



Gruppo Ufficiali Gara

stagione 2019/2020

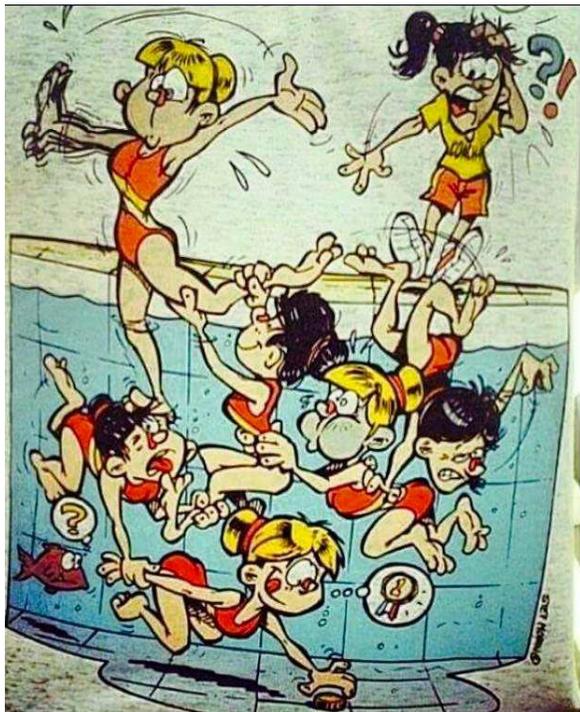


DIFFICOLTA' dei Movimenti Acrobatici

BERTI Francesca – Menin Paolo

ROMA 25-26 Gennaio 2020

TIPOLOGIE dei movimenti acrobatici:



- Aerei



- Alzate, pile



-

Piattaforme



Come classifichiamo gli Elementi Acrobatici?

1. Costruzione
2. Posizioni
3. Direzioni
4. Superficie del supporto
5. Numero di azioni
6. Rotazioni
7. Il piano di rotazione
8. Bonus

1-COSTRUZIONE DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare: le atlete che costituiscono la base
E' più difficile sollevare il peso di un'atleta
con il minor numero di persone



1-COSTRUZIONE DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare: la difficoltà nel coordinare le azioni



- per il numero di appoggi



- per il numero di livelli



1-COSTRUZIONE DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

- Considerare: Carico Vestibolare dell'atleta che sostiene

(Il sistema vestibolare è il sistema sensoriale che fornisce il contributo principale al senso di equilibrio e orientamento spaziale per coordinare il movimento con l'equilibrio)



1-COSTRUZIONE DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

- Considerare: il mantenimento della posizione dell'atleta sollevata



posizione
estesa



posizione
angolata/
inarcata

1-COSTRUZIONE DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare: il peso sostenuto fuori dall'acqua

Tutto il corpo



Tutto il corpo + ½ corpo



Tutto il corpo + ½ + ½ corpo



2 tutto il corpo + ½ + ½ corpo



utilizziamo i termini: - TUTTO IL CORPO quando 1 atleta è completamente fuori dall'acqua.

- META' CORPO quando solo metà corpo delle atlete che sostengono è completamente fuori dall'acqua (inteso metà corpo di busto fino alle mani oppure metà corpo di gambe fino alle mani)

2- POSIZIONI DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare: le azioni dell'atleta esecutrice



Appoggio su 2 gambe



Appoggio su 1 gamba

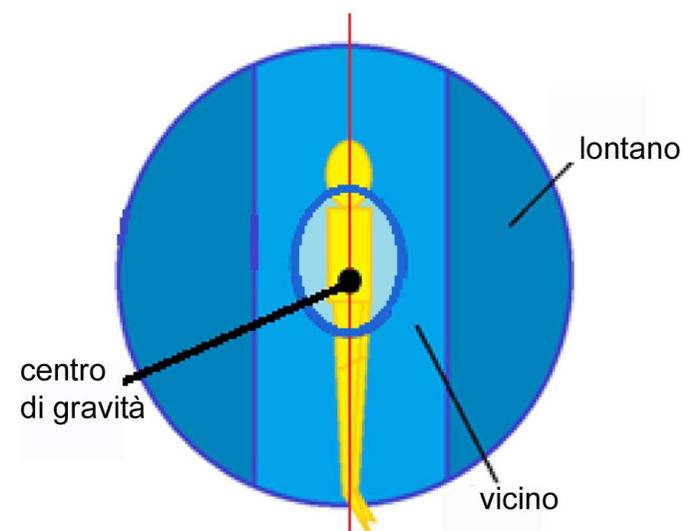


A testa in giù

- Per il carico vestibolare e la difficoltà di equilibrio
- Per la presa della gamba con 2 mani

