



C.so Avogadro di Quaregna n°39 - 13100 Vercelli
C.F.: 94036820028
Co.Registro Coni:20008231 – Uisp: A060171 – Fisac:000236 – Aics:118689
tel.: 3387360087 - email: artacrobaticavcasd@libero.it
sito:www.artacrobaticavercelliasd.it



Acrogym il nostro sport!

Regolamento 2020/2021 (valido dal 31/08/20) VEDI ANCHE AVVISO RIPARTENZA

L'acrogym è un mix di ginnastica artistica, arte circense e danza. Gli esercizi si eseguono esclusivamente al corpo libero con accompagnamento musicale.

L'acrogym è uno sport divertente, in cui si collabora con i compagni. Si socializza e si creano affinità. La fiducia, il sostegno e il rispetto per il compagno, sono la base del nostro sport.

Uno sport sano e ottimale per bambini e ragazzi (Seguiti dal nostro tecnico posturale) eseguendo coreografie di danza insieme a elementi di mobilità e scioltezza. Rafforza il fisico e lo rende flessibile ed elastico. Migliora l'autocontrollo e l'equilibrio; inoltre crea una formazione tecnica acrobatica e migliora le relazioni sociali con i compagni.

Si lavora sull'acrobatica al corpo libero, dove vengono apprese le tecniche dei salti acrobatici. Dedichiamo importanza alla scioltezza, alla mobilità articolare e ai lavori di postura.

La preparazione fisica (potenziamento) permette di migliorare tecnicamente e rinforzare il fisico.

Notizie generali:

Il programma comprende le combinazioni duo, trio e quartetti. Il duo è costituito da un porteur o base che è colui che sostiene (solitamente il più robusto), e un voltigeus o top che è colui che compie le evoluzioni più acrobatiche (solitamente il più piccolo ed esile). Il duo può essere femminile maschile o misto (in questo caso il porteur deve essere maschio). Il trio è esclusivamente femminile, costituito dal porteur più forte o base, il secondo porteur o medio ed il voltigeus.

Ogni singolo ginnasta può partecipare al massimo a due esercizi per gara cambiando il compagno per il duo ed almeno un compagno per il trio ma deve comunque rimanere nella stessa categoria.

Non si può cambiare di categoria durante il corso dell'anno accademico. E' possibile però passare ad un corso più facile ad un corso più difficile durante l'anno.

Ad esempio dal corso base, all'intermedio o dall'intermedio all'avanzato; in funzione dell'abilità dell'atleta e del giudizio dell'istruttore.

Le gare

I più piccoli ma, anche i nuovi o i meno esperti, possono gareggiare in categoria promozionale in cui anche atleti dai 5 anni possono competere.

Dagli 8 anni in su, si può accedere al programma agonistico. Le gare non sono obbligatorie. Ogni atleta può scegliere se partecipare oppure no, l'importante è comunicare la scelta il prima possibile.

Agonistica

Il programma è aperto a tutti gli atleti che hanno compiuto 8 anni al momento della competizione ed in possesso della certificazione medica per attività agonistica.

L'agonistica si presenta su vari livelli: prima, seconda, terza categoria, quarta categoria, serie D massimo 15 anni (trofeo) serie C massimo 18 anni serie B massimo 25 anni, serie A junior minimo 11 anni, serie A senior minimo 12 anni in su.

Ogni combinazione deve avere i body uguali. Sono vietati monili di qualsiasi genere e biancheria intima a vista.

Durante gli allenamenti

Sono vietati orologi e bracciali, le scarpe, i capelli sciolti e i pantaloni lunghi (per questioni di sicurezza il pantaloncino deve essere corto e non a mezza coscia). La maglietta deve essere aderente o bloccata dal pantaloncino. Si può usare il body da gara o qualsiasi altro body.

Le esecuzioni di acrogym si compiono ~~senza le calze~~ (vedi normativa covid).

I genitori o chi accompagna gli atleti in palestra dovranno assicurarsi che sia presente l'istruttore prima di lasciare il minore. Si declina ogni responsabilità al riguardo.

Si consiglia di non lasciare oggetti di valore incustoditi negli spogliatoi. Si declina ogni responsabilità di furto o smarrimento.

Al termine degli allenamenti gli atleti verranno consegnati personalmente ai genitori i quali dovranno presentarsi all'interno della palestra nella sala lezione (i bambini non potranno andare da soli negli spogliatoi).

In caso di ritardo del genitore il minore dovrà attendere in sala lezione con gli istruttori.

I corsi

Acrogym è uno sport che unisce grandi e piccoli. I corsi sono divisi principalmente per abilità. E' normale dunque trovare età diverse per ogni corso. Un porteur grande anche di età ed un voltigeus piccola.

I corsi sono suddivisi in base (fascia 1), promozionale 1° e 2° livello (fascia 2), agonistica prima categoria (fascia 3), agonistica prima e seconda categoria (fascia 4), agonistica seconda e terza categoria (fascia 5), e categorie alte (fascia 6).

Le attrezzature

In palestra occorrono solo gli attrezzi della ginnastica a corpo libero: stuoie in gomma piuma, materassoni, corsia facilitante e trampolino (per esercitarsi sull'acrobatica). Le nostre attrezzature sono professionali e regolamentari da gara. I nostri istruttori sono tecnici professionisti; Uno dei nostri tecnici è giudice di Acrogym.



C.so Avogadro di Quaregna n°39 - 13100 Vercelli
C.F.: 94036820028
Co.Registro Coni:20008231 – Uisp: A060171 – Fisac:000236 – Aics:118689
tel.: 3387360087 - email: artacrobaticavcasd@libero.it
sito:www.artacrobaticavercelliasd.it



Costi:

Riduzione del 10% al secondo iscritto dello stesso nucleo familiare.

