

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



CODICE DEI PUNTEGGI 2022 – 2024

Giallo: Correzioni Errata 1

Celeste: Correzioni Errata 2

Verde: Correzioni Errata 3

Viola: Newsletter 1 e 2 e novità presenti nel CoP FIG, versione May 2022



Ginnastica Aerobica

Approvato dal Comitato Esecutivo FIG
Febbraio 2020

Questo Codice dei Punteggi, approvato dal Comitato Esecutivo della FIG, entra in vigore il 1 Gennaio 2022.

Si prega di prendere nota che questo Codice dei Punteggi, che contiene anche alcuni aspetti tecnici, dovrebbe essere letto congiuntamente allo Statuto corrente e al Regolamento Tecnico FIG. In caso di contraddizioni tra il Codice dei Punteggi ed il Regolamento Tecnico, il Regolamento Tecnico ha la precedenza.

La versione in lingua inglese è quella ufficiale.

In questa versione, tradotta in italiano, i riferimenti alle regole che riguardano esclusivamente gli eventi internazionali FIG sono indicati in corsivo tra parentesi

Ringraziamenti:

- Per la consulenza tecnica, la Presidente del CT AER EG *Maria Cristina Casentini*;
- Per la collaborazione, la DTN AER *Luisa Righetti*;
- Per l'aiuto con la traduzione e l'impaginazione, gli ufficiali di gara nazionali e internazionali *Antonio Barone, Curzio Bufacchi, Gloria Gastaldi, Maria Galia Mattia, Domenico Mobilia e Michela Muzzi*.

RNG AER
Monica Maria Darone

INTRODUZIONE AL CODICE DEI PUNTEGGI DI GINNASTICA AEROBICA – XV Ciclo (2022 – 2024)

di Tammy Yagi-Kitagawa, Presidente del Comitato Tecnico di Ginnastica Aerobica FIG

Il Comitato Tecnico di Ginnastica Aerobica della FIG ha il piacere di presentare questo Codice dei Punteggi 2022/2024 alla Commissione Esecutiva FIG e alle Federazioni membri della FIGI, in vigore a partire dal 1° Gennaio 2022.

Il Codice dei Punteggi ha tenuto conto dei suggerimenti PROPOSTI da

- a) Le Autorità FIG
- b) Le Commissioni Tecniche Continentali di Ginnastica Aerobica
- c) Le Federazioni membri della FIG
- d) Gli Ufficiali di Gara, gli Allenatori e i Ginnasti internazionali.

I cambiamenti più importanti sono:

- Nuova struttura del Codice dei Punteggi
- Miglioramento della presentazione delle specialità Individuali
- CM, TR e GR: durata della routine di 1'25" ($\pm$ 5 secondi)
- Alcuni cambiamenti nel Codice di Abbigliamento
- Nuovo raggruppamento degli Elementi di Difficoltà e delle tavole (inclusi i valori degli Elementi)
- Riduzione a 9 elementi per IF e IM e a 8 elementi per CM, TR e GR
- Deduzioni delle difficoltà non divise
- Specialità IM: 1 elemento obbligatorio dalla Famiglia 4 (Gruppo B)
- Specialità IM: Famiglia 8 (Gruppo C) non consentita
- Combinazioni: massimo 3 elementi per IM e IF e massimo di 2 elementi per CM, TR e GR.
- Combinazione di Elementi Acrobatici: consentita solo 1 volta per IM e IF; può essere unita a Elementi di Difficoltà
- Nuove Deduzioni per l'Esecuzione
- "Qualità Artistica" rinominata in "Valore Artistico o Artisticità"
- Nuovi criteri per il Valore Artistico
- Sollevamento (lift): nessun valore; sarà valutato in abilità artistica come "partnership e collaborazione"
- "Age Group 2" rinominato con "Junior"; "Age Group 1" rinominato con "Age Group"
- Coefficienti analizzati e cambiati
- Inserimento del "Glossario" alla fine del Codice dei Punteggi

A nome della Commissione Tecnica FIG di Ginnastica Aerobica

*Desidero ringraziare l'attuale Commissione Tecnica di Ginnastica Aerobica per il suo instancabile lavoro nella creazione di questo nuovo Codice dei Punteggi.
Tutti i Membri della Commissione Tecnica FIG di Ginnastica Aerobica che hanno contribuito alla revisione di questo Codice dei Punteggi.*

<i>Tammy Yagi-Kitagawa</i>	<i>Presidente</i>	JPN
<i>Wang Hong</i>	<i>Vice Presidente</i>	CHN
<i>Svetlana Lukina</i>	<i>Membro</i>	RUS
<i>Maria Fumea</i>	<i>Membro</i>	ROU
<i>Maria Eduarda Poli</i>	<i>Membro</i>	BRA
<i>Jorge Fillon</i>	<i>Membro</i>	ARG
<i>Dora Hegyi</i>	<i>Rappresentante degli Atleti</i>	HUN

La Commissione Tecnica della Ginnastica Aerobica desidera anche ringraziare Gerald Bidault (FIG) per il suo eccezionale lavoro svolto per la creazione del "Codice dei Punteggi Interattivo" sul sito della FIG comprensivo di disegni, stenografia e video.

Disegni:	Gerald Bidault	Dipartimento informatico FIG	FIG
Revisione:	Alexandre Cola	Manager eventi sportivi FIG	FIG

INDICE

PARTE 1 – PROGRAMMA DELLE COMPETIZIONI	7		
Competizioni di Ginnastica Aerobica FIG	8	1.12	RISULTATI
			A. Comunicazione e distribuzione dei risultati
			B. Reclami
			C. Risultati Finali
CAPITOLO 1 – INFORMAZIONI GENERALI	9	1.13	PREMIAZIONI
1.1 CODICE DEI PUNTEGGI	9		A. Cerimonie
A. Obiettivo Generale			B. Premiazioni
1.2 COMPETIZIONI	9	1.14	GIURIA
A. Competizione Ufficiale			A. Ufficiali di Gara
1.3 PROGRAMMA DELLA COMPETIZIONE	9		B. Giuria Superiore
A. Periodi			
B. Programma della competizione			
1.4 PROCEDURE DI SORTEGGIO PER I CAMPIONATI DEL MONDO	9	CAPITOLO 2 – CAMPIONATO DEL MONDO DI GINNASTICA AEROBICA	14
1.5 CAMBIO NOMI	9	2.1	LE SPECIALITÀ
1.6 QUALIFICAZIONI E FINALI	9		A. Numero delle Specialità
A. Numero di partecipanti alle Qualificazioni			B. Numero dei Competitori
B. Numero di partecipanti alla Finale		2.2	CRITERI DI PARTECIPAZIONE
C. Pari merito			A. Diritti generali
D. Classifica per Squadra FIG			B. Età
1.7 ORDINE DI LAVORO	10	2.3	CODICE DI ABBIGLIAMENTO
A. Procedure di sorteggio			A. Stemma societario
1.8 AGEVOLAZIONI	10		B. Tenuta di gara (femminile e maschile)
A. Area Prove			C. Tenuta di gara corretta
B. Area di Attesa			
1.9 CIRCOSTANZE STRAORDINARIE	10	CAPITOLO 3 – COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI	16
1.10 PALCO E CAMPO GARA	11	3.1	DEFINIZIONE DI GINNASTICA AEROBICA
A. Palco		3.2	DURATA DELLA MUSICA
B. Pedane e Area di Gara		3.3	CONTENUTO DELLA COMPOSIZIONE
C. Disposizione Ufficiali di Gara (Campionato del Mondo)		3.4	ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ
D. Restrizioni		3.5	COMBINAZIONE DI ELEMENTI
1.11 ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE	12	3.6	ELEMENTI ACROBATICI
A. Impianto		3.7	NUOVI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ
B. Registrazione			
C. Qualità		CAPITOLO 4 – GIURIA	18
D. Diritti d'autore		4.1	GIURIA / PANNELLI DI GIURIA
			A. Pannelli di giuria
			B. Giuria superiore
		4.2	FUNZIONI DELLA GIURIA SUPERIORE

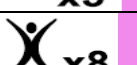
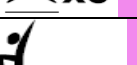
PARTE 2 – VALUTAZIONE	19	PARTE 3 – GUIDA ALLE DIFFICOLTÀ	40
		Requisiti Minimi	41
CAPITOLO 5 – VALUTAZIONE	20	PARTE 4 – GUIDA ALL'ESECUZIONE	43
5.1 CAPO GIURIA	20	Esempi di Deduzione	44
A. Funzioni		PARTE 5 – AEROBIC DANCE	48
B. Criteri		Regolamenti e Linee Guida FIG	49
C. Deduzioni		PARTE 6 – AEROBIC STEP	53
D. Elementi Acrobatici e Movimenti Proibiti		Regolamenti e Linee Guida FIG	54
Tabella Riassuntiva Deduzioni Capo Giuria		APPENDICE 1 – COMPETIZIONI FIG CATEGORIE GIOVANILI	58
5.2 DIFFICOLTÀ	24	APPENDICE 2 – STENOGRAFIA	61
A. Funzioni		APPENDICE 3 – DESCRIZIONE DEI 7 PASSI BASE	64
B. Criteri		APPENDICE 4 – DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	67
C. Requisiti Minimi		APPENDICE 5 – TAVOLE DEGLI ELEMENTI	108
D. Deduzioni		APPENDICE 6 – GLOSSARIO	113
5.3 ESECUZIONE	26		
A. Funzioni			
B. Valutazioni			
C. Errori			
D. Criteri e deduzioni			
D1. Deduzioni per Elementi di Difficoltà e Acrobatici			
D2. Deduzioni per Coreografia			
D3. Sincronia			
5.4 VALORE ARTISTICO	27		
A. Funzioni			
B. Criteri			
C. Scala			
D. Analisi dei Criteri			
5.5 UFFICIALI DI GARA DI LINEA	37		
A. Funzioni			
B. Criteri			
5.6 UFFICIALI DI GARA DI TEMPO	37		
A. Funzioni			
B. Criteri			
CAPITOLO 6 – PUNTEGGIO	38		
6.1 PRINCIPI GENERALI	38		
6.2 GRAFICO DEI PUNTEGGI	39		

PARTE 1

PROGRAMMA DELLE COMPETIZIONI



COMPETIZIONI DI GINNASTICA AEROBICA FIG

	Competizione	Specialità		Età*	Composizione	Area di gara	Durata della Musica	
Competizioni Ufficiali FIG	Campionato Del Mondo Senior	IM		18+	1 atleta di sesso maschile	10 x 10	1min, 20sec (± 5 sec)	
		IF			1 atleta di sesso femminile			
		CM			1 maschio / 1 femmina		1min, 25sec (± 5 sec)	
		TR			3 atleti (maschi / femmine / misti)			
		GR			5 atleti (maschi / femmine / misti)			
		AD			8 atleti (maschi / femmine / misti)			
		AS			8 atleti (maschi / femmine / misti)			
	Campionato Mondiale Junior (Junior B)	IM	Individuale Maschile		15-17	1 atleta di sesso maschile	10 x 10	1min, 20sec (± 5 sec)
		IF	Individuale Femminile			1 atleta di sesso femminile		
		CM	Coppia Mista			1 maschio / 1 femmina		
		TR	Trio			3 atleti (maschi / femmine / misti)		
		GR	Gruppo			5 atleti (maschi / femmine / misti)		
		AD	Aerobic Dance			8 atleti (maschi / femmine / misti)		
	Campionato Mondiale Age Group (Junior A)	IM	Individuale Maschile		12-14	1 atleta di sesso maschile	7 x 7	1min, 15sec (± 5 sec)
		IF	Individuale Femminile			1 atleta di sesso femminile		
		CM	Coppia Mista			1 maschio / 1 femmina	10 x 10	
		TR	Trio			3 atleti (maschi / femmine / misti)		
		GR	Gruppo			5 atleti (maschi / femmine / misti)		
		AD	Aerobic Dance			8 atleti (maschi / femmine / misti)		
		AS	Aerobic Step		8 atleti (maschi / femmine / misti)			
Nazionale	National Development (Allievi)	IM	Individuale Maschile		8-11 (FGI)	1 atleta di sesso maschile	7 x 7	1min, 15sec (± 5 sec)
		IF	Individuale Femminile			1 atleta di sesso femminile		
		CM	Coppia Mista			1 maschio / 1 femmina		
		CC	Coppia Conforme (FGI)		9-11 (FIG)	2 maschi / 2 femmine	10 x 10	
		TR	Trio			3 atleti (maschi / femmine / misti)		
		GR	Gruppo			5 atleti (maschi / femmine / misti)		

* nell'anno della competizione

1.1 CODICE DEI PUNTEGGI**A. OBIETTIVO GENERALE**

Come principio, il Codice dei Punteggi è valido per la categoria Senior – WCH (18 anni e più) e provvede a garantire il più alto grado di obiettività nella valutazione delle routine di ginnastica Aerobica a livello Internazionale. Per le regole specifiche riguardanti le categorie *Junior e Age Group*, fare riferimento all'Appendice 1 del Codice dei Punteggi. Per quel che non viene menzionato nell'Appendice, si fa riferimento al Codice dei Punteggi.

1.2 COMPETIZIONI**A. COMPETIZIONE UFFICIALE**

La Competizione Ufficiale FIG della Ginnastica Aerobica è il "Campionato del Mondo".

1.3 PROGRAMMA DELLE COMPETIZIONI**A. PERIODI**

I Campionati del Mondo di Ginnastica Aerobica si tengono ogni due anni negli anni pari.

B. PROGRAMMA DELLA COMPETIZIONE

Per le disposizioni generali del Campionato del Mondo della Ginnastica Aerobica vedere i Regolamenti Tecnici (FIG TR, Sez. 6, Art 3.1).

Le gare non dovrebbero cominciare prima delle 10.00 e non dovrebbero finire oltre le 23.00.

Il programma di gara deve essere approvato dalla Commissione Tecnica di Ginnastica Aerobica e pubblicato nelle circolari federali.

1.4 PROCEDURE DI SORTEGGIO PER I CAMPIONATI DEL MONDO

(Vedere FIG TR, Sez. 1 Art 4, e Art. 2.2)

1.5 CAMBIO NOMI

(Vedere FIG TR, Sez 6, Art. 4)

1.6 QUALIFICAZIONI E FINALI**A. NUMERO DI PARTECIPANTI ALLE QUALIFICAZIONI**

Il numero massimo di partecipanti per le Qualificazioni ai WCH e WAGC è così definito:

- IM, IF, GR, AD e AS: 1 (uno) per nazione.
- CM e TR: 2 (due) per nazione.

B. NUMERO DI PARTECIPANTI ALLA FASE FINALE

I migliori 8 (otto) punteggi di tutte le specialità possono partecipare alle finali.

(Vedere FIG TR, Sez. 6 Art 3.2)

C. PARI MERITO

(Vedere FIG TR, Sez. 6, Art 3.3)

In caso di pari merito alle qualificazioni o alle finali verranno presi in considerazione, nel seguente ordine:

- punteggio finale più alto in Esecuzione
- il punteggio finale più alto in Artistico
- il punteggio finale più alto in Difficoltà.

In caso di completo pari merito verrà annunciato un ex aequo.

D. CLASSIFICA PER SQUADRA FIG

(Vedere FIG TR, Sez. 6, Art. 3.3)

In caso di pari merito la Classifica di Squadra verrà determinata secondo i seguenti criteri:

- Miglior Gruppo in classifica
- Miglior Trio in classifica
- Migliore in classifica considerando l'Aerobic Dance o l'Aerobic Step.

In caso di completo pari merito verrà annunciato un ex aequo.

1.7 ORDINE DI LAVORO

A. PROCEDURE DI SORTEGGIO

(FIG TR, Sez. 1, Art 4.3 e sez. 6, Art 3.4)

1. L'ordine di lavoro delle qualificazioni e delle finali verrà deciso tramite sorteggio che avverrà in presenza del Presidente della TC Ginnastica Aerobica o di un delegato della TC di Ginnastica Aerobica.
2. Tale sorteggio deve avvenire entro le due settimane successive alla scadenza della registrazione definitiva (definitive entry).
3. Le Federazioni saranno informate dal Segretario Generale almeno un mese prima dell'ora e del luogo del sorteggio, a cui avranno diritto di presenziare.
4. I media saranno informati e autorizzati a inviare rappresentanti e l'autorità locale, nella cui area si terrà l'estrazione, sarà invitata a inviare rappresentanti.
5. Il sorteggio deve essere effettuato da una persona "neutra" o da computer.
6. Il sorteggio deciderà l'ordine in cui verrà estratto il lotto per ogni nazione / unità competitiva (es. ITA1, ITA2, ESP, POR1, POR2, ecc), e successivamente determinerà l'ordine di gara.
7. **"REGOLA DEI 10 MINUTI"**

Per la salute e la sicurezza degli atleti, ai ginnasti che partecipano a più qualificazioni e finali verranno concessi 10 minuti di recupero prima di competere di nuovo. Per identificare questo periodo di tempo, i ginnasti in questione non potranno gareggiare nuovamente prima di 4 esercizi successivi al proprio, comprensivi del tempo di valutazione da parte della giuria.
(Vedere FIG TR, Sez 1, Art 4.3.6).

Il sorteggio verrà sistemato in base a questo principio. Quando una unità competitiva gareggia come 7ª (su otto) in una rotazione, e viene sorteggiata in una posizione compresa tra la 1ª e la 3ª, nella rotazione successiva la nuova posizione di partenza diventerà 4ª. Quando una unità competitiva gareggia come ultima in una rotazione, e viene sorteggiata in una posizione compresa tra la 1ª e la 4ª, nella rotazione successiva la nuova posizione di partenza sarà la 5ª.

1.8 AGEVOLAZIONI

A. AREA PROVE

Un'area di prova sarà disponibile ai partecipanti 2 giorni prima dell'inizio della gara. Sarà dotata di un impianto musicale appropriato e di una pedana uguale a quella utilizzata per la competizione. L'ingresso all'area prove rispetterà un programma a rotazione redatto dal Comitato Organizzatore e approvato dal Comitato Tecnico.

B. AREA DI ATTESA

L'area di attesa o pre-gara è la zona adiacente alla pedana. Potrà essere utilizzata esclusivamente dai due atleti successivi all'atleta in gara e dai loro allenatori. L'accesso a tale zona è vietato a chiunque altro.

1.9 CIRCOSTANZE STRAORDINARIE

Vengono considerate circostanze straordinarie:

- Inserimento errato del brano musicale;
- problemi musicali imputabili ad un guasto dell'impianto;
- disturbi provocati da un guasto alle attrezzature generali (illuminazione, palco, sede);
- inserimento di oggetti estranei nell'area di gara da parte di altre persone, o cose, diverse dagli atleti stessi;
- circostanze straordinarie che causano un ritiro al di là della responsabilità dell'atleta.

È responsabilità del concorrente interrompere la routine immediatamente se si verifica una delle circostanze straordinarie di cui sopra. Non saranno accettate proteste presentate dopo il completamento di una routine.

