

REGOLAMENTO ACRODANCE

L'Acrodance unisce la tecnica di espressione corporea agli elementi acrobatici. Ha un proprio carattere sportivo, una sua coreografia unica, che mescola l'uso di acrobazie in un contesto coreografico. E' una disciplina sia amatoriale che competitiva. L'acro dance anche se è una disciplina praticabile da tutti, molto spesso non è insegnato nei club sportivi e nelle palestre per la mancanza di strutture e competenze necessarie per la formazione acrobatica.

Caratteristiche I movimenti di Acrodance si esprimono attraverso l'utilizzo di musiche di vari stili come: classica, jazz, moderna, Disco Dance ecc. L'Acrodance si differenzia per la sua espressività dall'hip hop e dalla break dance. Una caratteristica distintiva della acro dance è la transizione dai movimenti espressivi alle parti acrobatiche. Inoltre, una routine deve avere una percentuale significativa (oltre il 50%) di movimenti coreografici, rispetto al suo contenuto acrobatico, affinché possa essere classificato come acro. Ad esempio, un esercizio di ginnastica non è considerato acro dance perché ha poco o nessun movimento coreografico-espressivo, e anche perché priva di transizioni morbide tra i diversi movimenti.

Elementi Acrobatici

I movimenti acrobatici eseguiti in una routine di Acrodance sono indicati come Tricks. Ci sono numerosi Tricks che vengono comunemente eseguiti in Acrodance. I Tricks Acro variano in complessità e livelli di difficoltà. I tipi di Tricks che possono essere eseguite in una routine dipendono dal numero di dancers. Esempi di questo sono le cartwheels double Tricks che possono essere effettuati solo da una coppia di dancers. TRICKS di gruppo che generalmente richiedono tre o più dancers sono cartwheels triple e piramidi.

Comuni Tricks individuali

- Back handspring
- Back layout
- Back tuck
- Back walkover
- Cartwheel
- Chin stand
- Elbow stand
- Front aerial
- Handstand
- Handwalking
- Roundoff
- Side aerial

Comuni Double Tricks

- Double back walkover
- Double cartwheel
- Pitch tuck

Categorie:

Le categorie di gara sono divise per fasce di età, numero dei dancers e sesso:

Fasce di età:

8 a 9 anni Mini, da 10 a 12 anni youth, da 13 a 16 anni Junior, da 17 anni ed oltre Senior.

Numero: Singolo, Coppia, Duo, Trio, Piccolo gruppo da 4 a 7, Gruppo (oltre 8)

Sesso: Femminile, Maschile

Per il trio, il piccolo gruppo e grande gruppo i componenti possono essere anche di sesso misto.