Le prime due lezioni sono gratuite. L'ultimo mese di pratica sportiva è scontato per tutti a 40 euro.

La quota di iscrizione è di 40 euro. Verrà consegnata la tessera e, l'atleta avrà la copertura assicurativa.

Al momento dell'iscrizione, dovranno essere versati anticipatamente € 43,00 che corrisponderanno all'ultimo mese di pratica sportiva e a scopo cauzionale (vedi gare saggi).

Costo mensile € 43,00 per i corsi fascia 1, € 45,00 per le fasce 2 e 3, € 48,00 per la fascia 4, € 50,00 per la fascia 6, da pagare entro il 10 del mese in corso. Il costo trimestrale è di € 110,00 per la fascia 1, € 120,00 (€ 40,00 al mese) per le fasce 2 e 3, € 130 per la fascia 4, € 135,00 per la fascia 6 da versare entro il 10 del mese in corso. (10% di sconto per il 2° iscritto dello stesso nucleo familiare). Prezzo speciale per abbonamento annuale 10 mesi = € 350,00 anziché € 430,00 per la fascia 1, € 390,00 anziché € 450,00 per le fasce 2 e 3, € 425,00 anziché € 480,00 per la fascia 4, € 440,00 anziché € 500,00 per la fascia 6.

Non ci sarà alcun rimborso per i ginnasti che hanno frequentato saltuariamente o che hanno saltato uno o più mesi. (eccetto presentazione certificato di malattia dell'atleta o del familiare)

Se il mese è già in corso, Solo esclusivamente il Nuovo Iscritto può avere uno sconto.

Abbigliamento obbligatorio: body di squadra e completo top e culotte. La conferma d'ordine per l'acquisto del body e del completo è obbligatorio entro ottobre se si intende partecipare a una o più manifestazioni sportive o gare. Il costo del body è di € 50,00 + iva (€ 61,00 ivato) mentre il top+culotte € 37,20 ivato da versare assieme al modulo con le misure da richiedere al direttivo. Le spese di spedizione di € 12,60 sono a carico dell'associazione sportiva, pertanto verrà effettuato un ordine cumulativo. Non sarà possibile pretendere la spedizione di un solo body e/o completo (in tal caso verranno richieste le spese di spedizione).

Il body di gara facoltativo (diverso da quello di squadra obbligatorio) può essere ordinato con le medesime modalità e il costo andrà in base al modello scelto. si consiglia l'acquisto per le atlete che hanno una combinazione fissa e sicura con una o più atlete; in ogni caso da concordare con gli istruttori.

Gare e Saggi

Ogni evento, gara, manifestazione organizzato dall'associazione sportiva NON è obbligatorio.

Ci saranno un saggio di fine anno; due o tre gare in base alle categorie e due o tre esibizioni es eventi organizzati dal comune di Vercelli o eventi in strutture private (es. piscina). Le esibizioni non hanno nessun costo. Per il saggio di fine anno potrà essere richiesto il versamento di una piccola quota per affrontare le spese di scenografie.

E' OBBLIGATORIO per i genitori comunicare entro i 30 giorni dalla gara o manifestazione la disponibilità di partecipazione. Nel caso si volesse rinunciare ad una gara o manifestazione senza aver osservato la regola dei 30 giorni, il direttivo ha stabilito che tratterà i € 43,00 (destinati per l'ultimo mese di lezione) come penale, se non per cause di salute con certificato del medico o per lutto familiare). Pertanto l'ultimo mese di pratica sportiva, non sarà più coperto e bisognerà versare altri € 43,00 per coprire tale mese. Preparare le gare e gli eventi è impegnativo sia per i tecnici sia per gli atleti. Sappiamo che l'acrogym è uno sport di squadra e che si lavora in duo o trio. L'assenza di una ginnasta comporterebbe l'annullamento della gara di tutto il gruppo in questione.

I 30 giorni di anticipo servono per i tecnici per rielaborare un nuovo esercizio per le ginnaste rimaste senza compagna, che altrimenti dovrebbero rinunciare alla gara. Il Direttivo si impegna molto a rendere felici i ragazzi e a non deludere nessuno. Grazie per la vs collaborazione

Durante la gare:

Genitori ed atleti sono invitati a mantenere un atteggiamento sportivo. Le gare sono state ideate come occasione di ritrovo per atleti genitori ed istruttori di varie squadre.

Atleti e associati che avranno un comportamento antisportivo saranno allontanati dalla associazione per opera del direttivo. Qualunque atteggiamento di bullismo o di mancanza di rispetto da parte di atleti o genitori nei confronti di altri atleti o insegnanti sarà considerato dal direttivo come comportamento inadeguato. Gli atleti in questione saranno spostati di corso o allontanati dall'associazione.

Come da regolamento UISP : si comunica ai sig.ri genitori che durante le gare non sarà possibile accompagnare i ginnasti negli spogliatoi; e non sarà possibile accedere al campo gara per nessun motivo. Per qualsiasi comunicazione in caso di gara si farà riferimento all'istruttore.

I genitori possono assistere alle gare gratuitamente sugli spalti.

Durante le lezioni, i genitori potranno liberamente assistere agli allenamenti in palestra ed entrare durante l'attività ; Purchè non disturbino la lezione e non distraggano i ginnasti e gli insegnanti. -Vedi misure per evitare contagio da covid-19

il Presidente (31/08/2020)

Scianguola Giuseppe