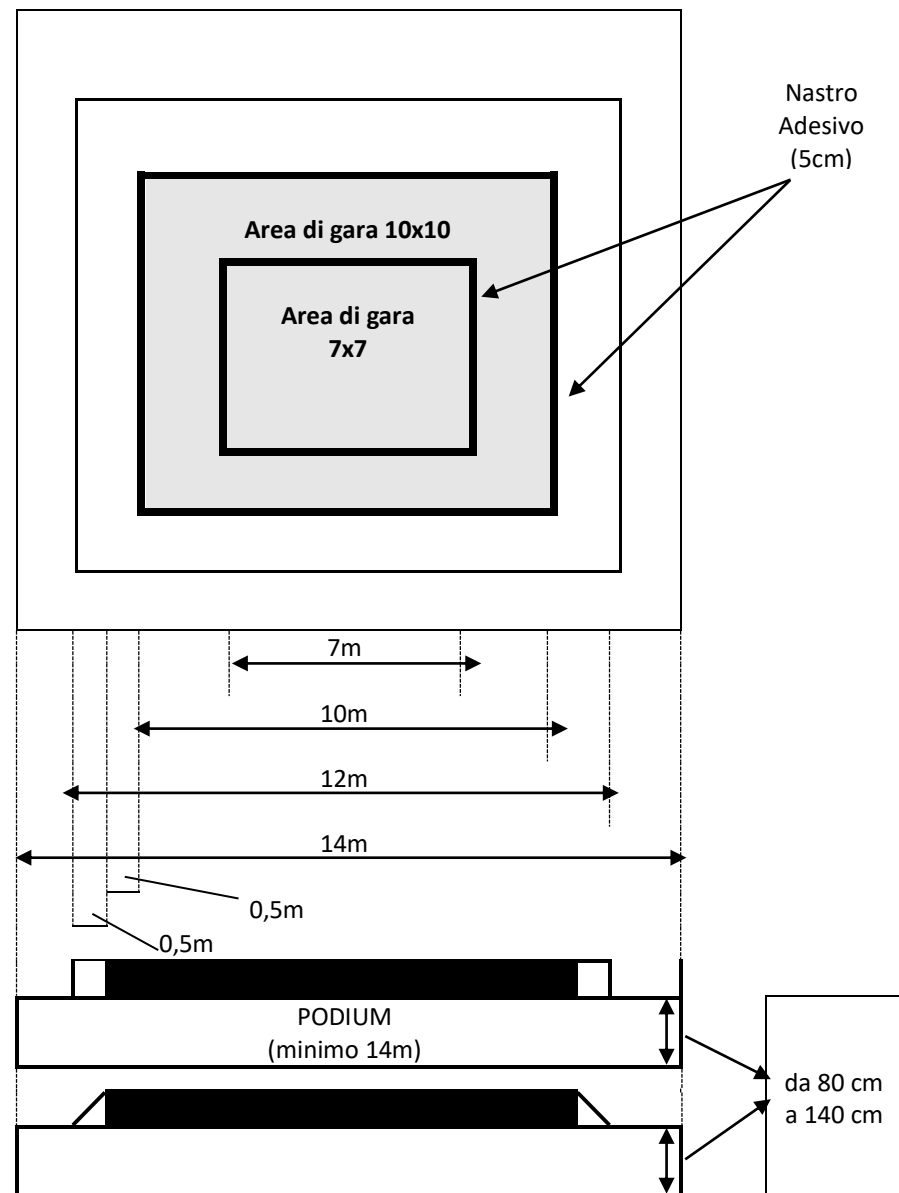
Su decisione del Presidente di Giuria, una volta risolto il problema, l'atleta può ripetere la routine.

Saranno annullati tutti i punteggi eventualmente assegnati in precedenza.

Il verificarsi di situazioni che non rientrino tra quelle sopra citate sarà risolto da un riesame delle circostanze a cura della Giuria Superiore e del Presidente di Giuria.

La decisione della Giuria Superiore e Presidente di Giuria è inappellabile.

1.10 PALCO E CAMPO DI GARA



A. PALCO

Il palco sul quale si svolge la gara ha una altezza da 80 cm a 140 cm ed è chiuso posteriormente da un fondale.

Le dimensioni del palco non devono essere inferiori a 14m x 14m.

B. PEDANA E AEREA DI GARA

La pedana di gara deve essere 12m x 12m. Questa deve avere un'area di gara chiaramente marcata di 10m x 10m per tutte le specialità Senior e Junior (*alcune specialità dell'Age Group e del National Development division* utilizzeranno 7x7m – vedere Appendice 1).

Il nastro di demarcazione pedana è incluso nelle misure dell'area di gara (vedere norme impianto).

Per le competizioni verranno utilizzate esclusivamente pedane approvate dalla FGI.

C. DISPOSIZIONE UFFICIALE DI GARA (CAMPIONATO DEL MONDO)

Gli ufficiali di gara sono seduti direttamente di fronte alla pedana.

Gli ufficiali di gara di linea sono seduti diagonalmente agli angoli della pedana.

La Giuria Superiore è seduta su di un palco immediatamente dietro ai due pannelli.

PANNELLO DI GIURIA A

E	A	E	A	E	A	T	CG	D	D	E	A	E	A	E	A
1	1	2	2	3	3			1	2	4	4	5	5	6	6

PANNELLO DI GIURIA B

E	A	E	A	E	A	T	CG	D	D	E	A	E	A	E	A
1	1	2	2	3	3			1	2	4	4	5	5	6	6

GIURIA SUPERIORE E SUPERVISORI

ES	AS	SJA	SJP	DS	DS	ES	AS
----	----	-----	-----	----	----	----	----

(E) Esecuzione
(A) Artistico
(D) Difficoltà
(T) Tempo
(CG) Capo Giuria

(ES) Supervisore Esecuzione
(AS) Supervisore Artistico
(DS) Supervisore Difficoltà
(SJA) Assistente Giuria Superiore
(SJP) Presidente Giuria Superiore

Legenda:

D. RESTRIZIONI

È vietato agli atleti, agli allenatori e alle persone non autorizzate accedere all'area pre-gara durante lo svolgimento della competizione, a meno che non siano chiamati da un membro ufficiale *del Comitato Organizzatore o dal Direttore di Gara*.

Gli allenatori devono rimanere nell'area pre-gara con un comportamento appropriato durante la competizione del proprio atleta. Gli allenatori, gli atleti e tutte le persone non autorizzate non possono accedere alla zona dei giudici. L'inosservanza di tali disposizioni può portare alla *squalifica* dell'atleta da parte della Giuria Superiore.

1.11 ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

A. IMPIANTO

L'attrezzatura utilizzata per la riproduzione sonora deve essere di livello professionale. Oltre al normale impianto, sono richiesti un riproduttore musicale e degli altoparlanti separati che permettano agli atleti di udire bene la musica (dipende dal COMITATO ORGANIZZATORE).

B. REGISTRAZIONE

Per semplificare la gestione della musica e limitare i problemi tecnici durante la competizione, *la FIG raccomanda di limitarsi all'utilizzo di CD e pen drive (USB) e di usare musiche in formato digitale*.

Comunque si fa riferimento alle Direttive, al Piano di Lavoro della competizione e alle istruzioni della Commissione Organizzatrice per il formato musicale del file (ex: mp3).

Su un CD o nel file richiesto dal Comitato Organizzatore deve essere registrato un solo brano musicale. Gli atleti devono consegnare due copie delle loro musiche che devono essere chiaramente marcate nel seguente modo:

- nome della ASD;
- nome e cognome dell'atleta individualista (IM e IF) e i cognomi degli atleti MP, TR, GR AD, AS;
- categoria (ALL, JA, JB, S) e specialità (IM, IF, MP, TR, GR, AD, AS).

Le Delegazioni devono avere una copia di ciascun CD e/o USB delle loro musiche per poterle sostituire durante la sessione di allenamento e nel caso di problemi tecnici.

C. QUALITÀ

Ai fini della riproduzione, la registrazione deve essere di livello professionale.

D. DIRITTI D'AUTORE

La Federazione e il Comitato organizzatore non possono garantire che la musica scelta possa essere trasmessa.

1.12 RISULTATI

A. COMUNICAZIONE E DISTRIBUZIONE DEI RISULTATI

Per ogni esercizio, punteggio totale (punteggi A, E, D), penalità, punteggio finale e classifica devono essere esposti al pubblico. *Dopo il turno di Qualificazione, ogni Federazione riceverà una copia dei risultati che non saranno però dettagliati. Un set completo e dettagliato sarà consegnato ad ogni Federazione partecipante al termine della competizione (Vedere FIG TR, Sez. 1 Art. 4.10.6).*

B. RECLAMI

(Vedere FIG TR, Sez. 1 Art. 8.4)

C. RISULTATI FINALI

I punteggi ottenuti nella fase di qualificazione non vengono considerati durante le Finali. La classifica è determinata dai soli punteggi ottenuti in Finale.

1.13 PREMIAZIONI

(Vedere FIG TR, Sez. 1, Art 9.3)

A. CERIMONIE

Le cerimonie di premiazione seguiranno i protocolli federali.

B. PREMIAZIONI

Ai primi tre classificati verranno consegnate le medaglie.

Ad ogni finalista verranno consegnati i Diplomi.

A tutti i Partecipanti e ufficiali verrà consegnato un certificato di partecipazione.

1.14 GIURIA

A. UFFICIALI DI GARA

I Giudici devono essere esperti di Ginnastica Aerobica ed ampliare costantemente la loro conoscenza pratica. I prerequisiti di base per la loro attività sono:

- a) conoscenza eccellente del Codice dei Punteggi;
- b) conoscenza eccellente del Regolamento Tecnico;
- c) conoscenza eccellente dei nuovi elementi di difficoltà.

I requisiti per giudicare nelle competizioni ufficiali FIG sono i seguenti:

- a) *essere in possesso di un brevetto valido FIG per il ciclo corrente;*
- b) *aver giudicato con successo competizioni nazionali, competizioni tra Paesi e a competizioni internazionali su invito;*
- c) *far parte dell'albo degli Ufficiali di Gara della FIG;*
- d) *avere un'ottima conoscenza della Ginnastica Aerobica e dimostrare obiettività di giudizio;*
- e) *l'ufficiale di gara non può valutare atleti con cui intercorrano rapporti familiari. Tale divieto viene applicato anche quando gli atleti in questione competono in una delle specialità composte (CM, TR, GR)*
- f) *l'ufficiale di gara non può giudicare qualsiasi categoria e specialità in cui sia presente un parente stretto (codice etico FIG).*

Tutti i membri del pannello giudicante sono obbligati a:

- a) partecipare alle riunioni, prima e dopo le competizioni;
- b) essere presenti nell'area delle competizioni all'ora prestabilita dal programma.

Durante la competizione ad ogni giudice è richiesto di:

- a) non lasciare il posto assegnato
- b) non avere contatti con altre persone
- c) non impegnarsi in discussioni con allenatori, atleti o altri giudici;
- d) indossare l'uniforme prevista (Abbigliamento Professionale), **tranne per le competizioni dove la divisa viene fornita dall'organizzazione:**
 - *donne: giacca blu scuro ; gonna o pantaloni e camicia bianca*
 - *uomini: **abito** blu scuro **o giacca con** pantaloni, **camicia bianca** e cravatta.*

B. GIURIA SUPERIORE

La Giuria Superiore è un organismo consultivo per il Presidente di Giuria e svolge la funzione di controllo dell'operato degli ufficiali di gara, in accordo con i regolamenti in vigore.

In caso di ripetute deviazioni, la Giuria Superiore ha il diritto di richiamare o sostituire un ufficiale di gara con uno di riserva.

Violazioni alle istruzioni della Giuria Superiore, del Capo Giuria e del Codice possono essere sanzionate.

Le violazioni al Codice includono (vedere anche l'Appendice ai CoP):

- a) Violazioni intenzionali al Codice;
- b) Favorire o svantaggiare volontariamente uno più atleti;
- c) Non seguire le istruzioni ricevute dalla DTNA, RNGA, dalla Giuria Superiore o dal Capo Giuria;
- d) Assegnare ripetutamente punteggi o troppo alti o troppo bassi;
- e) Non seguire le istruzioni per una competizione ordinata e disciplinata;
- f) Non partecipare alle riunioni dei Giudici;
- g) Abbigliamento inappropriato.

La Giuria Superiore, o il Presidente di Giuria, può applicare le seguenti sanzioni:

- a) Avvertimento verbale o scritto;
- b) Esclusione dalla relativa gara

La Commissione Disciplinare può dichiarare le seguenti sanzioni:

- a) Espulsione di un giudice da una competizione internazionale per un periodo di tempo;
- b) Riduzione della categoria del brevetto;
- c) Ritiro del brevetto;
- d) Non accettare gli ufficiali di una Federazione coinvolta per un certo periodo di tempo (*vedere regolamento di giuria FIG*).

2.1 LE SPECIALITÀ**A. NUMERO DELLE SPECIALITÀ**

Il campionato del mondo comprende le seguenti specialità:

→ **GINNASTICA AEROBICA**

Individuale maschile (IM)



Individuale femminile (IF)



Coppia Mista (CM)



Trio (TR)



Gruppo (GR)

→ **AEROBIC DANCE & AEROBIC STEP con programma specifico FIG (vedi Parti 5 e 6)**

Aerobic Dance (AD)



Aerobic Step (AS)

**B. NUMERO DEI COMPETITORI**

Numero e genere degli atleti in ciascuna specialità:

- Individuale maschile → 1 atleta di sesso maschile
- Individuale femminile → 1 atleta di sesso femminile
- Coppia Mista → 1 atleta di sesso maschile / 1 atleta di sesso femminile
- Trio → 3 atleti (maschi/femmine/misti)
- Gruppo → 5 atleti (maschi/femmine/misti)
- Aerobic Dance → 8 atleti (maschi/femmine/misti)
- Aerobic Step → 8 atleti (maschi/femmine/misti)

2.2 CRITERI DI PARTECIPAZIONE**A. DIRITTI GENERALI**

Le competizioni di Ginnastica Aerobica (Campionati Gold Allievi, Junior e Senior; Coppa Campioni; Campionati di Serie A-B; Campionati di Squadra Allievi; Campionato Nazionale Assoluto; Trofeo Aerobic Dance; Trofeo MAA; Gran Premio d'Estate; Trofeo delle Regioni) sono aperte a tutti quelli che:

- sono tesserati alla FGI per l'anno in corso.
- soddisfano i requisiti imposti dagli Statuti e dai Regolamenti Tecnici FGI.
- soddisfano le norme tecniche di sezione emanate annualmente.

B. ETÀ

I partecipanti **Senior** ai Campionati Gold, dovranno aver compiuto il 18° anno di età nell'anno in cui si svolge la gara.

Per le competizioni *Allievi, Junior A e Junior B*, vedere l'APPENDICE 1.

2.3 CODICE DI ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento utilizzato dagli atleti deve essere consono alla disciplina ginnica praticata. **L'impressione generale dovrebbe essere di un aspetto atletico curato ed appropriato.**

Per l'Aerobic Dance e l'Aerobic Step vedere le parti 5 e 6 di questo codice.

Il Capo Giuria applicherà delle deduzioni per ogni infrazione che violi la descrizione della tenuta di gara contenuta nel Codice di Abbigliamento.

A. STEMMATA SOCIETARIO

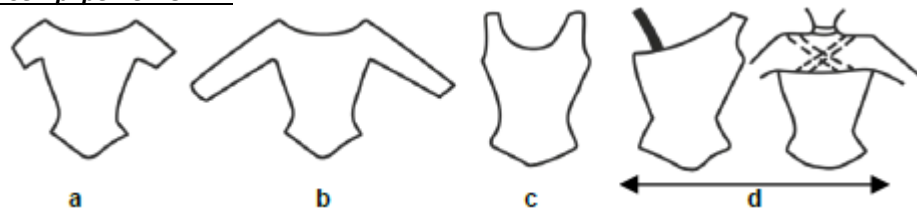
Un ginnasta ha l'obbligo di applicare il distintivo della propria ASD sul proprio body di gara. Un ginnasta può indossare solo loghi pubblicitari e identificativi di sponsorizzazione consentiti dai regolamenti in vigore.

B. TENUTA DI GARA (- 0.2 ogni volta, per diverse infrazioni ai criteri)

< TENUTA DI GARA FEMMINILE >

1. Le donne devono indossare un costume di gara intero con collant color carne o trasparenti o un body intero (un pezzo unico dal collo alla caviglia).
2. È consentito utilizzare diverse tipologie di paillettes.
3. La scollatura avanti e dietro deve essere appropriata, non oltre la metà dello sterno anteriormente e non oltre la linea più bassa delle scapole posteriormente.
4. Il taglio del Body sulla parte superiore delle gambe non deve andare più in alto della vita e la cucitura laterale deve passare attraverso la cresta iliaca. Il Body deve coprire completamente la linea interglutea.
5. La tenuta di gara delle donne può essere con o senza maniche lunghe (1 o 2 maniche). Le maniche lunghe finiscono al polso. Per le maniche è permesso materiale trasparente

Esempi per le DONNE



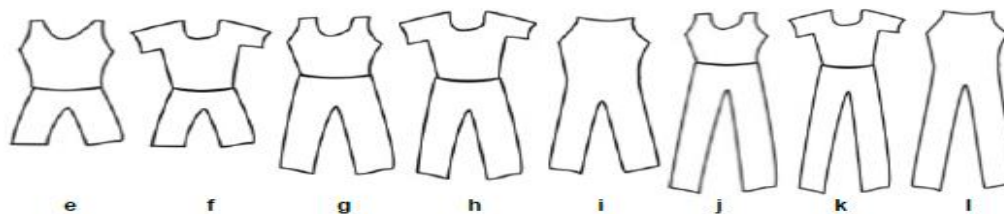
Gli esempi A, B e C rappresentano sia la parte anteriore che posteriore del costume. L'esempio D è lo stesso costume visto anteriormente e posteriormente.

< TENUTA DI GARA MASCHILE >

1. Gli uomini devono indossare 1 costume a 2 pezzi (pantaloni lunghi o corti e la parte superiore aderente) o un costume intero. Pantaloni/pantaloncini non devono essere aderenti.
2. I pantaloncini devono coprire 1/3 della lunghezza della coscia a partire all'articolazione dell'anca.
3. Non è consentito avere aperture sia nella parte anteriore che posteriore.
4. L'apertura delle braccia non deve essere tagliata al di sotto delle scapole.
5. Le paillettes e le maniche lunghe non sono consentite.
6. È consentito l'utilizzo di leggings a 3/4, di pantaloni lunghi ginnici (body + pantaloni) o di un pezzo unico con pantaloni.

Esempi per UOMO

Gli esempi mostrati (da E a L) rappresentano sia il fronte che il retro del costume.



C. TENUTA DI GARA CORRETTA (-0.2 ogni volta, per diverse infrazioni ai criteri)

1. Devono essere indossati supporti adeguati.
2. I capelli devono essere raccolti saldamente al capo.
3. Gli atleti devono indossare: scarpe d'aerobica bianche; calzini bianchi opzionali.
4. Il trucco è consentito solo alle donne e deve essere usato con moderazione.
5. Non sono permessi accessori ed aggiunte alla tenuta di gara.
6. Non deve essere indossata gioielleria.
7. Costume rotto o strappato e/o biancheria intima non devono essere mostrati durante la prova.
8. La tenuta di gara di Ginnastica Aerobica non deve essere realizzata con materiale trasparente. Eccezione consentita per le maniche per le donne.
9. È proibito indossare abbigliamento evocativo di guerra, violenza e temi religiosi.
10. Non è consentito il Body Painting (pittura del corpo).
11. È possibile indossare fasciature, solo color carne. I tutori non sono consentiti.
12. Non sono permessi body che siano quasi completamente color carne (in quanto in TV possono apparire come nudità).

D. TUTA DI RAPPRESENTANZA

Tutti gli atleti devono indossare la tuta ufficiale della loro A.S. alla Cerimonia di apertura e di chiusura e per la cerimonia di premiazione.

3.1 DEFINIZIONE DI GINNASTICA AEROBICA

La ginnastica aerobica è una disciplina agonistica, basata sull'esecuzione di Sequenze di Movimento Aerobico (SMA) con accompagnamento musicale, che trae origine da esercizi aerobici tradizionali. La routine deve essere eseguita con un'esecuzione perfetta di tutte le componenti (SMA, transizioni, collegamenti ed **elementi**).

3.2 DURATA DELLA MUSICA

La durata della musica di una routine è mostrata di seguito, con una tolleranza di più o meno 5 secondi (con incremento di 1 secondo). Il tempo inizia con il primo suono udibile della musica (beep escluso) e termina con l'ultimo suono.

