

## Acrogym junior (I grado)

### ACROGYM Junior – Scuola Secondaria I Grado

I gruppi possono essere:

- **Coppia femminile:** Composto da 2 atlete
- **Coppia maschile:** Composto da 2 atleti

Il lavoro consiste nell'eseguire **2 ondate** rettilinee (andata/ritorno) eseguendo una sequenza di 4 elementi statici di opposizione e resistenza in ciascuna di esse, scelti tra quelli proposti nella tabella, diversi tra la prima e la seconda ondata, collegati liberamente tra loro più una **terza** ondata sempre rettilinea in cui si dovranno eseguire invece 4 elementi di opposizione e resistenza dinamici scelti liberamente, collegati tra loro.

**Durata:** Ogni esercizio può essere eseguito con la musica, non c'è una durata minima prestabilita ma può durare massimo 2 minuti. La musica deve terminare necessariamente con la fine dell'esercizio.

**Area di lavoro:** Si lavora su una striscia lunga 12 m e larga 2 m

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

### RICHIESTE

Ogni singolo esercizio statico di equilibrio va tenuto almeno 2" dal momento in cui si è assunta la posizione.

### Elementi statici da inserire nella Prima e Seconda ondata



### 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. Uso dello spazio: direzioni, formazioni

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. Espressività

### **ELEMENTI di COLLABORAZIONE (p.6)**

P 0,5. Per la corretta esecuzione di ciascun elemento di collaborazione obbligatorio inserito (tot p. 4)

P 0,5. Per ciascun elemento di collaborazione libero inserito nella terza ondata (tot p.2)

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, non rispettare la durata massima prevista

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 è prevista, mancanza di espressività o corrispondenza tra i partner
- Mancanza di utilizzo di tutti i livelli, alto medio e basso
- Mancanza di varietà dei passi coreografici 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)
- Ripetizione di modalità di tenuta o punti di supporto
- 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 saltelli 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 base 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