2-POSIZIONI DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare: la distanza della gamba dalla linea dell'asse del corpo (più difficile sarà mantenere la posizione durante il bilanciamento)



2- POSIZIONI DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare:
la distanza del busto
dalla linea dell'asse del corpo

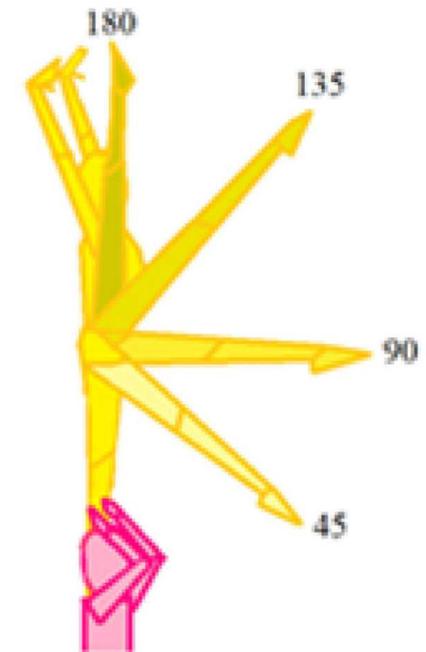
Che può inclinarsi in
avanti, lateralmente
oppure indietro



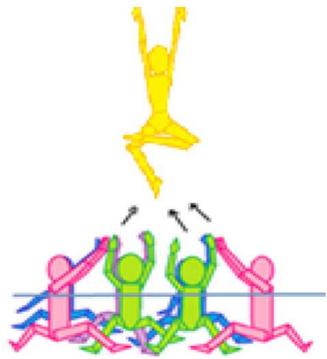
2- POSIZIONI DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare:
la direzione del movimento della gamba e capacità di flessibilità (avanti=laterale)

(è più difficile se il movimento della gamba sarà verso dietro)

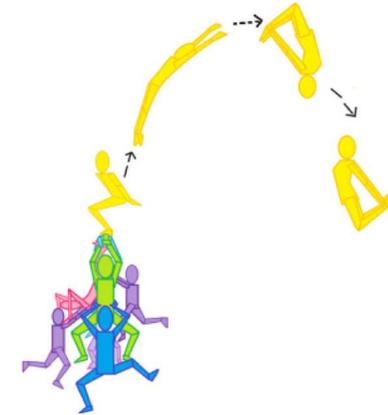


3- DIREZIONI DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

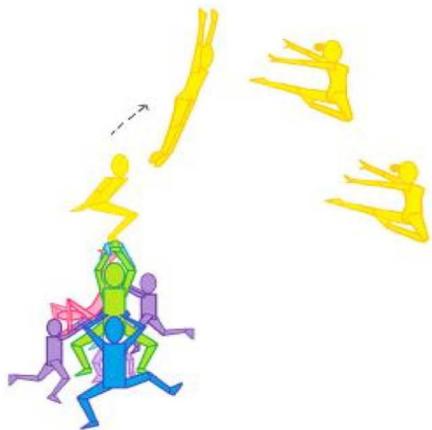


verso l'alto

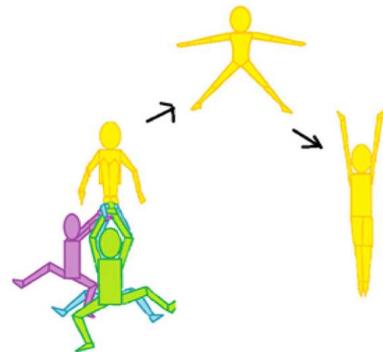
1. verso l' ALTO =
2. verso DIETRO =
3. verso AVANTI
4. verso il FIANCO
5. verso l' INTERNO =
6. INVERSO =