- IM e IF: 1 minuto e 20 secondi (± 5 secondi)
- CM, TR, GR, AD e AS: 1 minuto e 25 secondi (± 5 secondi)

3.3 CONTENUTO DELLA COMPOSIZIONE

La routine deve integrare i seguenti movimenti con la musica:

- Componenti
 - Sequenze di Movimento Aerobico (SMA)
 - Transizioni /Collegamenti
 - Difficoltà / Elementi Acrobatici
 - Collaborazioni / Partnership (CM / TR / GR / AD / AS)

La routine deve dimostrare equilibrio tra queste componenti. Tutti i movimenti devono essere precisi e con una forma definita. È essenziale mostrare un uso equilibrato di tutto lo spazio per tutta la durata della routine. Temi che mostrano violenza e razzismo, così come temi religiosi o con connotazioni sessuali, non sono in armonia con la Carta Olimpica e con il Codice di Etica Sportiva.

3.4 ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Gli Elementi di Difficoltà sono classificati nei 3 "gruppi" seguenti, in considerazione delle capacità fisiche richieste da ciascun elemento. In ciascun gruppo, abilità con tecniche simili sono raggruppate in "famiglie".

- Il livello di ogni difficoltà è classificato con valori compresi tra punti 0,1 e 1,0.
- Gli atleti possono scegliere quali elementi di difficoltà inserire all'interno della loro routine. Nella categoria Senior, verranno riconosciuti come elementi di difficoltà solo quelli con valore compreso tra 0,30 e 1,0 punto.
(Per le categorie Allievi, Junior A e Junior B vedere Appendice 1)

GRUPPO A (ELEMENTI AL SUOLO)			
Famiglie	FAMIGLIA 1 FORZA DINAMICA	FAMIGLIA 2 FORZA STATICA	FAMIGLIA 3 LEG CIRCLE
Nome Base	A Frame Straddle Cut Explosive High-V	Support V-Support Planche / Straddle Planche	Flair Helicopter

GRUPPO B (ELEMENTI IN VOLO)			
Famiglie	FAMIGLIA 4 (Obbligatoria per IM) SALTI DINAMICI	FAMIGLIA 5 SALTI CON FORMA	FAMIGLIA 6 SPLIT LEAP / JUMP
Nome Base	Air Turn Free Fall Gainer Butterfly Off Axis	Tuck Cossack Pike Straddle / Frontal Split	Switch Split Scissors Leap Sagittal Split

GRUPPO C (ELEMENTI IN PIEDI)		
Famiglie	FAMIGLIA 7 TURNS	FAMIGLIA 8 (Vietata a IM) FLESSIBILITÀ
Nome Base	Turn Horizontal Turn	Vertical Split Balance Illusion

➤ Regole per l'esecuzione di Elementi di Difficoltà e Acrobatici

Tutte le Specialità	• È necessario eseguire un minimo di 5 famiglie • Al massimo 2 elementi con Nome Base diverso dalla stessa famiglia • Se l'elemento non soddisfa i "requisiti minimi", viene considerato nel conteggio ma non riceve alcun valore • <i>Posizione Wenson</i>: massimo 2 volte (qualsiasi fase dell'abilità che includa la forma Wenson verrà considerata come <i>Posizione Wenson</i>) • Gruppo B (Elementi in Volo): massimo 3 difficoltà che arrivano in PU e/o split (IM: vietati gli arrivi in split). • Elementi di Difficoltà e Acrobatici non possono essere ripetuti
IM e IF	• Sono richiesti e valutati massimo 9 elementi di difficoltà. • Una combinazione può contenere al massimo 3 elementi • Massimo 3 combinazioni (inclusa A+A)
IM	• GRUPPO B - È obbligatorio eseguire almeno 1 elemento della Fam. 4 • GRUPPO C - Non è consentito eseguire elementi della Fam. 8 • GRUPPO B e ACRO - Non sono ammessi arrivi in posizione di Split
CM TR GR	• Sono richiesti massimo 8 elementi di difficoltà • Una combinazione può contenere al massimo 2 elementi • Massimo 2 combinazioni • Lo stesso elemento deve essere eseguito contemporaneamente da tutti gli atleti • TR e GR: non possono eseguire elementi in sovrapposizione (overlapping: 3 o più competitori incolonnati rispetto alla visuale degli ufficiali di gara)

3.5 COMBINAZIONE DI ELEMENTI

Due o tre elementi possono essere combinati (collegati) **direttamente senza alcun arresto, esitazione o transizione**.

➤ Regole per l'esecuzione di Combinazioni di elementi di Difficoltà e Acrobatici

Tutte le specialità	• Tutti gli elementi devono essere eseguiti senza "CADUTA" e/o errore grande. • I 2 o 3 elementi della combinazione devono appartenere a famiglie diverse. Es→ (Scissor Leap + Tuck + AirTurn) (Cossack + Free Fall) ecc. • Verranno conteggiati come 2 o 3 elementi. • La combinazione di 2 o 3 elementi non può essere ripetuta. • Se uno di questi 2 o 3 elementi non soddisfa i "requisiti minimi" o viene eseguito con una CADUTA o errore grande, la combinazione non riceverà alcun bonus MA verrà conteggiata.
----------------------------	---

➤ Regole per l'esecuzione di Combinazioni di elementi di Difficoltà e Acrobatici

IM e IF	• Massimo 1 combinazione di 2 elementi acrobatici
CM TR GR	• Tutti gli atleti DEVONO eseguire la stessa combinazione di elementi di difficoltà contemporaneamente (non è consentita la combinazione di Elementi Acrobatici)

3.6 ELEMENTI ACROBATICI

Gli elementi Acrobatici sono quelli elencati nel Codice dei Punteggi (pagina 22)

- Possono essere eseguiti con 1 o 2 braccia/mani OPPURE da 1 o 2 piedi (l'esecuzione con i gomiti verrà penalizzata dalla giuria dell'esecuzione)
- Se inclusi, vanno utilizzati **senza ripetizione**, variazioni comprese
- **Sono** considerati **Acrobatici** anche quando vengono **utilizzati come transizione**
- **CM, TR e GR**: **quando più atleti lo eseguono, lo stesso Elemento Acrobatico deve essere eseguito contemporaneamente dai ginnasti coinvolti.**
- La **Combinazione Acrobatica** è **consentita solo per IM/IF e solo per 1 set** in tutta la routine. Per **CM, TR e GR**: combinazioni acrobatiche **non permesse**.
- **IM**: l'**arrivo** di elementi **acrobatici in posizione Split non è consentito**

➤ Regole per l'esecuzione di Elementi Acrobatici + Elementi di Difficoltà

Specialità	Combinazione di Elementi Acrobatici (A + A) Conteggiata come 1 combinazione
IM e IF	1 set (Questo set può essere collegato a elementi di Difficoltà) (Es. A + A + D OPPURE D + A + A)
CM - TR - GR	Non permessa

3.7 NUOVI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Il Comitato Tecnico di Ginnastica Aerobica FIG, che li valuterà una volta all'anno, può classificare SOLO Nuovi Elementi di Difficoltà (le richieste devono essere inviate alla FIG entro il 15 gennaio). Gli elementi di difficoltà presentati per la valutazione:

- Non devono essere una variazione di un elemento esistente (**tranne per aumento di giri/avvitamenti nel gruppo B**);
- Devono avere per iscritto nome e descrizione;
- Devono essere filmati da due angolazioni della telecamera (anteriore e laterale);
- Devono soddisfare il requisito del "riconoscimento come elemento valido";
- Devono essere eseguiti su una superficie di gara o su un tappetino non più alto di 15 cm.

Se i requisiti di cui sopra non sono soddisfatti, il Comitato Tecnico FIG rifiuterà la richiesta di classificazione. La comunicazione della eventuale classificazione verrà comunicata alla federazione affiliata richiedente entro il 30 marzo.

I Nuovi Elementi verranno pubblicati nelle Newsletter solo una volta all'anno.

CAPITOLO 4

GIURIA

Tutti gli Ufficiali di Gara devono essere in possesso di brevetto FIG in corso di validità.

4.1 GIURIA / PANNELLI DI GIURIA

A. GIURIA SUPERIORE

➤ *Composizione della Giuria Superiore al Campionato del Mondo*

Posizione	Responsabile	Mansione
Presidente Giuria Superiore (SJP)	Presidente CT	Controllo competizione
Supervisore delle Difficoltà (DS)	2 Membri CT	Controllo Punteggio D
Supervisore delle Esecuzione (ES)	2 Membri CT	Controllo Punteggio E
Supervisore del Valore Artistica (AS)	2 Membri CT	Controllo Punteggio A
Assistente (A)	1 Membri CT	Assistente SJP

B. PANNELLO DI GIURIA

Composizione dei Pannelli di Giuria a seconda del Gruppo di Gare indicate di seguito:

⇒ Gruppo 2: Campionati Mondiali, World Games

⇒ Gruppo 3: Campionati Continentali, Eventi di Coppa del Mondo
(Per le altre gare, vedere Regolamento Giuria FIG)

➤ *Composizione del pannello di Giuria*

Posizione	Gruppo 2	Gruppo 3
Capo Giuria (CJP)	1	1
Ufficiali di Gara Esecuzione (E)	6	4
Ufficiali di Gara Valore Artistico (A)	6	4
Ufficiali di Gara Difficoltà (D)	2	2
Ufficiali di Gara di Linea (L)	2	2
Ufficiale di Gara di Tempo (T)	1	1
TOTALE	18	14

➤ *Composizione del pannello di Giuria nelle gare FGI*

Posizione	Giuria A	Giuria B
Capo Giuria (CJP)	1	1
Ufficiali di Gara Esecuzione (E)	4	4
Ufficiali di Gara Valore Artistico (A)	4	4
Ufficiali di Gara Difficoltà (D)	2	2
Ufficiali di Gara di Linea (L)	2	2
Ufficiale di Gara di Tempo (T)	1	1
TOTALE	14	14

4.2 FUNZIONI DELLA GIURIA SUPERIORE

La GIURIA SUPERIORE deve **(fare riferimento anche all'Appendice dei CoP)**:

1. Supervisionare la competizione e gestire eventuali infrazioni disciplinari o qualsiasi circostanza straordinaria che possa influenzare lo svolgimento della gara
2. Intervenire in caso di grave errore di giudizio
3. Rivedere continuamente i punteggi assegnati dai giudici e richiamare (warning) qualsiasi ufficiale di gara il cui lavoro sia considerato insoddisfacente o che mostri parzialità
4. Rimuovere, se necessario, l'ufficiale di gara incriminato quando non vi è stata una risposta soddisfacente a qualsiasi avvertimento.

Il Comitato Esecutivo FIG ha l'autorità di decidere sulle regole riguardanti la Giuria Superiore e i ruoli specifici dei membri del Comitato Tecnico durante una competizione.

PARTE 2

VALUTAZIONE



5.1 CAPO GIURIA (CG)

A. FUNZIONI

- Registra l'intera routine eseguita, compresi gli elementi
- Controlla l'operato dei giudici *come stabilito nel Regolamento Tecnico*
- Deduce dal punteggio totale le infrazioni secondo il Codice dei Punteggi
- Controlla i punteggi E ed A e si confronta con l'ufficiale di gara i cui punteggi presentino una significativa deviazione rispetto alla tolleranza massima consentita o siano impossibili da giustificare, e fa considerare l'opportunità di cambiare punteggio (l'ufficiale di gara può rifiutarsi di farlo);
- Dopo aver concesso il tempo alla giuria superiore, se necessario (15 secondi), conferma l'invio del punteggio
- Una volta che i punteggi sono diventati pubblici, non è possibile apportare modifiche tranne che in caso di errata proiezione o di contestazione (*inquiry*)

Il Capo Giuria deve intervenire quando:

- I punteggi del pannello sono errati o impossibili
- Le giurie D non riescono a concordare il punteggio D
- Un ufficiale di linea non ha visto una infrazione

B. CRITERI

COLLABORAZIONE PROIBITA NELLE PIRAMIDI (- 0,5):

L'altezza della collaborazione nella piramide non deve essere superiore a 2 persone in piedi in posizione eretta (una sull'altra)

ELEMENTI ACROBATICI E MOVIMENTI PROIBITI (- 0,5):

Gli elementi acrobatici e proibiti sono quelli elencati a pagina 22.

<Tutte le categorie>

- Movimenti proibiti **VIETATI** nella routine (incluso nelle collaborazioni).

<IM e IW>

- La **combinazione** di 2 elementi Acrobatici (**A+A**) è consentita **SOLO 1 volta** nell'esercizio.

<MP, TR e GR>

- **NON è consentita** la **combinazione** di 2 elementi Acrobatici (**A+A**).
- Sono consentiti elementi acrobatici durante la collaborazione con contatto fisico e non verranno conteggiati come elementi Acrobatici.
- Durante le collaborazioni è consentita la propulsione in collaborazione.

TENUTA DI GARA SCORRETTA (- 0.2):

Gli errori di abbigliamento si riferiscono alla violazione dell'articolo 2.3, che vedrà applicata una deduzione ogni volta per ogni diverso criterio.

EMBLEMA NAZIONALE/STEMMA SOCIETARIO (- 0.3)

I ginnasti devono indossare un'identificazione o un emblema societario (*nazionale*) sulla tenuta di gara, in accordo con i regolamenti in vigore.

PRESENTAZIONE RITARDATA IN CAMPO GARA (- 0,5):

Un atleta non si presenta nell'area di gara entro 20 secondi dal momento in cui viene chiamato.

WALK-OVER (Squalifica):

Se un atleta non si presenta nell'area di gara entro 60 secondi dal momento in cui viene chiamato, viene squalificato dalla specialità in questione.

FALLO DI PRESENTAZIONE (- 0.2):

Quando chiamati, i ginnasti devono raggiungere direttamente la posizione iniziale in pedana presentandosi in modo chiaro e sportivo (senza presentazioni teatrali, pulizia di scarpe, mani, ecc).

INTERRUZIONE DELLA PROVA (- 0,5):

Si definisce "interruzione della prova" quando un concorrente interrompe l'esecuzione dei movimenti per un periodo di tempo compreso tra 2 e 10 secondi, per poi riprendere

STOP DELLA PROVA (- 2.0):

Si definisce stop della prova quando un concorrente si ferma per più di 10 secondi (vale per tutte le specialità).

INFRAZIONE DI TEMPO (- 0,2) e FALLO DI TEMPO (- 0,5):

Il tempo inizia con il primo suono udibile (segnale acustico escluso) e termina con l'ultimo suono udibile. È consentita una tolleranza di ± 5 secondi (con incrementi di 1 secondo). Se la lunghezza della musica è maggiore o inferiore, verranno applicate le seguenti deduzioni:

INFRAZIONE DI TEMPO (-0,2)	FALLO DI TEMPO (-0,5):
La musica è più breve/lunga di 2 secondi dalla tolleranza	La musica è più breve/lunga di 5 secondi dalla tolleranza

Penalità e deduzioni assegnate per il Tempo (Durata della Musica)

Specialità (Senior)	Durata Musica	Musica Con Tolleranza	INFRAZIONE DI TEMPO ± 2" dalla tolleranza (- 0,2)	FALLO DI TEMPO ± 5" dalla tolleranza (- 0,5)
IM e IF	1:20	1:15 1:25	1:13 - 1:14 1:26 - 1:27	Meno di 1:13 Più di 1:27
CM, TR, GR AD, AS	1:25	1:20 1:30	1:18 - 1:19 1:31 - 1:32	Meno di 1:18 Più di 1:32

TEMI (- 2.0):

Temi in contrasto con la Carta Olimpica e il Codice Etico

SANZIONI DISCIPLINARI:

<Richiamo (Warning)>

Un atleta può ricevere un solo richiamo. Indipendentemente dalla specialità, il secondo richiamo comporterà una squalifica immediata.

I richiami avvengono per i seguenti motivi:

- Presenza in una zona vietata
- Comportamento scorretto sul podio.
- Maniere irrispettose verso ufficiali di gara e non
- Comportamento antisportivo
- Tuta *nazionale/societaria* non indossata durante le cerimonie di apertura e chiusura
- La tuta *nazionale/societaria* non indossata alla cerimonia di premiazione (*quando previsto, anche il 50% di premio in denaro*).

<Squalifica>

La squalifica viene annunciata in caso di:

- Gravi violazioni degli Statuti, del Regolamento Tecnico e/o del Codice dei Punteggi
- Ritiro (Walk-over)

C. DEDUZIONI

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

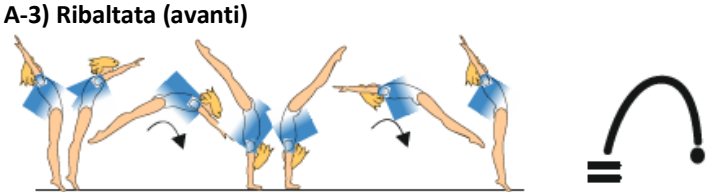
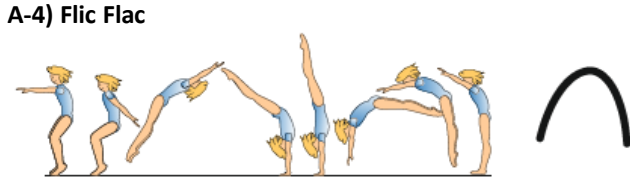
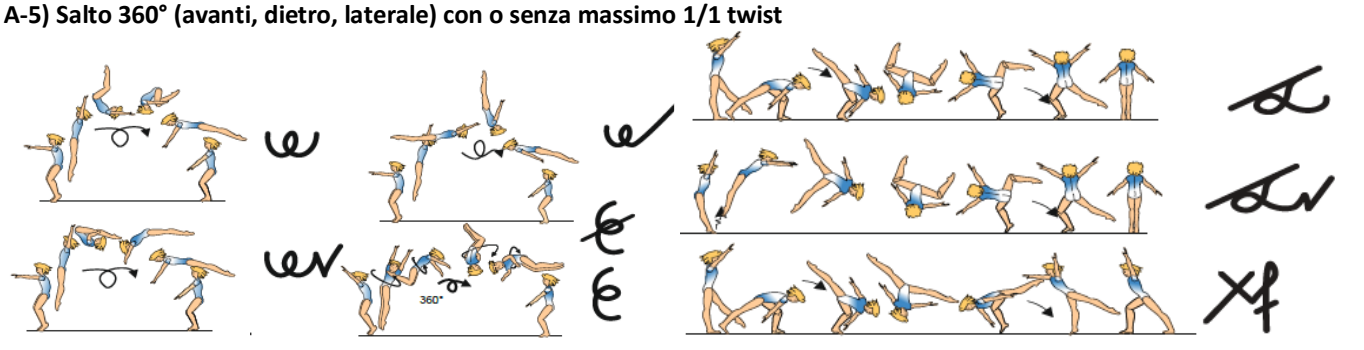
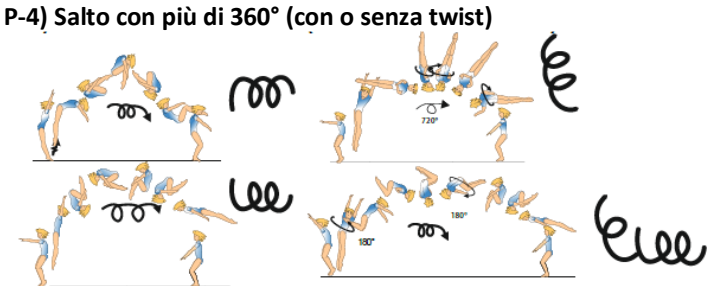
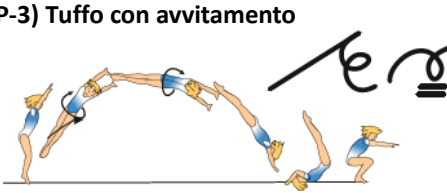
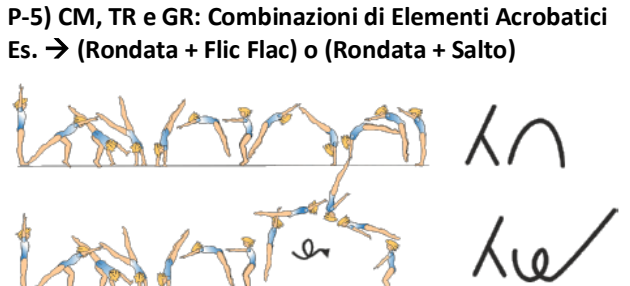
<Senior> IM, IF, CM, TR, GR

