.7.1. Il pennello 180° potrà essere eseguito sia unito che smezato per l'ingresso diretto nell'elemento ruota seguente.

3. L2 – Tavola elementi di coppia

3.1. Riga I

3.1.1. In tutte le colonne (il top in appoggio sulle spalle della base) i talloni del top dovranno essere uniti. Penalità fino a 0,30pt per gambe del top aperte.

3.2. Elementi Riga II – valori 0,15 e 0,20

3.2.1. Le squadre potranno essere eseguite sia a gambe unite che divaricate

3.3. Elemento Riga II – valore 0,15

3.3.1. La squadra sul ponte potrà essere eseguita esclusivamente a gambe divaricate. Il ponte potrà essere eseguito con le gambe leggermente divaricate ma tese.

3.4. Elemento Riga III

3.4.1. Gli orientamenti di fronte della verticale del top non sono opzionali. Dovranno essere eseguite esattamente con lo stesso orientamento mostrato in figura tranne che per la verticale sulla gamba valore 0,15.

3.5. Elemento Riga V – 0,10

3.5.1. L'assistenza al top è alle spalle e non al bacino come mostrato in figura

3.6. Elemento Riga V – 0,15 e 0,20

3.6.1. L'assistenza al top durante la transizione e nella posizione di arrivo dovrà essere obbligatoriamente essere eseguita alle spalle

4. **L2 – Tavola elementi di gruppo**

4.1. Si considerano valide tutte le annotazioni sulla coppia applicabili nel gruppo (3.1.1/3.2.1/3.4.1)

4.2. Elementi Riga I – valori 0,10 e 0,20

4.2.1. La verticale potrà essere supportata dalle base sia alle spalle (come nell'immagine) che al bacino del top.

4.3. Elementi riga II – valore 0,15

4.3.1. La variante della verticale come da RIII 0,15 di coppia (base braccia tese in supporto alle spalle del top) verrà considerata valida anche applicata a questa piramide

4.4. Elemento Riga III – valore 0,10

4.4.1. La posizione della base potrà essere indifferentemente in tavolino (come nell'immagine) che in ponte

4.5. Elementi Riga V – valori 0,15

4.5.1. Nell'elemento rotonda $\frac{1}{4}$ indietro arrivo in binario la fase di volo del top dovrà essere generata esclusivamente dall'elemento individuale del top senza alcun tipo di spinta aggiuntiva da parte delle basi

4.6. Elementi Riga VI

4.6.1. Tutti i lanci dal binario devono essere eseguiti esattamente come nell'immagine con il top in posizione supina