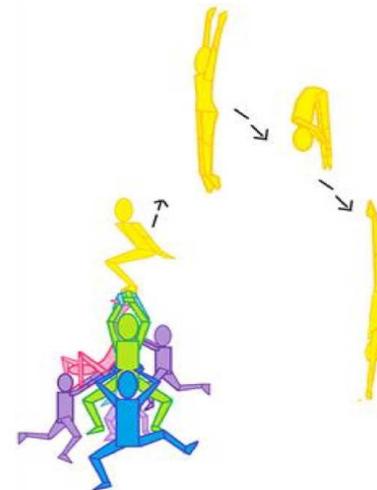
verso dietro



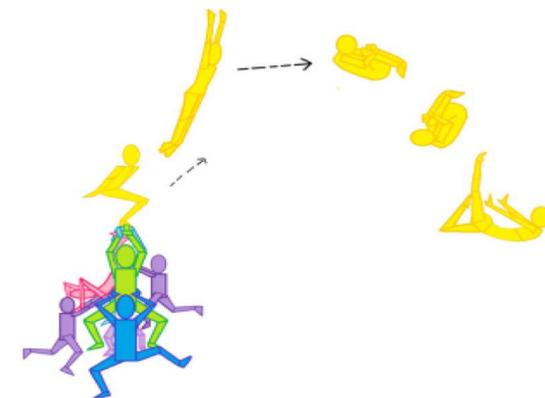
verso avanti



verso un fianco



verso l'interno



inverso

4- SUPERFICIE DEL SUPPORTO DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare:
L'area su cui
l'atleta
mantiene
l'equilibrio



grande base:
piattaforma



media base:
spalle



piccola base:
piedi



piccolissima base:
mani

4- SUPERFICIE DEL SUPPORTO DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare:
L'area su cui
l'atleta
mantiene
l'equilibrio



.....ed altro.....

4- SUPERFICIE DEL SUPPORTO DELL'ELEMENTO ACROBATICO:

Considerare:
L'area su cui
l'atleta si appoggia
per saltare



grande base:
solido appoggio
o piattaforma



media base:
spalle

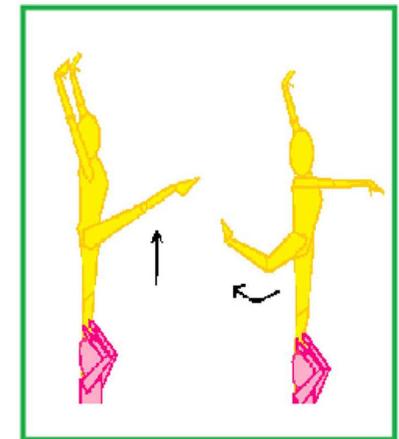
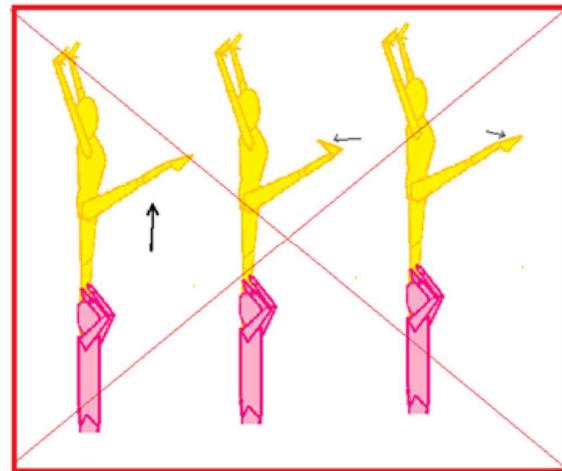
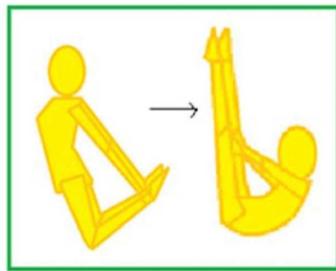
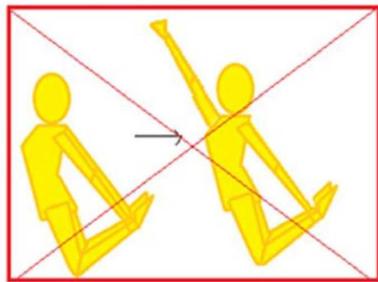


piccola base:
Piedi o mani

5 - NUMERO DI AZIONI:

Considerare:

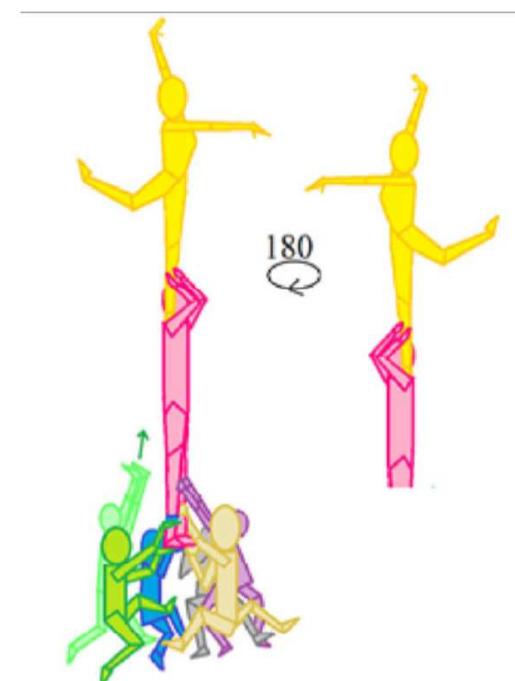
le azioni (una posizione verrà conteggiata solo se mostrata e fissata e deve essere identificabile)



6 – ROTAZIONI della costruzione:

Considerare:
le rotazioni

- mezzo giro
- 1 giro
- 1 giro e mezzo
- 2 giri
- anche la piattaforma può ruotare



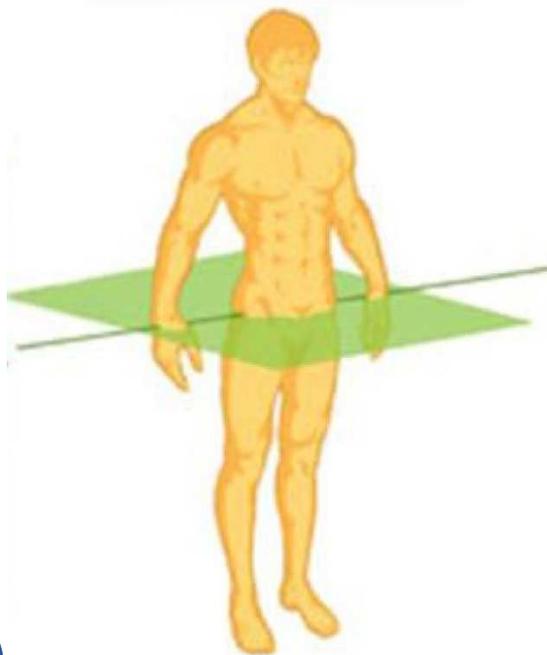
7 - PIANO DI ROTAZIONE :

Considerare:

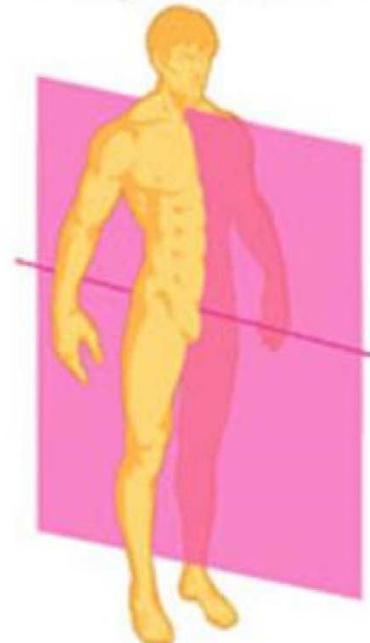
il piano di rotazione e
numero di giri per le
azioni compiute dall'atleta
esecutrice

- Piano Orizzontale
(torsione)
- Piano Sagittale
(salto mortale in avanti/dietro)
- Piano Frontale (capriola Araba)

PIANO ORIZZONTALE



PIANO SAGITTALE



PIANO FRONTALE



8 - BONUS:



conessione cieca ed
il tipo di presa



doppio salto