Cod.	Penalità	Deduzioni
A	Fallo di presentazione	- 0,2
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,2 (ogni volta)
C	Mancanza Stemma Nazionale/societario	- 0,3
D	Infrazione di Tempo (± 2 secondi dalla tolleranza)	- 0,2
E	Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
F	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
G	Collaborazioni Proibite (Altezza Piramide)	- 0,5 (ogni volta)
H	Movimenti Proibiti	- 0,5 (ogni volta)
I	Numero di Movimenti Acrobatici maggiore di quello consentito in una Combinazione (IM/IF)	- 0,5 (ogni volta)
J	Numero di combinazioni Acrobatiche maggiore del consentito (IM/IF)	- 0,5 (ogni volta)
K	Ripetizione di Movimenti Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
L	IM: elementi acrobatici con atterraggio in Split	- 0,5 (ogni volta)
M	CM, TR, GR: Eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0,5 (ogni volta)
N	CM, TR, GR: Non eseguire lo stesso Elemento Acrobatico Contemporaneamente (es. canone)	- 0,5 (ogni volta)
O	CM, TR, GR: Combinazione di Elementi Acrobatici (A+A)	- 0,5 (ogni volta)
X	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
Y	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 2,0
Z	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 2,0
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare tuta <i>nazionale/societaria</i>	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

<WAGC> All, Junior A, Junior B (vedere Appendice 1 per altre deduzioni)

P	Eseguire Elementi Acrobatici non consentiti	- 0,5 (ogni volta)
Q	Eseguire combinazioni Acro + Difficoltà (A+A+D, D+A+A)	- 0,5 (ogni volta)
R	Eseguire più di due Elementi Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)

D. ELEMENTI ACROBATICI E MOVIMENTI PROIBITI

ELEMENTI ACROBATICI			
ELEMENTI ACROBATICI (A1 – A2 – A3 – A4 – A5) ❖ Possono essere eseguiti con 1 o 2 braccia/mani OPPURE da 1 o 2 piedi. ❖ Se inclusi, devono essere usati <u>senza ripetizione</u>, variazioni comprese. ❖ <u>Sono</u> considerati Acrobatici anche quando vengono <u>utilizzati come transizione</u>, variazioni comprese (1 Acro ogni volta) ❖ CM, TR e GR: devono <u>eseguire lo stesso elemento Acrobatico (stesso nr.) contemporaneamente</u>. ❖ Combinazione Acrobatica consentita <u>solo</u> per IM/IF e <u>solo 1 set</u> in un'intera routine. ❖ IM: Arrivo in posizione di Split non consentito ❖ Elementi Acrobatici <u>elencati</u> eseguiti <u>con i gomiti</u> riceveranno una deduzione di - 0,5 dalla giuria E	A-1) Rondata 		A-2) Rovesciata (avanti/dietro) 
	A-3) Ribaltata (avanti) 		A-4) Flic Flac 
	A-5) Salto 360° (avanti, dietro, laterale) con o senza massimo 1/1 twist 		
	MOVIMENTI PROIBITI		
MOVIMENTI PROIBITI (P1 – P2 – P3 – P4 – P5) ❖ P-1) Movimenti statici che mostrano estrema flessibilità (es.: iperestensione della schiena, ponte, <u>mobilità incontrollata</u> ecc.) ❖ P-2) Verticale statica tenuta più di 2 secondi ❖ P-3) Tuffo con avvitamento ❖ P-4) Salto più di 360° ❖ P-5) MP / TR / GR: Combinazione di Elementi Acrobatici	P-1) Iperestensione Statica della Schiena e/o <u>mobilità incontrollata</u> 		P-2) Verticale Statica (più di 2 sec) 
	P-4) Salto con più di 360° (con o senza twist) 		P-3) Tuffo con avvitamento 
		P-5) CM, TR e GR: Combinazioni di Elementi Acrobatici Es. → (Rondata + Flic Flac) o (Rondata + Salto) 	

TABALLA RIASSUNTIVA DEDUZIONI CAPO GIURIA (FIG)

Cod.	Dettagli	Deduz.	SENIOR							JUNIOR B							JUNIOR A					
			IM	IF	CM	TR	GR	AD	AS	IM	IF	CM	TR	GR	AD	AS	IM	IF	CM	TR	GR	AD
A	Fallo di presentazione	- 0,2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,2 o.v.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
C	Mancanza Stemma Nazionale/societario	- 0,3	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
D	Infrazione di Tempo (± 2 secondi dalla tolleranza)	- 0,2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
E	Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
F	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
G	Collaborazioni Proibite (Altezza Piramide)	- 0,5 o.v.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
H	Movimenti Proibiti	- 0,5 o.v.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
I	Numero di Movimenti Acrobatici maggiore di quello consentito in una Combinazione (IM/IF/AD)	- 0,5 o.v.	■	■				■		■	■				■							
J	Numero di combinazioni Acrobatiche maggiore del consentito (IM/IF/AD)	- 0,5 o.v.	■	■				■		■	■				■							
K	Ripetizione di Movimenti Acrobatici (IM, IF, CM, TR, GR, AD/JA)	- 0,5 o.v.	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
L	Elementi acrobatici con atterraggio in Split (IM e Maschi AD)	- 0,5 o.v.	■					■		■					■		■					■
M	Eseguire Acro diversi contemporaneamente (CM, TR, GR)	- 0,5 o.v.			■	■	■					■	■	■					■	■	■	
N	Eseguire lo stesso Elemento Acrobatico in Canone NB: Non è considerato ripetizione (CM, TR, GR)	- 0,5 o.v.			■	■	■					■	■	■					■	■	■	
O	Combinazione di Elementi Acrobatici A+A (CM, TR, GR, AD/JA)	- 0,5 o.v.			■	■	■					■	■	■					■	■	■	■
P	Eseguire Elementi Acrobatici non consentiti (JA, JB, AD/JA: atterrare senza supporto nelle collaborazioni)	- 0,5 o.v.								■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
Q	Eseguire combinazioni Acro + Difficoltà (A+A+D, D+A+A)	- 0,5 o.v.			■	■	■			■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	
R	Eseguire più di due Elementi Acrobatici	- 0,5 o.v.								■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	
S	Eseguire Elementi Acrobatici o di Difficoltà (AS)	- 0,5 o.v.							■							■						
T	Più di 3 collaborazioni (AS)	- 0,5 o.v.							■							■						
X	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 o.v.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Y	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 2,0	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Z	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 2,0	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
R-3	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
S-1	Ritiro	Squalifica	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
S-2	Grave violazione di: Statuto, Regolamenti Tecnici e/o Codice dei Punteggi	Squalifica	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

5.2 DIFFICOLTÀ (D)

(Vedere anche Parte 3, Guida alle Difficoltà)

Elementi di Difficoltà (Gruppi)

GRUPPO A (ELEMENTI AL SUOLO)			
Famiglie	FAMIGLIA 1 FORZA DINAMICA	FAMIGLIA 2 FORZA STATICA	FAMIGLIA 3 LEG CIRCLE
Nome Base	A Frame Straddle Cut Explosive High-V	Support V-Support Planche / Straddle Planche	Flair Helicopter

GRUPPO B (ELEMENTI IN VOLO)			
Famiglie	FAMIGLIA 4 (Obbligatoria per IM) SALTI DINAMICI	FAMIGLIA 5 SALTI CON FORMA	FAMIGLIA 6 SPLIT LEAP / JUMP
Nome Base	Air Turn Free Fall Gainer Butterfly Off Axis	Tuck Cossack Pike Straddle / Frontal Split	Switch Split Scissors Leap Sagittal Split

GRUPPO C (ELEMENTI IN PIEDI)			
Famiglie	FAMIGLIA 7 TURNS	FAMIGLIA 8 (Vietata a IM) FLESSIBILITÀ	
Nome Base	Turn Horizontal Turn	Vertical Split Balance Illusion	

A. FUNZIONI

Gli ufficiali di gara delle Difficoltà hanno il compito di valutare degli elementi di difficoltà dell'esercizio e di determinare il punteggio corretto. Sono obbligati a riconoscere e accreditare ogni elemento che viene eseguito rispettando correttamente i requisiti minimi.

Gli elementi che non soddisfano i requisiti minimi, elementi eseguiti con una caduta o un errore grande non riceveranno valore ma verranno considerati nel numero totale.

- Registrano l'intera routine (tutte le difficoltà e gli elementi acrobatici)
- Contano il numero di elementi di difficoltà e il numero di combinazioni per assegnare i valori in accordo con il Codice dei Punteggi
- Applicano le penalità e le relative deduzioni.

I due ufficiali di gara devono confrontare i loro punteggi e le loro deduzioni, per assicurarsi che siano d'accordo, e poi inviarne uno solo (valore e deduzioni). In caso di differenza insanabile, consulteranno il Capo Giuria.

B. CRITERI

<Annotazione degli elementi di difficoltà>

- Tutti gli elementi di difficoltà eseguiti devono essere annotati usando la stenografia FIG come mostrato nelle Appendici 2 (stenografia) e 4.

<Valutazione degli elementi di difficoltà>

- Il valore viene assegnato in accordo con l'appendice 4, a condizione che l'elemento soddisfi i requisiti minimi indicati.
- Viene attribuito un valore solo ai primi 9/8 elementi di difficoltà eseguiti.
- Tutti gli elementi eseguiti con caduta o con errore grande ricevono valore "0".
- Famiglia 5 (Salti con Forma) e 6 (Split Jump): la forma/posizione può essere mostrata in qualsiasi momento della fase di volo. Il valore ricevuto sarà calcolato in base al totale delle rotazioni eseguite.
- Se inclusi, elementi non presenti nel CdP, ma con nome base e posizione finale esistenti, ricevono valore 0 (eccetto gli elementi da Famiglie 5 e 6) ma vengono considerati nel numero totale. Non sono applicate Deduzioni.
- Elementi con nome base della Fam. 8 vengono considerati nel numero totale e:
 - IM: ricevono valore 0 e si applicano le relative deduzioni;
 - IF, CM, TR, GR: elementi in Vertical Split ricevono valore 0 e nessuna deduzione
- Elementi Supplementari: considerati per il conteggio finale ma non per le Famiglie.
- CM, TR, GR: la famiglia non viene contata SOLO quando vengono eseguiti due elementi diversi contemporaneamente.

<Valutazione di Combinazione di Elementi di Difficoltà e Acrobatici>

- Quando tutti gli elementi di una combinazione soddisfano i requisiti minimi:
 - La combinazione di 2 elementi riceve un bonus di 0,1 punti
 - La combinazione di 3 elementi riceve un bonus di 0,2 punti
 - Combinazioni superiori al numero consentito non ricevono alcun bonus.
- Quando un elemento della combinazione non soddisfa i requisiti minimi, la combinazione NON riceve alcun bonus.
- Elementi con **CADUTA** e/o **errore grande** non ricevono alcun bonus.
- Se viene eseguito 1 passo o più tra gli elementi di una combinazione non si conferisce alcun bonus.

Specialità	Valutazione	Esempi (D = Difficoltà; A = Acro)
IM IF	Nessun bonus (contata come combinazione)	(A + A)
	+ 0,1	D + D (A + D) (D + A)
	+ 0,2	(D + A + D) (D + D + D) (A + D + A) (D + D + A)
	+ 0,2 (consentito solo 1 set)	A + A + D (D + A + A)
CM TR GR	+ 0,1	(D + D) (A + D) (D + A)
	Difficoltà SI Valore	(D + A + D)
	Combinazione NO bonus SI Conteggio tot. NO Deduzione	(A + D + D) (D + D + D) (A + D + A) (D + D + A)

PROMEMORIA

<IM e IF>

- La **combinazione** di 2 elementi Acrobatici (**A+A**) è consentita **SOLO 1 volta** nella routine (**nessun valore aggiuntivo**).
- Per poter ricevere il **bonus**, questa combinazione **deve essere collegata** a un elemento di **difficoltà (A+A+D) o (D+A+A)**.

<CM, TR e GR>

- **NON** è consentita la **combinazione** di 2 elementi Acrobatici (**A+A**).
- **Tutti** gli atleti devono eseguire la **stessa combinazione** di 2 elementi **contemporaneamente**.

<TR e GR>

- Per poter ricevere il **valore** degli elementi e delle combinazioni, **tutti** gli elementi devono essere eseguiti **senza OVERLAPPING** (sovrapposizione in colonna) dal punto di vista della giuria. **Nessun valore se eseguiti con OVERLAPPING.**

C. REQUISITI MINIMI

- ⇒ Per ricevere il valore, tutti gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti senza **"CADUTA"** e/o **errore grande**.
- ⇒ Quando l'elemento **NON** soddisfa i **"Requisiti minimi"**, non riceve alcun valore

<Gruppo B e C: Elementi con rotazione/giro>

- ⇒ Per essere riconosciuto, l'ultima rotazione deve essere di almeno di 3/4, altrimenti l'elemento viene declassato al valore più basso precedente.

D. DEDUZIONI

➤ DEDUZIONI DELLE DIFFICOLTÀ: - 0,5 per elemento / combinazione

Specialità	Deduzione per:
Tutte Le Specialità	Meno di 5 famiglie
	Più di 2 elementi dalla stessa Famiglia
	Più di 9/8 Elementi di Difficoltà
	GRUPPO B: Più di 3 elementi di difficoltà in arrivo in PU e/o Split (IM: arrivo in split non consentito)
	Ripetizione di Elemento di Difficoltà con stesso nome base
	<i>Posizione Wenson</i> mostrata più di 2 volte (qualsiasi fase dell' elemento di difficoltà che includa la forma Wenson viene considerata come <i>Posizione Wenson</i>)
	Più di 3/2 elementi in combinazione
	Più di 3/2 combinazioni (inclusa A+A)
IM	Combinazione di elementi della stessa Famiglia
	Non eseguire elementi della Famiglia 4 (Salti Dinamici) – Gruppo B
	Eseguire elementi da Famiglia 8 (Flessibilità) – Gruppo C
CM, TR, GR	Eseguire elementi del Gruppo B con arrivo in posizione di split
	Eseguire elementi di Difficoltà diversi o combinazione con elementi diversi e/o non contemporaneamente

5.3 ESECUZIONE (E)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione). Ogni deviazione verrà dedotta da un totale di 10,0 punti con decrementi di 0,1 punti.

CM, TR e GR: Valutare l'atleta più debole o la performance peggiore.

A. FUNZIONI

La giuria dell'Esecuzione valuta l'abilità tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine dei seguenti movimenti (posizioni di inizio e fine comprese):

- A. Elementi (difficoltà e acrobatici)
- B. Tecnica degli SMA (passi e movimenti delle braccia)
- C. Transizioni e collegamenti
- D. Partnership: collaborazioni e interazioni
- E. Sincronizzazione (CM, TR e GR).

B. VALUTAZIONI

- **Valutazione dell'Abilità Tecnica:** in CM, TR e GR valutare la performance peggiore

Forma	Mostrare forme precise di ogni movimento: (Es: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, ecc.)
Postura e Allineamento	- Eseguire movimenti con ogni parte del corpo nella posizione corretta - Posizionamento di collo, spalle e testa in relazione alla colonna vertebrale; - Posizionamento di busto, zona lombare, zona pelvica, e contrazione dei muscoli addominali. - Posizione di piedi (e dita) in relazione all'articolazione di anca, ginocchia, caviglie. - Estensione completa delle gambe (ginocchia e piedi)
Precisione e Perfezione	- Ogni movimento deve essere eseguito con la tecnica corretta utilizzando le capacità fisiche necessarie. - Ogni movimento ha una chiara posizione iniziale e finale - Salto e balzi richiedono ampiezza (elevazione).

C. ERRORI

➤ Descrizione

Errore Piccolo	Piccola deviazione dall'esecuzione perfetta	- 0,1
Errore Medio	Deviazione rilevante dall'esecuzione perfetta	- 0,3
Errore Grande	Tecnica sbagliata / Toccare il suolo / 1 Touch	- 0,5
Caduta	Lasciarsi cadere, o scendere a terra, senza controllo	- 1,0
Touch Multipli	Tocchi Multipli	- 1,0

D. CRITERI E DEDUZIONI

- Tutti i movimenti con "Caduta" o "Tocchi multipli" verranno dedotti di: (- 1,0)
- Tutti i movimenti con "1-Touch" verranno dedotti di: (- 0,5)

D1. DEDUZIONI PER ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ E ACROBATICI

➤ Valutare l'abilità tecnica di ciascun elemento eseguito

Piccolo	Medio	Grande	CADUTA*
- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0*
Errori multipli vengono sommati. Deduzione massima per elemento: - 0,80			
*Se eseguito con CADUTA, la deduzione massima è di -1,0 per elemento			

D2. DEDUZIONI PER COREOGRAFIA

- Valutare l'esecuzione perfetta e la massima precisione di SMA, transizioni e collegamenti, Partnership (collaborazioni)

Coreografia	Piccolo	Medio	Grande	CADUTA
Posizione Iniziale e/o Finale	- 0,1	- 0,3		- 1,0
SMA (ogni 8 tempi)	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Partnership (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0

D3. SINCRONIA

- Valutare tutti gli atleti mentre eseguono i movimenti con la stessa ampiezza di movimento, con la stessa precisione ritmica e la stessa qualità, come se fossero una unità

Deduzione per Sincronia	Errore Piccolo
SMA (1 unità SMA = 8 tempi)	- 0,1 per ogni unità
Elementi Difficoltà/Acrobatici	- 0,1 ogni volta
Transizioni, collaborazioni	- 0,1 ogni volta

5.4 VALORE ARTISTICO (A)

A. FUNZIONI

La giuria del Valore Artistico valuta tutte le componenti della coreografia, che dovrebbero aderire perfettamente alla musica per trasformare l'esercizio sportivo in una performance artistica con caratteristiche uniche e creative, nel rispetto degli ideali della Ginnastica Aerobica.

La giuria valuta non solo "COSA", ma anche "COME" e "DOVE" viene eseguito.

<Componenti della routine>

- SMA (Sequenze di Movimento Aerobico)
- Elementi di Difficoltà / Elementi Acrobatici
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership/Collaborazione

B. CRITERI

- La giuria A valuta i seguenti criteri, utilizzando la scala fornita.
- Il punteggio A è compreso tra 5,00 e 10,0 punti, con incrementi di 0,1.

COMPOSIZIONE (6,0 punti)

- Musica (massimo 2,0 punti)
1.1 Selezione, Composizione, Qualità del Montaggio
- Contenuto Aerobico (massimo 2,0 punti)
2.1 Quantità – Numero di SMA
2.2 Qualità – Varietà
- Contenuto Generale (massimo 2,0 punti)
3.1 Complessità/Varietà
3.2 Spazio

PERFORMANCE (4,0 punti)

- Costruzione Artistica (massimo 2,0 punti)
4.1 Costruzione della Coreografia
4.2 Musicalità
- Prestazione Artistica (massimo 2,0 punti)
5.1 Presentazione, Qualità dei Movimenti

C. SCALA

➤ Scala di valutazione dell'Valore Artistico

Criteri	Mediocre				Soddisfacente		Buono		Molto Buono		Eccellente
Musica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Contenuto Aerobico	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Contenuto Generale	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Costruzione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Prestazione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

Livello	Punti	La routine mostra un
Eccellente	2,0	Livello Eccezionale
Molto Buono	1,8 – 1,9	Livello Alto
Buono	1,6 – 1,7	Livelli Medio
Soddisfacente	1,4 – 1,5	Livello Basso
Mediocre	1,0 – 1,3	Livello Inaccettabile

➤ Range di Riferimento

Punteggio Totale	Routine
9,6 – 10,0	Routine Eccellente
9,0 – 9,5	Routine Molto Buona
8,0 – 8,9	Routine Buona
7,0 – 7,9	Routine Sufficiente
6,0 – 6,9	Routine Mediocre
5,0 – 5,9	Routine Inaccettabile

D. ANALISI DEI CRITERI

COMPOSIZIONE	
1. MUSICA (massimo 2 punti)	
La routine deve essere eseguita interamente con la musica e può essere utilizzato qualsiasi stile adatto alla ginnastica aerobica. Ciò significa che la musica utilizzata dagli atleti dovrebbe riflettere ed evidenziare le principali caratteristiche della ginnastica aerobica, la specificità dello sport e la sua natura.	
1.1 Selezione, Composizione, Qualità del Montaggio (2 punti)	
<Selezione> - Una buona selezione musicale aiuterà a stabilire la struttura e la velocità, così come il tema dell'esercizio. Supporterà e risalterà la performance e sarà usata per ispirare la coreografia generale e contribuire allo stile e alla qualità della coreografia, nonché all'espressione dei ginnasti. - Ogni routine dovrebbe avere una storia e uno stile, e la musica selezionata deve rappresentare la storia e lo stile che atleta e coreografo vogliono trasmettere. - La musica scelta deve valorizzare sia l'atleta che lo stile, e deve essere adatta alla categoria e alla specialità, per migliorare la routine stessa. - Ci sono atleti di sesso maschile e atleti di sesso femminile, e diverse fasce di età. Non è la stessa cosa gareggiare come individuale o come membro di una coppia, trio o gruppo: non sempre una stessa musica si presta ad essere usata indifferentemente da atleti di sesso o età diverse. Ciò andrebbe tenuto in considerazione nella scelta della base musicale. - Alcuni temi musicali possono essere utilizzati da uomini, donne, coppie, trio e gruppi. Il modo in cui la musica viene interpretata determinerà se la scelta musicale è stata appropriata e ha contribuito a valorizzare la prestazione. <Composizione (struttura)> - La musica utilizzata deve rispettare le caratteristiche della ginnastica aerobica e la sua natura. - Dovrebbe essere dinamica, varia (non monotona), ritmata, originale (creativa), con o senza battiti (beat) purché che sia possibile identificarne il tempo, con un ritmo che può essere contato e che sia appropriato alla ginnastica aerobica. - Inoltre, l'equilibrio tra beat originali e modificati dovrebbe essere equilibrato. - È consentito iniziare la propria routine senza muoversi nell'introduzione musicale. Tuttavia, il ginnasta deve iniziare i propri movimenti entro pochi secondi dal primo suono musicale udibile (segnale acustico escluso).	<Qualità del montaggio> - Tecnicamente la musica deve essere perfetta, può essere originale o può essere una versione arrangiata, ma senza abusare di accenti supplementari e senza un uso eccessivo della base ritmica utilizzata come sottofondo (troppo forte o più forte della melodia). La melodia della canzone dovrebbe essere chiara e udibile sulla base o sulla struttura ritmica in sottofondo, non viceversa. - La registrazione e il montaggio della musica devono essere di qualità professionale e senza tagli bruschi, dando il senso di un unico brano musicale (rumore vs musica). - La musica dovrebbe scorrere, avere un inizio e una fine definiti (la dissolvenza in uscita non è consigliata), con effetti sonori ben integrati (se inclusi), nel rispetto delle frasi musicali e della melodia. - La musica utilizzata ha una struttura definita: ⇒ Melodia/Storia/Genere musicale (es. salsa, tango, folk, disco, rock, gioiosa, drammatica, colonne sonore di film ecc.) ⇒ Apertura, chiusura, frasi, accenti, battiti ⇒ Ritmo, tempo/velocità ⇒ Temi o brani musicali (uno o più, come un medley) - Sarebbe utile scegliere un brano musicale con una struttura corretta, utilizzando le diverse parti del brano stesso o di altri, allo scopo di evitare la monotonia della musica utilizzata. - Per avere un numero appropriato di SMA e per facilitarne il riconoscimento, è consigliabile utilizzare una musica con una struttura da 8 tempi ben definita. - La musica non dovrebbe essere né troppo lento né troppo veloce (BPM raccomandati: 145-160), per consentire al ginnasta di eseguire i movimenti in maniera adeguata.

1. MUSICA (RIEPILOGO)		
Criteri	Punti Principali	Deviazione dall'Eccellenza (esempi)
1.1 Selezione, Composizione, Qualità del montaggio	❖ Supporta ed evidenzia la prestazione, valorizza ❖ Musica adatta all'aerobica ginnastica, evita la monotonia ❖ Tecnicamente perfetta, senza beat supplementari inutili	➤ La musica scelta e le caratteristiche e lo stile del concorrente non corrispondono, e/o non sono adatti alla sua età o specialità ➤ La musica scelta non è adatta alla ginnastica aerobica (troppo lenta, troppo veloce, ritmo non facilmente contabile, solo beat ritmici ecc) ➤ Uso eccessivo della base ritmica come sottofondo (troppo alto/più forte della melodia = frastuono) ➤ Uso eccessivo e/o insignificante di effetti sonori o accenti extra ➤ La musica è troppo lenta o troppo veloce ➤ La musica scelta è monotona ➤ L'arrangiamento (montaggio) del brano musicale è approssimativo, anche se viene utilizzata una sola canzone ➤ La qualità non è professionale ➤ Collegamento non necessario di più canzoni messe insieme senza che ci sia né una sensazione di unificazione, né un senso di unità.

2. CONTENUTO AEROBICO (massimo 2 punti)	
Nel Contenuto Aerobico vengono valutati, per tutta la routine, le Sequenze di Movimento Aerobico (SMA) con adeguata intensità. Le serie di SMA sono le fondamenta (basi) delle routine di ginnastica aerobica. Per essere riconosciute, la qualità (tecnica perfetta) delle SMA è molto importante. Gli SMA devono includere variazioni di passi con movimenti delle braccia, per creare combinazioni con la coordinazione del corpo, e devono essere riconoscibili come schemi di movimento continui. Con SMA si indica una unità (set) di 8 tempi di movimenti aerobici, eseguiti dal primo all'ottavo battito di una frase musicale, restando sempre sulla musica. Quando una SMA dura meno di 8 tempi, non viene riconosciuta come sequenza ma considerata un movimento di collegamento. Le sequenze di SMA dovrebbero mantenere un'intensità adeguata alla ginnastica aerobica.	
2.1 Quantità – Numero di SMA (1,0 pt)	
- Oltre a Elementi di Difficoltà, Transizioni/Collegamenti e Partnership (interazioni fisiche/collaborazioni), la routine dovrebbe contenere, per tutta la sua durata, una quantità adeguata di SMA complete. - SMA = 8 tempi (es. 3 SMA = 3 unità da 8 tempi ciascuna, 3x8 tempi).	Con "Blocco di SMA" si intende una serie di sequenze chiare e consecutive, che mostrano l'identità dello sport utilizzando i <u>passi tradizionali di ginnastica aerobica</u>, eseguiti con rimbalzo costante e senza l'utilizzo di salti artistici (es. Air Jack).

Quantità richieste

Specialità	Minimo	Incluso un Blocco di SMA Consecutivi
IM e IF	8 SMA	1 Blocco (3 SMA)
CM, TR e GR	9 SMA	1 Blocco (4 SMA)

<Stenografia per SMA>

A per ogni unità (8 tempi)

Assenza di Requisiti

- In assenza di **8/9 SMA** complete in una routine, la giuria A **riduce** immediatamente la componente **Quantità di (- 0,2) per ogni SMA mancante**.
- In **mancanza del Blocco di 3/4 SMA consecutivi**, la giuria A **riduce** immediatamente la componente **Quantità di (- 0,5)**.

2.2 Qualità – Varietà (1,0 pt)

- Le SMA sono la base della Ginnastica Aerobica e la sua caratteristica principale.
- La tecnica specifica dei passi base è descritta nell'Appendice 3.
- I movimenti delle gambe devono mostrare la tecnica corretta dei passi base, eseguita con rimbalzo, con coordinazione e varietà.
- I movimenti delle braccia devono essere eseguiti con qualità, mostrando precisione e fluidità. La traiettoria da una posizione all'altra dovrebbe essere naturale, con movimenti simmetrici/asimmetrici e con la possibilità di cambiare il ritmo.

Le varietà delle SMA può essere ottenuta:

- ✓ Coinvolgendo più parti del corpo (testa, spalle, ecc.)
 - ✓ Utilizzando diverse azioni articolari, piani, diversi raggi d'azione, lunghezza della leve
 - ✓ Utilizzando movimenti simmetrici e asimmetrici
 - ✓ Utilizzando diversi schemi ritmici
 - ✓ Utilizzando entrambe le braccia contemporaneamente
 - ✓ Con velocità dei movimenti
 - ✓ Con cambi di orientamento
 - ✓ Con cambi di formazione
 - ✓ Spostandosi nello spazio.
- Per tutta la routine, le SMA devono mostrare varietà, evitando di ripetere lo stesso tipo di sequenza o sequenze più o meno simili. È fondamentale l'utilizzo di tutti i passi base.

- Le SMA devono rappresentare lo stile della musica, combinando base passi, passi di danza, salti coreografici (eccetto quando si esegue il blocco di SMA), espressioni corporee ecc. senza ripetizione.
- Il Blocco deve essere composto di movimenti tradizionali di ginnastica aerobica, senza combinazioni ripetitive, e mostrare coordinazione corporea che produca sequenze variate e complesse, evitando monotonia e stazionarietà (restare sul posto).
- Per le specialità **CM, TR e GR**: questo Blocco deve essere eseguito con gli atleti uno vicino all'altro (**a distanza ravvicinata**), come **un'unica entità**, con una sincronizzazione perfetta e, possibilmente, utilizzando cambi di orientamento, posizione, formazione e spostamenti.

Esempi di variazioni dei 7 passi Base:

Marcia	Angolo, altezza, velocità, cambio di ritmo o direzioni. (es V-step, turn step, two-step, box-step)
Jog	Angolo, velocità, cambio di ritmo e direzioni
Knee Up/Lift	Piani, angolo, velocità, cambio di ritmo; alto e basso impatto
Kick	Piani, altezza, velocità, cambio ritmo; alto e basso impatto, direzioni (es. kick basso, medio, alto)
Jumping Jack	Angolo e velocità nelle articolazioni di anca e ginocchia, cambio di ritmo, alto e basso impatto (<i>squat</i>)
Lunge	Piani, angolo, velocità, cambio di ritmo, alto e basso impatto
Skip	Piani, angolo, direzioni, velocità, cambio ritmo, alto e basso impatto.

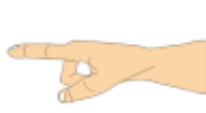
Esempi di variazione per i movimenti delle braccia:
(Non è necessario utilizzare tutti gli esempi)

- Utilizzo di movimenti simmetrici e asimmetrici
- Utilizzo di diverse altezze (alta, bassa, diagonale)
- Utilizzo di lunghezze diverse (piegato, esteso)
- Utilizzo di movimenti lineari e circolari
- Utilizzo di diversi ritmi e tempi/velocità
- Utilizzo di piani diversi (frontale, trasversale, sagittale)
- Utilizzo di azioni diverse (flessione, estensione, abduzione, adduzione, pronazione, supinazione, ecc.)
- Utilizzo di diverse posizioni delle mani (palmo aperto, palmo chiuso, pugno, ecc.).
L'abuso di movimenti delle dita non è in linea con la direzione della ginnastica aerobica
- Variazione di movimenti delle braccia non significa "alta frequenza".
- Le braccia possono muoversi in modi diversi: alcuni di questi movimenti possono essere più "morbidi" purché abbiano un significato che aderisca all'idea della coreografia, allo stile e alla specialità e alla categoria del competitore.

Esempi di azione delle mani:

	Mano piatta	Dita Aperte	Pugno chiuso	Forma Ellittica
Palmo in giù				
Palmo Frontale				
Palmo in su				

Azioni inadeguate delle dita (da non abusare):



2. CONTENUTO AEROBICO (RIEPILOGO)		
Criteri	Punti Principali	Deviazione dall'Eccellenza (esempi)
2.1 Numero di SMA	❖ Quantità di sequenze di SMA	➤ Le routine mostrano meno di 8 o 9 SMA complete. Mancanza del blocco (3 o 4 SMA eseguiti consecutivamente) nella routine.
2.2 Varietà	❖ Uso dei criteri di coordinazione ❖ Tecnica perfetta (qualità) ❖ Utilizzo dei criteri della componente Varietà	➤ Coordinazione del corpo di basso livello ➤ Predominanza di azioni di <i>jogging/chassé</i> ➤ Mancanza di passi base ➤ Mancanza di combinazione di movimenti di braccia e gambe ➤ Mantenere la stessa sequenza ritmica per tutta la routine ➤ Movimenti di braccia eseguiti solamente ogni due conti (tempo di esecuzione più lento) ➤ Movimenti robotici ➤ Mancanza di precisione e chiarezza di passi e movimenti di braccia ➤ Mancanza di diverse azioni delle braccia ➤ Movimenti ripetitivi di braccia e gambe ➤ Utilizzo inadeguato dei movimenti delle dita

3. CONTENUTO GENERALE (massimo 2 punti)

Il contenuto generale della routine comprende:

- ✓ Transizioni e Collegamenti
- ✓ Partnership/Collaborazioni
- ✓ Elementi acrobatici

3.1 Complessità / Varietà (1,0 pt)

- I movimenti sono complessi quando sono coinvolte diverse parti del corpo contemporaneamente
- Un movimento è complesso quando:
 - Richiede coordinazione
 - Necessita di abilità tecnica e capacità fisiche
 - È dinamico
 - Ha più fluidità
 - È imprevedibile.
- Per valutare la varietà del contenuto generale, la Giuria dell'Abilità Artistica considererà che tutti questi movimenti devono essere eseguiti **SENZA RIPETIZIONE** o reiterazione di movimenti uguali o simili.
- Le routine considerate eccellenti devono mostrare diversi tipi di movimenti che dovrebbero includere azioni diverse, forme diverse e capacità fisiche diverse durante l'esecuzione di transizioni e collegamenti e partnership/collaborazioni. Il contenuto generale (G) deve avere senso, aderire alla musica e mostrare movimenti unici.
- Quando il contenuto generale prevede ripetizioni significative, la giuria riduce di (- 0,2) la componente Complessità/Varietà.
- I collegamenti da/verso i movimenti devono essere fluidi e scorrevoli. Tutti i movimenti presentati nella routine devono essere collegati tra loro senza l'utilizzo di pause inutili.
- L'utilizzo di pause eccessive riduce la fluidità della routine, allontanandosi dalle caratteristiche e dalla natura della ginnastica aerobica.

Complessità/Varietà:

- **IM e IF:** Dal punto di vista della complessità, la routine deve essere bilanciata: mostrare transizioni di diversa lunghezza, diverse capacità fisiche e diverse forme, senza ripetizione di movimenti.
- **CM, TR e GR:** È richiesta l'esecuzione di **minimo di 3 collaborazioni con contatto fisico**, senza ripetizioni. Quando ce ne sono **meno di 3**, la Giuria A **riduce di (-0,2)** la componente Complessità/Varietà. Il resto (transizioni, collegamenti, partnership e movimenti acrobatici) deve essere equilibrato, avere un senso e contribuire alla riuscita della routine.

Collaborazioni diverse, mostrate (e iniziate) contemporaneamente, verranno considerate come 1 collaborazione

<STENOGRAFIA PER IL CONTENUTO GENERALE>

Per valutare il Contenuto Generale, verranno presi in considerazione i movimenti eseguiti come unico blocco:

G per ogni Transizione/Collegamento/Collaborazione o blocco di movimenti (1 unità).

C per ogni collaborazione con contatto fisico.

<ESEMPIO DI STENOGRAFIA (IF)>

G (Introduzione) A E G (E+E) G A A (Acro+E)

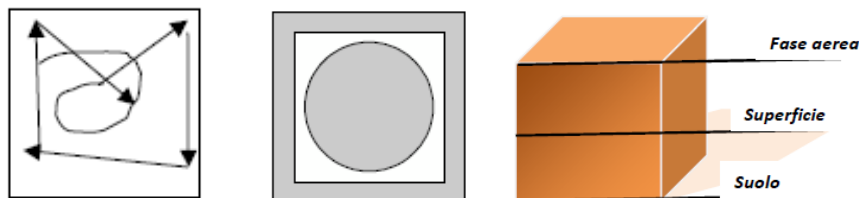
G A A A E A G E G E G A A

G E G (finale)

3.2 Spazio (1,0 pt)

<Uso dell'area di gara e formazioni>

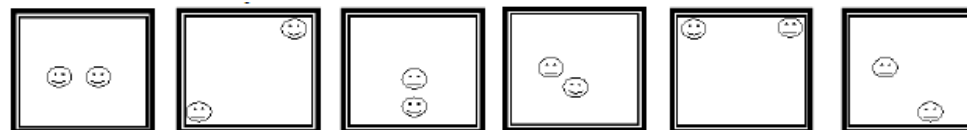
- Per tutta la durata della routine, bisogna mostrare spostamenti in tutte le direzioni (in avanti, indietro, lateralmente, in diagonale e circolare) e distanze lunghe e brevi, senza ripetere percorsi o traiettorie
- Nella specialità GR, la sola copertura dell'area di gara non è sufficiente per soddisfare i criteri di uso dello spazio; gli atleti devono viaggiare utilizzando le sequenze di SMA in tutte le direzioni e distanze.
- L'area di gara deve essere utilizzata efficacemente durante tutta la routine coprendo, con una struttura coreografica ben equilibrata, non solo gli angoli e il centro, ma anche tutte le altre zone della pedana.



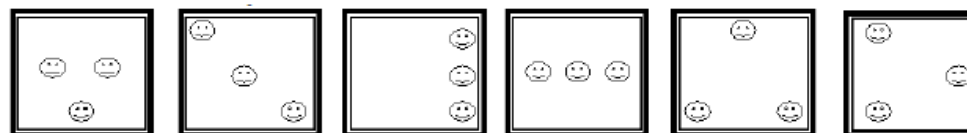
<Cambi di formazione>

- Le formazioni includono posizioni e posizionamento dei ginnasti e il modo in cui gli stessi cambiano posto, passando da una formazione all'altra o muovendosi all'interno della stessa formazione, durante l'esecuzione di SMA o altri movimenti. La distanza tra gli atleti è parte integrante delle formazioni.
- È necessario mostrare formazioni diverse e posizionamenti diversi tra i vari membri dell'unità competitiva, incluse diverse distanze tra i ginnasti (lontano/vicino).
- I cambi di formazione dovrebbero essere fluidi.

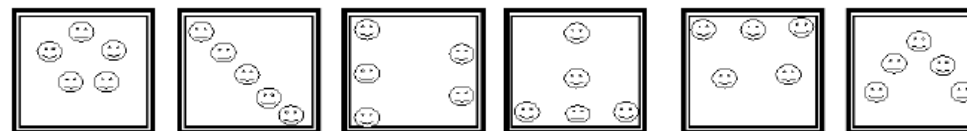
➤ Formazioni: esempi per la specialità COPPIA MISTA



➤ Formazioni: esempi per la specialità TRIO



➤ Formazioni: esempi per la specialità GRUPPO



<Componenti della routine>

- Devono essere utilizzati tutti e tre i livelli dell'area di gara (al suolo, in piedi, in volo). È raccomandato l'utilizzo di non più di 32 tempi, al suolo o in piedi, senza effettuare un cambio di livello.
- Le varie parti della coreografia devono essere adeguatamente distribuite nell'area di gara e per tutta la durata della routine.
- I movimenti devono essere bilanciati all'interno dell'area di gara (ciò significa, ad esempio, che se nella routine c'è il lavoro al suolo, questo dovrebbe essere distribuito in diverse zone della pedana). Tale principio va applicato ad ogni componente dell'esercizio.

3. CONTENUTO GENERALE (RIEPILOGO)		
Criteri	Punti Principali	Deviazione dall'Eccellenza (esempi)
3.1 Complessità Varietà	❖ Movimenti: complessi vs semplici ❖ Transizioni, collegamenti, collaborazioni rilevanti ❖ Ripetizione di movimenti	➤ Mancanza di complessità nel contenuto generale. ➤ Collegamento non motivato di movimenti al suolo ➤ Esecuzione di movimenti difficili che gli atleti non sono in grado di compiere ➤ Ripetizione o reiterazione dello stesso tipo di transizioni/collegamenti ➤ Pause o preparazioni eccessive ➤ Le connessioni dei movimenti non sono fluide ➤ Uso non appropriato di elementi acrobatici
3.2 Spazio	❖ Uso degli SMA per effettuare spostamenti (lunghi/corti) ❖ Utilizzo di area di gara e livelli ❖ Formazioni e distanze diverse ❖ Coreografia bilanciata ❖ Posizionamento dei movimenti	➤ Durante gli SMA, i competitori non hanno viaggiato utilizzando una varietà di distanze in direzioni diverse ➤ Traiettoria di spostamento mancante ➤ Predominanza di percorsi circolari ➤ I componenti del GRUPPO coprono solo lo spazio di gara, utilizzano cambi di formazione ma non mostrano spostamenti ➤ Mancanza dell'utilizzo di posizioni diverse da parte degli atleti. ➤ Raggruppare di più di 4 sequenze AMP (ad eccezione del blocco obbligatorio) ➤ Raggruppare più di 3 elementi senza alternare sequenze di SMA o più di 32 tempi senza eseguire sequenze di SMA ➤ Esibirsi solo in un'area ristretta senza utilizzare lo spazio in maniera efficace ➤ Elementi e Contenuto generale eseguiti sempre nella stessa zona dell'area di gara ➤ Uso predominante di una specifica area di gara ➤ Rimanere a lungo in uno stesso livello

PERFORMANCE
4. COSTRUZIONE ARTISTICA (massimo 2 punti)
Le coreografie uniche e memorabili includono dettagli che migliorano la qualità della performance. Tutte le componenti della coreografia devono integrarsi perfettamente tra loro per trasformare un esercizio sportivo in una esibizione artistica, con caratteristiche creative e uniche, rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica (chiaro aspetto sportivo). Originalità e creatività della routine includono non solo il tema dell'esercizio, in base alla musica selezionata, ma anche l'innovazione e l'unicità di altri movimenti (partnership, transizioni, ecc.) utilizzando un'espressione naturale e genuina. La coreografia comincia con il primo movimento dell'atleta. L'inizio della coreografia può comprendere qualsiasi movimento ad esclusione degli elementi di difficoltà. Ogni routine dovrebbe includere una <u>introduzione</u> (ad esempio: 4/8 tempi, con o senza movimento), che si adatti alla musica e sviluppi il tema e lo stile della routine. La costruzione artistica non potrà essere valutata "molto buona" o "eccellente" in mancanza di una introduzione o se la coreografia termina con un elemento.

4.1 Costruzione della Coreografia (1,0 pt)	
- La routine dovrebbe essere come una piccola opera d'arte, basata sulle caratteristiche della Ginnastica Aerobica, che dovrebbe lasciare un'impressione memorabile - Le routine memorabili sono quelle in cui tutte le parti della coreografia aderiscono perfettamente alla musica, al tema e allo stile dell'esercizio in maniera sportiva, coinvolgendo e affascinando il pubblico.	- La coreografia dovrebbe presentare movimenti nuovi, creativi e originali (collaborazioni, transizioni, ecc). - Movimenti memorabili daranno enfasi al lato artistico della coreografia - Quando la routine inizia o termina con un elemento, la costruzione coreografica viene immediatamente ridotta di (- 0,2).
4.2 Musicalità (1,0 pt)	
- La musicalità è la capacità di interpretare la musica e di dimostrare non solo il suo ritmo e la sua velocità, ma anche mostrare il fluire, l'intensità e la passione durante la prestazione fisica. - La routine deve essere eseguita interamente con la musica. La coreografia utilizza l'idea data dalla musica. - Ci deve essere una forte coesione tra la prestazione generale (movimenti) e la scelta della musica. Tutti i movimenti devono aderire perfettamente alla musica scelta. Durante il processo creativo, il coreografo plasma i movimenti su quella musica specifica e per quello specifico atleta.	- Anche le SMA devono avere una forte correlazione con il tema e lo stile della musica. Ci deve essere una ragione per includere uno specifico movimento di braccia, senza che venga meno lo stile della coreografia. L'uso della testa e del busto durante l'esecuzione delle SMA potrebbe essere un'altra opzione da inserire nella coreografia. - La routine deve essere in armonia con lo stile della musica e, a sua volta, lo stile della musica dovrebbe adattarsi alle caratteristiche e allo stile dei movimenti presentati, rispettando le frasi musicali. L'atleta dovrebbe essere in grado di esprimere la musica con i movimenti e il linguaggio del corpo. - La coreografia deve seguire il ritmo, gli accenti, le frasi musicali e la melodia. L'incapacità di muoversi con la musica verrà interpretata come BGM (background music = musica utilizzata come sottofondo).

4. COSTRUZIONE ARTISTICA (RIEPILOGO)		
Criteri	Punti Principali	Deviazione dall'Eccellenza (esempi)
4.1 Costruzione della Coreografia	❖ La routine è come una piccola opera d'arte adatta allo sport ❖ La routine deve avere un tema o rappresentare lo stile della musica ❖ Include movimenti unici/originali ❖ Routine memorabili	➤ Mancanza di un tema o di uno stile ➤ Assenza di Introduzione e finale ➤ Movimenti ripetitivi e comuni ➤ La coreografia non è connessa alla musica: musica usata come sottofondo (BGM = background music) ➤ I movimenti non sono eseguiti a tempo di musica ➤ I movimenti eseguiti non sono integrati nel fraseggio musicale ➤ I movimenti non sono connessi alla struttura musicale e/o al tema (melodia) ➤ Lo stile non è correlato all'idea della musica che non è utilizzata correttamente
4.2 Musicalità	❖ Deve esserci una forte coesione tra la performance generale e la scelta musicale ❖ Interpretazione della musica ❖ Utilizzare diverse parti della musica e muoversi a tempo di musica	

5. PRESTAZIONE ARTISTICA (massimo 2 punti)

I ginnasti devono trasformare la coreografia da una composizione ben strutturata in una prestazione artistica, usando la propria personalità, stile e corretto utilizzo della musica.

In pedana, i ginnasti devono rappresentare il proprio **genere** e la propria **età**.

Nelle specialità CM, TR e GR, i ginnasti devono lavorare come se fossero una unità, utilizzando le collaborazioni per mettere in risalto la bellezza del lavoro di squadra,

Devono dimostrare di saper trasformare, attraverso l'uso dell'espressività, movimenti ginnici e coreografici in un'esibizione unica nel suo genere, combinando gli elementi dell'arte e le caratteristiche sportive della Ginnastica Aerobica in un messaggio che sia accattivante per il pubblico.

Oltre ad un'esecuzione impeccabile, i ginnasti devono quindi dimostrare musicalità, espressività corporea e collaborazione.

La qualità e la padronanza della routine sono essenziali, ed è fondamentale mostrare un livello di esecuzione che sia perfetto, applicando la tecnica appropriata non solo durante gli elementi di difficoltà ed acrobatici, ma anche durante i movimenti utilizzati nella coreografia (SMA, transizioni e collegamenti, collaborazioni, ecc.).

5.1 Presentazione, Qualità dei Movimenti (2,0 pt)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Modalità con cui una unità competitiva si presenta alla giuria e al pubblico • Durante la prestazione, condividere le proprie emozioni con il pubblico utilizzando espressioni e movimenti fluidi e di qualità • Atteggiamenti ed emozioni che si esprimono sia col viso che col corpo | <ul style="list-style-type: none"> • Gli atleti devono dimostrare di essere una squadra come un'unità e quindi mostrare i vantaggi di essere più di una persona. Ciò comprende il rapporto di lavoro tra i membri. I movimenti devono essere distintivi rispettando il genere (donna=femminile, uomo=maschile). • Quando uomini e donne sono insieme nella stessa specialità (MP/TR/GR), i movimenti che rispettano le differenze di genere non sono considerati come errore di sincronizzazione. |
|--|---|

4. COSTRUZIONE ARTISTICA (RIEPILOGO)

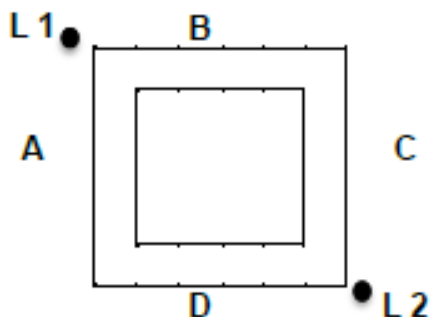
Criteri	Punti Principali	Deviazione dall'Eccellenza (esempi)
5.1 Presentazione Qualità dei Movimenti	❖ Routine impressionanti e perfezione ❖ Affascinare il pubblico ❖ Presentazione ❖ Atteggiamento ❖ Emozioni ❖ Unicità ❖ Personalità ❖ Rapporto tra gli atleti	➤ La prestazione non è adattata alle caratteristiche individuali, alla specialità e alla categoria ➤ I movimenti sono così poco chiari che non c'è una definizione nitida ➤ Non esiste un'impressione atletica appropriata per la Ginnastica Aerobica ➤ I movimenti sono vaghi o sembrano essere stati dimenticati, mettendo il pubblico a disagio ➤ Presentazione poco originale (copia di qualcosa già visto) ➤ Nella prestazione mancano impegno, passione ed energia ➤ Molti movimenti sono privi di significato e mancano di spirito nell'esecuzione per il pubblico (routine noiosa) ➤ Esibizione con espressioni del viso innaturali e/o esagerate ➤ Perdita di fiducia durante la routine e comparsa di un'espressione nervosa ➤ CM, TR e GR: comportarsi come individualisti, non mostrando il vantaggio del lavoro di squadra

5.5 UFFICIALI DI GARA DI LINEA

A. FUNZIONI

I falli di linea sono controllati dagli ufficiali di gara di Linea posizionati diagonalmente in 2 dei 4 angoli della pedana.

Ogni ufficiale è responsabile di due linee.



L1 (Giuria A): responsabile per le linee A e B

L2 (Giuria B): responsabile per le linee C e D

B. CRITERI

Il nastro adesivo delimitante la pedana è parte integrante dell'area di gara: toccare il nastro è permesso.

- **Toccare l'area oltre il nastro adesivo**, con qualsiasi parte del corpo, **comporta una deduzione.**
- Superare la linea con movimenti aerei **non** comporta deduzioni.
- L'ufficiale di linea utilizzerà una bandierina rossa per segnalare l'infrazione.

Deduzioni:

- Fallo di Linea: - **0,1** ogni volta per ogni competitore

5.6 UFFICIALI DI GARA DI TEMPO

A. FUNZIONI

Gli ufficiali di gara di Tempo sono responsabili per:

- Apparizione Tardiva / Ritiro
- Infrazione di Tempo / Fallo di Tempo
- Interruzione della Prova / Stop della prova

B. CRITERI

- Infrazione e Fallo di Tempo - La misurazione del tempo inizia con il primo suono udibile (segnale acustico escluso) e termina con l'ultimo suono udibile.
- Apparizione Tardiva / Ritiro - La misurazione del tempo inizia con l'ultimo suono della chiamata dell'atleta da parte del presentatore, e termina quando l'atleta appare o quando sono trascorsi 60 secondi.

Se si verifica uno dei casi di cui sopra, l'ufficiale di gara di tempo deve informare il Capo Giuria che applicherà le relative deduzioni (vedere pagine 20 e 21).

6.1 PRINCIPI GENERALI

Punteggio del Valore Artistico (A) e dell'Esecuzione (E) (*)

4 giudici

I punteggi più alto e più basso degli ufficiali di gara A/E vengono eliminati. Con gli altri due punteggi intermedi, a condizione che rientrino nel range di tolleranza indicato di seguito, si calcola la media aritmetica che diventa il punteggio finale A/E.

6 giudici

I 2 punteggi più alti e i 2 punteggi più bassi degli ufficiali di gara A/E vengono eliminati. Con i punteggi rimanenti si calcola la media aritmetica e, a condizione che i due punteggi intermedi rientrino nel range di tolleranza indicato di seguito, questo risultato diventa il punteggio finale A/E.

Deviazione massima consentita per i punteggi A ed E

Durante le competizioni, la differenza tra i punteggi intermedi presi in considerazione non dovrebbe superare la seguente deviazione:

<u>Punteggio Finale tra</u>			<u>Deviazione Massima</u>
8,00	e	10,00	= 0,3
7,00	e	7,99	= 0,4
6,00	e	6,99	= 0,5
0,00	e	5,99	= 0,6

In caso di deviazione maggiore di quella indicata, la media di tutti i punteggi diventerà il punteggio finale.

Punteggio delle Difficoltà (*)

Il punteggio concordato è il punteggio finale delle Difficoltà (D).

Per le **difficoltà** e le **combinazioni** valide, i valori vengono sommati e la somma divisa per i seguenti **Coefficienti**:

- 2,0 → IM, IF, CM, TR (uomini), GR (uomini)
- 1,8 → TR (misto), GR (misto)
- 1,7 → TR (donne), GR (donne)

Questo quoziente, espresso in centesimi, porta al punteggio delle difficoltà.

Deduzioni delle Difficoltà

Le deduzioni delle Difficoltà non saranno (più) divise per 2.

Punteggio Totale

La somma dei punteggi finali (A + E + D) rappresenta il punteggio totale.

PUNTEGGIO FINALE

Le deduzioni assegnate dagli ufficiali di gara delle Difficoltà, di Linea e dal Capo Giuria vengono dedotte dal punteggio totale. La differenza ottenuta rappresenta il **Punteggio Finale**.

(*) Nel caso in cui un ufficiale di gara non dovesse assegnare il proprio punteggio o non dovesse assegnarlo in tempo, verrà calcolata la media dei punteggi assegnati dagli altri ufficiali che sostituirà quello mancante.

Massima deviazione tra gli estremi

Valore Artistico (A) ed Esecuzione (E):

In caso di deviazione di 1.0 punto, o più, tra gli estremi, dopo la competizione verrà effettuata un'analisi dei punteggi e saranno applicate le sanzioni appropriate.

Difficoltà (D)

In linea di principio i due ufficiali di gara devono inviare un punteggio concordato. Tuttavia, in caso di disaccordo tra i due, con conseguente deviazione di 0,3 o più (prima di dividere per 2,0, 1,8 o 1,7), dopo la competizione verrà effettuata un'analisi dei punteggi e saranno applicate le sanzioni appropriate.

Ricorso (INQUIRY) per i punteggi

(Vedere FIG TR 8.4)

È ammesso fare ricorso solo per i punteggi assegnati agli atleti della propria Federazione

- *È ammesso il ricorso per il punteggio delle Difficoltà*
- *Non è ammesso il ricorso per gli altri punteggi.*

6.2 GRAFICO DEI PUNTEGGI

A. ADDIZIONI

Valore Artistico	Punteggio massimo per un ufficiale di gara	10,000
Esecuzione	Punteggio massimo per un ufficiale di gara	10,000
Difficoltà	Esempio punteggio D (diviso per 2,0 / 1,8 / 1,7)	3,500
TOTALE		23,500

B. DEDUZIONI

Deduzioni assegnate dagli ufficiali di gara delle Difficoltà
Deduzioni assegnate dagli ufficiali di gara di Linea
Deduzioni assegnate dal Capo Giuria

B. PUNTEGGIO

Il Valore Artistico viene valutato in accordo con una scala di massimo 10,00 punti, utilizzando incrementi di 0,1.

L'Esecuzione viene valutata in progressione negativa, ovvero partendo da 10,00, da cui vengono sottratti i punti di penalità relativi all'Esecuzione.

Le Difficoltà vengono valutate in progressione positiva, ovvero partendo da 0 e aggiungendo punti relativi al valore degli elementi. Il punteggio viene poi diviso per il coefficiente di riferimento, generando un quoziente con 3 numeri decimali.

Esempio: Punteggio D diviso per 1,7 → $6,5 \div 1,7 = 3,82352941...$ → 3,825

Le Deduzioni vengono sottratte dal Punteggio Totale per ottenere il Punteggio Finale.

ESEMPIO DI PUNTEGGIO (TR)

(4A) + (4E)

Punteggio Difficoltà diviso per 1,7

Punteggi (A)	9,5	9,2	9,4	9,3		9,350
Punteggi (E)	8,7	8,9	8,6	8,9		8,800
Punteggi (D)	6,5	6,5	→ (6,5 ÷ 1,7 = 3,823)			3,823
Punteggio Totale →						21.973

Deduzioni:

Difficoltà	0,5	0,5				- 0,50
Linea	1 x 0,1					- 0,10
Capo Giuria	1 x 0,5 (movimento proibito)					- 0,70
	1 x 0,2 (abbigliamento scorretto)					

Punteggio FINALE → 20,673

ESEMPIO DI PUNTEGGIO (IF)

(6A) + (6E)

Punteggio Difficoltà diviso per 2,0

Punteggi (A)	9,5	9,3	9,4	9,3	9,2	9,1	9,300
Punteggi (E)	8,7	8,9	8,6	8,9	8,8	8,6	8,750
Punteggi (D)	6,5	6,5	→ (6,5 ÷ 2,0 = 3,250)				3,250
Punteggio Totale →							21.300

Deduzioni:

Difficoltà	0,5	0,5					- 0,50
Linea	1 x 0,1						- 0,10
Capo Giuria	1 x 0,5 (movimento proibito)						- 0,70
	1 x 0,2 (abbigliamento scorretto)						

Punteggio FINALE → 20,00

PARTE 3

GUIDA ALLE DIFFICOLTÀ



Elementi di Difficoltà

GRUPPO A (ELEMENTI AL SUOLO)			
Famiglie	FAMIGLIA 1 FORZA DINAMICA	FAMIGLIA 2 FORZA STATICA	FAMIGLIA 3 LEG CIRCLE
Nome Base	A Frame Straddle Cut Explosive High-V	Support V-Support Planche / Straddle Planche	Flair Helicopter

GRUPPO B (ELEMENTI IN VOLO)			
Famiglie	FAMIGLIA 4 (Obbligatoria per IM) SALTI DINAMICI	FAMIGLIA 5 SALTI CON FORMA	FAMIGLIA 6 SPLIT LEAP / JUMP
Nome Base	Air Turn Free Fall Gainer Butterfly Off Axis	Tuck Cossack Pike Straddle / Frontal Split	Switch Split Scissors Leap Sagittal Split

GRUPPO C (ELEMENTI IN PIEDI)		
Famiglie	FAMIGLIA 7 TURNS	FAMIGLIA 8 (Vietata a IM) FLESSIBILITÀ
Nome Base	Turn Horizontal Turn	Vertical Split Balance Illusion

PROMEMORIA

- ⇒ Tutti gli elementi di difficoltà hanno una “posizione iniziale”, una “fase centrale” e una “posizione finale”.
- ⇒ Quando l'elemento **NON soddisfa** i "Requisiti Minimi", non riceve alcun valore ma viene contato nel **numero degli elementi**.
- ⇒ Per ricevere il valore, tutti gli elementi di difficoltà devono essere eseguiti senza "CADUTA" e/o **errore grande**.

<Gruppo B e C: Elementi con rotazione/giro>

- ⇒ Per essere riconosciuto, la rotazione dell'ultimo giro deve essere di almeno di 3/4, altrimenti l'elemento viene declassato al valore più basso precedente.

Requisiti Minimi

GRUPPO A – ELEMENTI AL SUOLO

FAMIGLIA 1

Forza Dinamica

- Tutti gli elementi della Famiglia 1 devono mostrare una **fase di volo**

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
A-Frame	• Posizione Pike (minimo 90°) durante la fase di volo
Straddle Cut	• Spalle più alte delle anche prima del <i>cut</i> in fase aerea
Explosive High-V	• La posizione High-V deve essere mostrata prima della fase aerea

FAMIGLIA 2

Forza Statica

- Tutti gli elementi della Famiglia 2 devono essere tenuti per almeno 2 secondi

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
Support	• Senza toccare
V Support	• Senza toccare
Planche / Straddle Planche	• Senza toccare • Il corpo teso non deve superare i 20° sopra la linea orizzontale • Le gambe non devono superare i 20° sotto la linea orizzontale

FAMIGLIA 3

Leg Circle

- Tutti gli elementi della famiglia 3 devono essere eseguiti con la rotazione completa delle gambe

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
Flair	• Dalla posizione di partenza, oscillare in appoggio libero di corpo proteso dietro su entrambe le mani • Rotazione del corpo in appoggio sulle mani (una dopo l'altra)
Helicopter	• Cominciare con la gamba guida che incrocia l'altra gamba • La circonduzione delle gambe deve essere supportata dalla schiena • È necessario completare almeno 3/4 di rotazione • La posizione finale deve essere rivolta nella stessa direzione di quella di partenza

GRUPPO B – ELEMENTI CON FASE DI VOLO

FAMIGLIA 4

Salti Dinamici

- IM: è obbligatorio eseguire **almeno 1** elemento della **Famiglia 4**

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
<i>Air Turn</i>	• Entrambi i piedi atterrano insieme
<i>Free Fall</i>	• Mani e piedi devono atterrare insieme
<i>Gainer</i>	• Mani e piedi devono atterrare insieme
<i>Butterfly</i>	• Il corpo non deve superare i 45° sopra o sotto la linea orizzontale
<i>Off Axis</i>	• Il corpo non deve superare i 45° sopra o sotto la linea orizzontale

FAMIGLIA 5

Salti con Forma

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
<i>Tuck</i>	• La forma <i>Tuck</i> deve essere mostrata con le ginocchia almeno parallele al suolo
<i>Cossack</i>	• La forma <i>Cossack</i> deve essere mostrata con le gambe almeno parallele al suolo
<i>Pike</i>	• La forma <i>Pike</i> deve essere mostrata con le gambe almeno parallele al suolo
<i>Straddle / Frontal Split</i>	• La forma <i>Straddle/Frontal Split</i> deve essere mostrata con le gambe almeno parallele al suolo

FAMIGLIA 6

Split Leap / Jump

- Tutti gli elementi della **Famiglia 6** devono essere eseguiti con la **posizione di Split** di **almeno 170°**

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
<i>Switch Split Leap</i>	• Gamba guida tesa e almeno a 45° rispetto al pavimento
<i>Scissors Leap</i>	• La gamba guida almeno a 45° rispetto al pavimento • L'azione di <i>Switch</i> deve essere mostrata durante la fase di volo
<i>Sagittal Split</i>	• La forma di <i>Sagittal Split</i> (orientamento del corpo verso la gamba tesa avanti) deve essere mostrata durante la fase di volo

GRUPPO C – ELEMENTI IN PIEDI

FAMIGLIA 7

Turns

- Tutti gli elementi della **Famiglia 7** devono essere eseguiti con la rotazione verso la direzione della gamba di supporto (**en dedans**)
- Tutti gli elementi della **Famiglia 7** devono essere eseguiti **senza saltare (hopping)**

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
<i>Turn</i>	• Devono essere eseguiti sull'avampiede
<i>Horizontal Turn</i>	• Devono essere eseguiti sull'avampiede • La gamba sollevata non deve eccedere i 15° sotto il livello orizzontale

FAMIGLIA 8

Flessibilità

- Tutti gli elementi della **Famiglia 8** **non possono essere eseguiti da IM**
- Tutti gli elementi della **Famiglia 8** devono essere eseguiti con un angolo tra le gambe di minimo 170°

NOME BASE	REQUISITI MINIMI
<i>Vertical Split</i>	• La gamba di supporto deve essere in posizione verticale • La gamba di supporto non deve staccarsi dal suolo
<i>Balance</i>	• Devono essere eseguiti sull'avampiede • Rotazione completa con la gamba sollevata in tenuta
<i>Illusion</i>	• Rotazione completa della gamba libera

PARTE 4

GUIDA ALL'ESECUZIONE

Esempi di Deduzione



DEDUZIONI PER ESECUZIONE

➤ ERRORI

Errore Piccolo	Piccola deviazione dall'esecuzione perfetta	- 0,1
Errore Medio	Deviazione rilevante dall'esecuzione perfetta	- 0,3
Errore Grande	Tecnica sbagliata / Toccare il suolo / 1 Touch	- 0,5
Caduta	Lasciarsi cadere, o scendere a terra, senza controllo	- 1,0
Touch Multipli	Tocchi Multipli	- 1,0

➤ DEDUZIONI

Elementi di Difficoltà / Elementi Acrobatici			
Piccolo	Medio	Grande	CADUTA*
- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0*
Errori multipli vengono sommati. Deduzione massima per elemento: - 0,80			
*Se eseguito con CADUTA, la deduzione massima è di -1,0 per elemento			

- Tutti i movimenti eseguiti con "caduta" o "touch multipli" vengono dedotti di (- 1,0)
- Movimenti con "1 Touch" vengono dedotti di (- 0,5)

Coreografia	Piccolo	Medio	Grande	CADUTA
Posizio. Iniziale e/o Finale della routine	- 0,1	- 0,3		- 1,0
SMA (ogni 8 conti)	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Partnership (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0

Deduzione per Sincronia (CM, TR, GR)	Errore Piccolo
SMA (ogni 8 conti)	- 0,1 (ogni unità)
Elementi Difficoltà/Acrobatici; Transizioni, collaborazioni	- 0,1 (ogni volta)

ESEMPI di ERRORI GENERICI

(Lista NON ESAUSTIVA di esempi)

<Coreografia>

- Tutti i movimenti eseguiti con "caduta" o "touch multipli" vengono dedotti di (- 1,0)
- Tutti i movimenti con "1 Touch" vengono dedotti di (- 0,5)
- Valutare l'Esecuzione durante SMA (8 tempi), transizioni e collaborazioni

Esempi	Piccolo	Medio
Allineamento del corpo errato	0,1	0,3
Posizione dei piedi errata	0,1	0,3
Gambe/piedi piegate o separati	0,1	0,3
Movimenti di braccia incontrollati	0,1	0,3
Movimenti errati / non controllati	0,1	0,3

<Elementi>

- Tutti i movimenti eseguiti con "caduta" o "touch multipli" vengono dedotti di (- 1,0)
- Tutti i movimenti con "1 Touch" vengono dedotti di (- 0,5)
- Elementi con rotazione (in piedi): la direzione dei piedi, ad inizio elemento, determina l'inizio del giro

Esempi	Piccolo	Medio	Grande
Allineamento errato del corpo	0,1	0,3	
Forma errata del corpo	0,1	0,3	0,5
Aggiustare o correggere la posizione delle mani	0,1		
Piedi non uniti in fase di atterraggio	0,1	0,3	0,5
Posizione dei piedi scorretta	0,1	0,3	
Gambe/piedi piegate o separati	0,1	0,3	
Movimenti di braccia non controllati	0,1	0,3	
Perdita di equilibrio	0,1	0,3	0,5
Interruzione della continuità dei movimenti	0,1	0,3	
Tecnica sbagliata			0,5
Toccare il suolo			0,5
Atterraggio in PU incorretto / non controllato	0,1	0,3	0,5
Terminare in posizione di PU: mani e piedi non toccano il suolo contemporaneamente	0,1	0,3	0,5
Atterraggio in Split incorretto / non controllato	0,1	0,3	0,5
Rotazioni e giri incompleti	0,1 (0° - 45°)	0,3 (> 45°)	
Preparazione supplementare (extra)		0,3	
Movimenti Acrobatici eseguiti sui gomiti			0,5
Posizione di PU: spalle non in linea con le braccia	0,1	0,3	
Posizione Wenson: gamba più bassa della parte alta del tricipite, non mantenuta o non arriva immediatamente in posizione	0,1	0,3	
Arrivo in Split: posizione scorretta delle mani	0,1	0,3	0,5

ESEMPI di ERRORI SPECIFICI – Gruppo A

➤ Tutti i movimenti eseguiti con “caduta” o “touch multipli” vengono dedotti di (- 1,0)

“Famiglia 1” Forza Dinamica (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)	Piccolo	Medio	Grande
Elementi senza fase di volo			0,5
A-Frame: posizione Pike maggiore di 60°		0,3	
A-Frame: entrambe le mani ed entrambi i piedi non lasciano e/o toccano il suolo contemporaneamente			0,5
Straddle Cut: non mostrare la posizione Straddle			0,5
Straddle Cut: non mostrare l'azione di Cut			0,5
Straddle Cut: anche più alte delle spalle prima del Cut			0,5
Explosive High-V: schiena non parallela al suolo		0,3	

“Famiglia 2” Forza Statica (Support, V-Support, Planche)	Piccolo	Medio	Grande
L'elemento non è tenuto per almeno 2 secondi			0,5
Corpo sbilanciato / instabile durante l'elemento	0,1	0,3	
Straddle Support: gambe meno di 90°	0,1	0,3	
V-Support: gambe non in linea verticale	0,1	0,3	
High-V Support: schiena non parallela al suolo	0,1	0,3	
High-V Support: preparazione supplementare		0,3	
Horizontal Support: corpo / gambe non paralleli al suolo (più alte/basse)	0,1	0,3	0,5
Horizontal Support: braccia non estese	0,1	0,3	
Straddle Planche: gambe divaricate più di 120°			0,5

“Famiglia 3” Leg Circle (Flair, Helicopter)	Piccolo	Medio	Grande
Flair: anche non sollevate durante la fase di estensione		0,3	
Flair: gambe spinte in avanti in posizione straddle			0,5
Flair con fase di volo (airborn): mancanza della fase di volo			0,5
Helicopter: girare sui glutei prima che la gamba effettui la circonduzione		0,3	
Helicopter: mantenere le gambe con le mani			0,5
Rotazioni/giri incompleti	0,1 (0° - 45°)	0,3 (>45°)	

ESEMPI di ERRORI SPECIFICI – Gruppo B

➤ Tutti i movimenti eseguiti con “caduta” o “touch multipli” vengono dedotti di (- 1,0)

“Famiglia 4” Salti Dinamici (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)	Piccolo	Medio	Grande
Piedi e mani/o non atterrano contemporaneamente	0,1	0,3	0,5
Free Fall: posizione del corpo orizzontale oltre i 30°		0,3	
Gainer: corpo oltre l'orizzontale		0,3	
Butterfly: non eseguire 1/2 giro al suolo prima della fase di volo			0,5
Butterfly: braccia/gambe non controllate	0,1		
Butterfly: corpo non allungato in fase di volo	0,1	0,3	
Butterfly: posizione del corpo (busto/gambe) sopra o sotto l'orizzontale	0,1	0,3	
Off Axis: corpo e gambe sotto la linea orizzontale	0,1	0,3	0,5
Off Axis: angolo dell'asse corporeo sopra i 45°			0,5

“Famiglia 5” Salti con Forma (Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)	Piccolo	Medio	Grande
Tuck: ginocchia più basse del punto vita	0,1	0,3	0,5
Cossack, Pike, Straddle, Split: gamba/e più basse dell'orizzontale	0,1	0,3	0,5
Straddle / Frontal Split: gambe non simmetriche	0,1	0,3	

“Famiglia 6” Split Leap / Jump (Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)	Piccolo	Medio	Grande
Scissor Leap, Switch Leap: gamba guida a meno di 45° rispetto al suolo	0,1	0,3	0,5
Elementi con forma Split: angolo delle gambe <180° (170°)	0,1 (170°)	0,3 (150°)	0,5 (<150°)
Scissor Leap, Switch Split: corpo non orientato verso la gamba anteriore		0,3	
Sagittal Split: Corpo non orientato verso la gamba anteriore		0,3	0,5

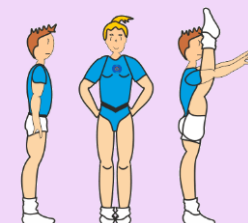
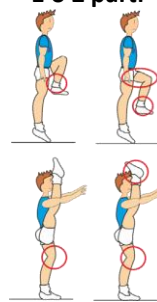
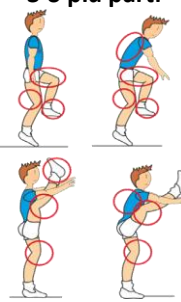
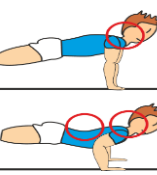
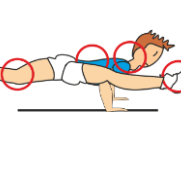
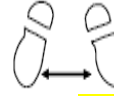
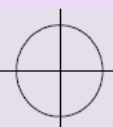
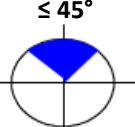
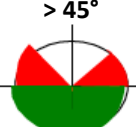
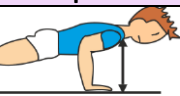
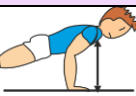
ESEMPI di ERRORI SPECIFICI – Gruppo C

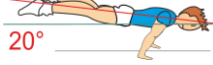
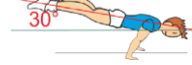
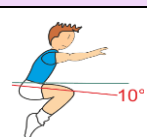
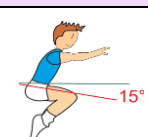
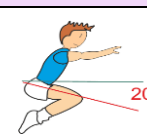
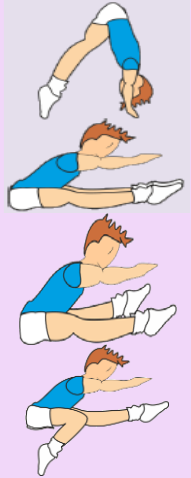
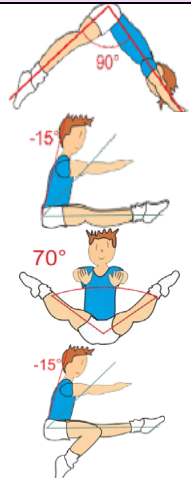
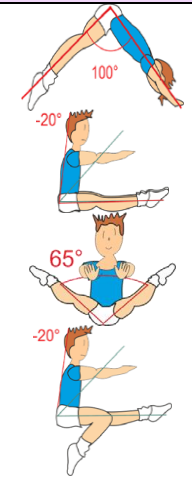
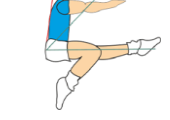
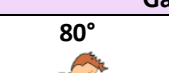
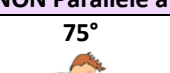
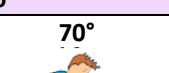
- Tutti i movimenti eseguiti con “caduta” o “touch multipli” vengono dedotti di (- 1,0)
- Le seguenti deduzioni vanno applicate indipendentemente dall'*en dedans*

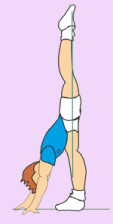
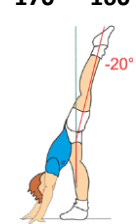
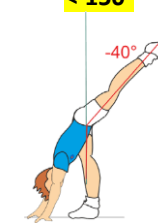
“Famiglia 7” Turns (Turn, Horizontal Turn)			
	Piccolo	Medio	Grande
Perdita di equilibrio	0,1	0,3	0,5
Mancanza di continuità durante l'elemento	0,1	0,3	
Giro: con salto (<i>hopping</i>) e/o non sull'avampiede			0,5
Preparazione supplementare		0,3	
Horizontal Turn: gamba non tenuta all'orizzontale	0,1 (15°)	0,3 (15° - 45°)	0,5 (> 45°)

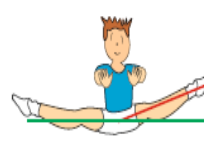
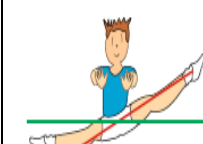
“Famiglia 8” Flessibilità (Vertical Split, Illusion, Balance)			
	Piccolo	Medio	Grande
Elementi in <i>Free support</i> : mano in appoggio sulla gamba durante l'esecuzione dell'elemento		0,3	
Elementi con <i>Split</i> : angolo tra le gambe <180°	0,1 (170°)	0,3 (150°)	0,5 (<150°)
Vertical Split: gambe fuori dalla linea verticale	0,1	0,3	0,5
Vertical Split: piede d'appoggio sollevato dal pavimento			0,5
<i>Illusion</i> : incapacità di completare la rotazione	0,1	0,3	
<i>Illusion</i> : rotazione supplementare (extra turn) alla fine dell'elemento	0,1 (45°)	0,3 (>45°)	
<i>Illusion</i> : mancanza di continuità	0,1	0,3	
<i>Illusion</i> : rotazione della gamba libera fuori dalla linea verticale o dalla traiettoria circolare	0,1	0,3	
<i>Illusion</i> : saltare durante l'esecuzione dell'elemento		0,3	
<i>Illusion</i> : slittare durante l'esecuzione dell'elemento		0,3	
<i>Illusion</i> : toccare durante l'esecuzione dell'elemento			0,5
Balance Turn con salto (<i>hopping</i>) e/o non eseguito sull'avampiede			0,5

ERRORI GENERICI

ESEMPI	PICCOLO - 0,1	MEDIO - 0,3
	Allineamento Scorretto del Corpo	
 SMA (8 tempi)	1 o 2 parti 	3 o più parti 
		
	Posizione dei Piedi NON Controllata	
		
	Piedi non uniti	
	 $\leq$ larghezza dei fianchi	 $>$ larghezza dei fianchi
	Giri Incompleti / Extra	
	 $\leq 45^\circ$	 $> 45^\circ$
	Spalle NON in Linea con le Braccia	
		

ERRORI SPECIFICI			
ESEMPI	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
	- 0,1	- 0,3	- 0,5
Corpo / Gambe NON Paralleli al suolo			
			
Ginocchia NON al Punto Vita			
			
Forma ERRATA del corpo			
			
			
			
			
Gambe NON Parallele al Suolo			
			
<i>Pike</i>			
			
<i>Cossack</i>			
			
<i>Straddle</i>			

ERRORI SPECIFICI			
ESEMPI	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
	- 0,1	- 0,3	- 0,5
Apertura gambe MINORE di 180°			
			
NON in Linea Verticale			
			

ERRORI SPECIFICI			
ESEMPI	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
	- 0,1	- 0,3	- 0,5
Straddle Jump: Gambe NON Simmetriche			
			

PARTE 5

AEROBIC DANCE **Regolamenti e Linee Guida FIG**



AEROBIC DANCE (8 competitori)

Questa parte va letta congiuntamente al capitolo 5 della parte 2. Se non è scritto in questa parte, si applica la parte 2.

Informazioni Generali

- Coreografia di gruppo di 8 concorrenti (maschi/femmine/misto), utilizzando i movimenti aerobici in stile Dance.
- La Coreografia deve avere un "TEMA" che deve essere espresso per tutta la durata della routine.
- La Coreografia deve includere da **32 a 64 tempi** di un **2° stile** (è consentito **qualsiasi stile di danza**) diverso dal resto della coreografia.
- Uno degli aspetti più importanti è la **SINCRONIA** di tutti i membri, che si muovono come se fossero un'unità.
- La routine può includere **elementi acrobatici** e/o di **difficoltà**, che però **non ricevono** alcun **valore**.

<ETÀ>

- *Senior: 18 anni (o più) nell'anno della competizione*
- *Junior B: 15-17 nell'anno di gara*
- *Junior A: 12-14 anni nell'anno della competizione*



<AREA DI GARA>

- 10 m x 10 m

<DURATA DELLA MUSICA>

- Senior: 1:25 (± 5 sec)
- Junior B: 1:20 (± 5 sec)
- Junior A: 1:15 (± 5 sec)

<MUSICA>

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo)

<COLLABORAZIONI>

- La routine deve includere un **minimo** di **3** collaborazioni

<GIURIA>

- (1) Capo Giuria
- (4/6) Esecuzione
- (4/6) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

<CODICE DI ABBIGLIAMENTO>

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi).
- Il concorrente deve indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes per gli uomini.
- È consentito l'utilizzo di un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica, da indossare sopra il body, i collant o la tuta intera (come in Ginnastica Ritmica).
- Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma utilizzare un modello che ricordi il "tutù" del balletto classico è vietato.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no a tutori).
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedi Glossario) in quanto in TV appare come "nudo".

CAPO GIURIA

<FUNZIONI>

- Vedere Parte 2, capitolo 5

<ELEMENTI ACROBATICI>

- La routine può includere elementi provenienti da altre discipline (senza farne abuso) purché siano ben integrati nella Coreografia.
- **Senior/Junior B:** non ci sono limiti all'esecuzione di **Elementi Acrobatici Singoli**
- **Junior A:** *è possibile utilizzare solo gli elementi Acrobatici da A1 a A4 (senza ripetizione, variazioni incluse. L'elemento A5 non è permesso eccetto quando è inserito in una collaborazione ma in tal caso l'arrivo deve essere eseguito col supporto/aiuto di uno o più compagni. L'esecuzione di A5 senza collaborazione viene considerata come movimento proibito.*
Se tutti gli 8 atleti eseguono un elemento acrobatico, questo deve essere uguale per tutti ed essere eseguito contemporaneamente da tutti.

<COMBINAZIONE DI ELEMENTI ACROBATICI>

Senior/Junior B

- È possibile eseguire un **massimo di 2 Elementi Acrobatici in combinazione** (set).
- Esempio A: Rondato + Flic Flac + Salto → DEDUZIONE
- Esempio B: Rondato + Salto → NESSUNA DEDUZIONE
- In tutta la routine è consentita **la combinazione di 2 elementi Acrobatici (A + A)** per un massimo di:
- **Senior:** 3 volte
- **Junior B:** 2 volte
- **Junior A:** **NON** sono **PERMESSE** combinazioni acrobatiche

<COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra)
- Elementi Acrobatici eseguiti durante le collaborazioni che atterrano senza supporto del/dei partner (Junior A)

<DEDUZIONI>

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
A	Fallo di presentazione	- 0,2
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,2 (ogni volta)
C	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
D	Infrazione di Tempo (± 2 secondi dalla tolleranza)	- 0,2
E	Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
F	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
G	Collaborazioni Proibite	- 0,5 (ogni volta)
H	Movimenti Proibiti	- 0,5 (ogni volta)
I	Numero di Movimenti Acrobatici maggiore di quello consentito in una Combinazione	- 0,5 (ogni volta)
J	Numero di combinazioni Acrobatiche maggiore del set consentito	- 0,5 (ogni volta)
L	Per i Maschi: elementi acrobatici con atterraggio in Split	- 0,5 (ogni volta)
X	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
Y	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 2,0
Z	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 2,0
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

JUNIOR A - Penalità e deduzioni supplementari assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
K	Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
M	Eseguire contemporaneamente diversi elem. Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
N	Eseguire contemporaneamente lo stesso elem. Acro in canone (non considerato ripetizione)	- 0,5 (ogni volta)
O	Elementi Acrobatici eseguiti in combinazione (A+A)	- 0,5 (ogni volta)
P	Eseguire Elementi Acrobatici non consentiti (JA e JB; atterraggio senza supporto del/dei partner dante la collaborazione)	- 0,5 (ogni volta)

ESECUZIONE (10 punti)

<FUNZIONI>

(Vedere Parte 2, capitolo 5)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).
Qualsiasi deviazione viene dedotta da un massimo di 10 punti con decrementi di 0,1.

Valutare il ginnasta più debole o che commette gli errori più gravi.

La giuria dell'Esecuzione valuta l'abilità tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine dei seguenti movimenti (posizioni di inizio e fine comprese):

- Sincronia (fondamentale per l'Aerobic Dance)
- Tecnica di SMA in chiave Dance (incluso il 2° stile)
- Transizioni e collegamenti
- Partnership: collaborazioni e interazioni
- Elementi di Difficoltà e Acrobatici (opzionali).

<ERRORII>

➤ Descrizione

Errore Piccolo	Piccola deviazione dall'esecuzione perfetta	- 0,1
Errore Medio	Deviazione rilevante dall'esecuzione perfetta	- 0,3
Errore Grande	Tecnica sbagliata / Toccare il suolo / 1 Touch	- 0,5
Caduta	Lasciarsi cadere, o scendere a terra, senza controllo	- 1,0
Touch Multipli	Tocchi Multipli	

<CRITERI E DEDUZIONI>

Deduzioni per Elementi di Difficoltà e Elementi Acrobatici (opzionali)

➤ Valutare l'Abilità Tecnica di ogni elemento eseguito

Elementi di Difficoltà / Elementi Acrobatici			
Piccolo	Medio	Grande	CADUTA*
- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0*
Errori multipli vengono sommati. Deduzione massima per elemento: - 0,80 *Se eseguito con CADUTA, la deduzione massima è di -1,0 per elemento			

Deduzioni per la Coreografia

➤ Valutare l'esecuzione perfetta di SMA in chiave Dance, 2° stile, transizioni e collaborazioni

Coreografia	Piccolo	Medio	Grande	CADUTA
Posizione Iniziale e/o Finale	- 0,1	- 0,3		- 1,0
SMA in chiave Dance (ogni 8 tempi)	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Partnership (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0

Deduzioni per la Sincronia (senza limiti)

➤ Valutare i movimenti che dovrebbero essere eseguiti da tutti gli atleti con la stessa ampiezza di movimento, la stessa precisione ritmica e la stessa qualità.

Deduzione per Sincronia (CM, TR, GR)	Errore Piccolo
SMA (ogni 8 tempi)	- 0,1 per ogni unità
Elementi Difficoltà/Acrobatici; Transizioni, collaborazioni	- 0,1 ogni volta

VALORE ARTISTICO

(10 punti)

SCALA

Criteri	Mediocre				Soddisfacente		Buono		Molto Buono		Eccellente
Musica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Contenuto Dance	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Contenuto Generale	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Costruzione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Prestazione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

<FUNZIONI>

La giuria del Valore Artistico valuta tutte le componenti della coreografia che dovrebbero aderire perfettamente a musica e tema scelti per trasformare un esercizio sportivo in un'esibizione artistica, con caratteristiche creative e uniche, rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica in chiave Dance.

<Componenti della routine>

- SMA (Sequenze di Movimento Aerobico) in chiave Dance
- 2° Stile
- Elementi di Difficoltà ed Elementi Acrobatici (opzionali)
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership/Collaborazione

<TEMA>

La routine deve avere un "TEMA", che dovrebbe dare una storia alla coreografia, non solo attraverso l'abbigliamento ma anche con i movimenti e la musica (nel rispetto della natura sportiva della disciplina). La squadra deve presentare la coreografia come un'unità.

<Sequenze di SMA in chiave Dance>

Pur rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica, le SMA dovrebbero essere interpretate più liberamente, utilizzando tutte le parti del corpo per muoversi come in una danza. Ciò non dovrebbe essere inteso né come movimento robotico, né come muovere il corpo senza controllo: ogni varietà di movimento deve essere eseguita in maniera precisa. **Sono richieste almeno 6 SMA in chiave dance (oltre al 2° stile).**

<Blocco di set AMP>

In AD il Blocco di SMA non è richiesto, in quanto viene sostituito dal 2° stile.

<2° STILE>

Il 2° stile, che può includere **qualsiasi genere di danza**, deve durare **da 32 a 64 conti** e deve essere diverso dal resto della coreografia, pur rimanendo ben integrato nella stessa. Viene valutato con lo stesso criterio utilizzato per il Blocco di SMA (cfr. pag. 28).

COMPOSIZIONE (6,0 punti)

1. Musica (massimo 2,0 punti)
 - 1.1 Selezione, Composizione, Qualità del Montaggio
2. Contenuto Dance (massimo 2,0 punti)
 - 2.1 Quantità – Numero di SMA
 - 2.2 Qualità – Varietà
3. Contenuto Generale (massimo 2,0 punti)
 - 3.1 Complessità, Varietà
 - 3.2 Spazio

PERFORMANCE (4,0 punti)

4. Costruzione Artistica (massimo 2,0 punti)
 - 4.1 Costruzione della Coreografia
 - 4.2 Musicalità
5. Prestazione Artistica (massimo 2,0 punti)
 - 5.1 Presentazione, Qualità dei Movimenti

PARTE 6

AEROBIC STEP

Regolamenti e Linee Guida FIG



AEROBIC STEP (8 competitori)

Questa parte va letta congiuntamente al capitolo 5 della parte 2. Se non è scritto in questa parte, si applica la parte 2.

Informazioni Generali

- Coreografia di gruppo di 8 concorrenti (maschi/femme/mista), con l'utilizzo della musica e dello "Step".
- La Coreografia deve avere un "TEMA" che deve essere espresso per tutta la durata della routine.
- Lo "Step" deve essere utilizzato al massimo, includendo i passi base dell'aerobica in combinazione a movimenti di braccia.
- La routine deve includere **3 set consecutivi e completi** di 8 tempi (**24 tempi**), eseguiti da tutti i membri, ognuno col proprio step, senza spostamenti o cambio di step.
- Uno degli aspetti più importanti è la **SINCRONIA** di tutti i membri, che si muovono come se fossero una unità.
- Elementi di **Difficoltà** ed Elementi **Acrobatici non sono consentiti**.

<ETÀ>

- Senior: 18 anni (o più) nell'anno della competizione
- Junior B: 15-17 nell'anno di gara



<AREA DI GARA>

- 10 m x 10 m

<DURATA DELLA MUSICA>

- Senior: 1:25 (± 5 sec)
- Junior B: 1:20 (± 5 sec)

<MUSICA>

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo)

<COLLABORAZIONI>

- La routine deve includere un **massimo di 3** collaborazioni
- **Movimenti Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle collaborazioni A CONDIZIONE CHE la fase di atterraggio venga eseguita con supporto da parte del/dei partner.**

<GIURIA>

- (1) Capo Giuria
- (4/6) Esecuzione
- (4/6) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

<CODICE DI ABBIGLIAMENTO>

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi).
- Il concorrente deve indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes per gli uomini.
- È consentito l'utilizzo di un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica, da indossare sopra il body, i collant o la tuta intera (come in Ginnastica Ritmica).
- Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma utilizzare un modello che ricordi il "tutù" del balletto classico è vietato.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no a tutori).
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedi Glossario) in quanto in TV appare come "nudo".

CAPO GIURIA

<FUNZIONI>

- Vedere Parte 2, capitolo 5

<MOVIMENTI PROIBITI>

- Impilare gli step - ad eccezione della posizione finale, se presente
- Propulsione (lanciare in aria) degli step
- Gestire gli step con violenza (calciarle e/o lanciarle a un altro concorrente, a terra o in aria)
- Elementi di Difficoltà ed Elementi Acrobatici
- Saltare da uno step all'altro
- Movimenti proibiti elencati nella Parte 2, Capitolo 5 (pagina 22)

<COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra).
- Elementi Acrobatici eseguiti durante le collaborazioni **SENZA il supporto del/dei partner.**

<DEDUZIONI>

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
A	Fallo di presentazione	- 0,2
B	Tenuta di gara scorretta	- 0,2 (ogni volta)
C	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
D	Infrazione di Tempo ($\pm$ 2 secondi dalla tolleranza)	- 0,2
E	Fallo di Tempo ($\pm$ 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
F	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
G	Collaborazioni Proibite	- 0,5 (ogni volta)
H	Movimenti Proibiti	- 0,5 (ogni volta)
S	Eeguire Elementi di Difficoltà e Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
T	Più di 3 collaborazioni	- 0,5 (ogni volta)
X	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
Y	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 2,0
Z	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 2,0
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

ESECUZIONE (10 punti)

<FUNZIONI>

(Vedere Parte 2, capitolo 5)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).
Qualsiasi deviazione viene dedotta da un massimo di 10 punti con decrementi di 0,1.

Valutare il competitore più debole o che commette gli errori più gravi.

La giuria dell'Esecuzione valuta l'abilità tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine dei seguenti movimenti (posizioni di inizio e fine comprese):

- Sincronia (fondamentale per l'Aerobic Step)
- Tecnica dello Step (stepping)
- Transizioni e collegamenti
- Partnership: collaborazioni e interazioni
- Elementi di Difficoltà e Acrobatici (opzionali).

<ERRORII>

➤ Descrizione

Errore Piccolo	Piccola deviazione dall'esecuzione perfetta	- 0,1
Errore Medio	Deviazione rilevante dall'esecuzione perfetta	- 0,3
Errore Grande	Tecnica sbagliata / Toccare il suolo / 1 Touch	- 0,5
Caduta Touch Multipli	Lasciarsi cadere, o scendere a terra, senza controllo Tocchi Multipli	- 1,0

<CRITERI E DEDUZIONI>

Deduzioni per la Coreografia

- Valutare l'esecuzione perfetta di tecnica di Step, transizioni e collaborazioni

Coreografia	Piccolo	Medio	Grande	CADUTA
Posizione Iniziale e/o Finale	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Sequenze con lo Step (ogni 8 tempi)	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Partnership (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Maneggio dello Step				- 1,0

Deduzioni per la Sincronia (senza limiti)

Il lavoro dovrebbe essere sincrono o a canone.

- Valutare i movimenti che dovrebbero essere eseguiti da tutti i competitori con la stessa ampiezza di movimento, la stessa precisione ritmica e la stessa qualità.

Deduzione per Sincronia (CM, TR, GR)	Errore Piccolo
Sequenze con lo Step (1 set = 8 tempi)	- 0,1 per ogni set
Tutti gli altri movimenti	- 0,1 ogni volta

VALORE ARTISTICO (10 punti)

SCALA

Criteri	Mediocre				Soddisfacente		Buono		Molto Buono		Eccellente
Musica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Contenuto Step	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Contenuto Generale	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Costruzione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Prestazione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

<FUNZIONI>

La giuria del Valore Artistico valuta tutte le componenti della coreografia che, aderendo perfettamente a musica e tema scelti, dovrebbero trasformare un esercizio sportivo in un'esibizione artistica, con caratteristiche creative e uniche, rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica e dell'**Aerobic Step**.

<Componenti della routine>

La routine di Step dovrebbe includere

- Azioni con lo Step utilizzando diversi orientamenti e approcci.
- Cambi di Formazione e diversi modi di spostare lo step da un posto all'altro
- Partnership/Collaborazione, sia tra i componenti del gruppo che nell'uso dello step (posizione delle piattaforme, utilizzo)

I movimenti devono essere adeguati allo Step e comportare il massimo uso possibile dello Step stesso, con una minima parte di coreografia al suolo.

<TEMA>

La routine deve avere un "TEMA" che dovrebbe dare una storia alla coreografia, non solo attraverso l'abbigliamento ma anche con i movimenti e la musica, nel rispetto della natura sportiva della disciplina. La squadra deve presentare la coreografia come un'unità.

<STEPPING>

È importante utilizzare i passi base dello step (*step up/down, v-step, knee lift, kick, step touch, tap up/down, over the top, lounge*, ecc) per tutta la durata della coreografia. Ciò non significa ripetere lo stesso passo come nelle lezioni di fitness, ma avvalersi delle variazioni. **Sono richiesti almeno 9 set di stepping, includendone 3 consecutivi.**

<FORMAZIONI>

La coreografia deve mostrare una varietà di cambi di formazioni, con e/o senza step.

<3 SET CONSECUTIVI>

La coreografia deve includere **3 set consecutivi e completi** di 8 tempi (**24 tempi**), eseguiti da tutti i membri, ognuno col **proprio Step**, senza spostamenti o cambi di Step.

Ciò viene valutato con lo stesso criterio utilizzato per il Blocco di SMA (cfr. pag 28).

COMPOSIZIONE (6,0 punti)

1. Musica (massimo 2,0 punti)
 - 1.1 Selezione, Composizione, Qualità del Montaggio
2. Contenuto Step (massimo 2,0 punti)
 - 2.1 Qualità – Numero di SMA
 - 2.2 Qualità – Varietà
3. Contenuto Generale (massimo 2,0 punti)
 - 3.1 Complessità, Varietà
 - 3.2 Spazio

PERFORMANCE (4,0 punti)

4. Costruzione Artistica (massimo 2,0 punti)
 - 4.1 Costruzione della Coreografia
 - 4.2 Musicalità
5. Prestazione Artistica (massimo 2,0 punti)
 - 5.1 Presentazione, Qualità dei Movimenti

APPENDICE 1

COMPETIZIONI FGI CATEGORIE GIOVANILI



COMPETIZIONI FGI CATEGORIE GIOVANILI – PROGRAMMA 2022/2024

	National Development (Allievi)	Age Group (Junior A)	Junior (Junior B)
ETÀ	8-11 nell'anno della gara (FGI)	12-14 nell'anno della gara	15-17 nell'anno della gara
SPECIALITÀ	IM, IF, CC (FGI), CM, TR, GR	IM, IF, CM, TR, GR; AD (8 competitori)	IM, IF, CM, TR, GR; AD e AS (8 competitori)
AREA DI GARA	IM, IF, CC, CM, TR → 7m x 7m GR → 10m x 10m	IM, IF → 7m x 7m CM, TR, GR, AD, AS → 10m x 10m	TUTTE LE SPECIALITÀ → 10m x 10m
DURATA DELLA MUSICA	1:15 (± 5 secondi)	1:15 (± 5 secondi)	1:20 (± 5 secondi)
ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	Massimo 7 Elementi (No 1 Arm Support) Massimo 4 elementi al suolo IM: Famiglia 4 NON obbligatoria IM: Famiglia 8 NON permessa	Massimo 7 Elementi (No 1 Arm Support) Massimo 4 elementi al suolo IM: Famiglia 4 NON obbligatoria IM: Famiglia 8 NON permessa	7 Elementi (minimo 4 Famiglie) Massimo 4 elementi al suolo IM (come Senior): Famiglia 4 OBBLIGATORIA IM (come Senior): Famiglia 8 VIETATA
ELEMENTI ACROBATICI (senza ripetizione)	• (opzionali) 2 elementi da A1 a A2	• (opzionali) 2 elementi da A1 a A4 (opzionali)	• (opzionali) 2 elementi da A1 a A5 (opzionali) • No ripetizioni e Salto 360° SOLO senza twist • IM e IF: consentita 1 combinazione (A+A) (conteggiata come 1 combinazione)
COMBINAZIONE ELEMENTI DIFFICOLTÀ / ACRO (NUMERO e TIPOLOGIA)	0	Massimo 1 di 2 elementi Tutte le specialità → (A+D) (D+D) (D+A)	Massimo 1 di 2 elementi (obbligatori inclusi) Tutte le specialità → (A+D) (D+D) (D+A) Solo IM e IF → (A+A)
Combinazioni superiori al numero consentito vengono penalizzate dalla giuria D			
ELEMENTI OBBLIGATORI (per CM, TR, GR: Devono essere eseguiti contemporaneamente)	3 elementi - PU (*) o Wenson Push Up (*) - Straddle Support - Air Turn COMBINAZIONE ELEMENTI OBBLIGATORI VIETATA (*) PU/W-PU: requisito minimo non richiesto. Raccomandazione per PU: spalle in linea con la parte alta del braccio	4 elementi - Helicopter - Straddle o L-Support (max 1/1 turn) - Tuck Jump 1/1 turn - 2/1 Turn COMBINAZIONE ELEMENTI OBBLIGATORI VIETATA Rotazioni Incomplete Elementi Gruppo B e C: - più di 1/4, valore 0; - meno di 1/4, declassamento NB: Nessun declassamento per gli Obbligatori	7 elementi (minimo 4 famiglie) con i seguenti valori: - Massimo 1 elemento da 0,8 - Massimo 2 elementi da 0,7 - 4, 5 o 6 elementi da 0,6 o meno COMBINAZIONE ELEMENTI OBBLIGATORI PERMESSA
VALORE ELEM. DIFFICOLTÀ	0,1 – 0,4	0,2 – 0,6	0,2 – 0,8
COEFFICIENTE DIFFICOLTÀ	TUTTE LE SPECIALITÀ: il punteggio totale viene diviso per 2		
ATTERRAGGI IN PUSH UP / SPLIT Gruppo B e Elementi Acrobatici	IM • No arrivi in PU • No arrivi in Split IF, CC, CM, TR, GR • No arrivi in PU • Massimo 1 atterraggio in Split	IM • Massimo 1 arrivo in PU • No arrivi in Split IF, CM, TR, GR • Massimo 1 arrivo in PU OPPURE • Massimo 1 arrivo in Split	IM • Massimo 2 arrivi in PU • No arrivi in Split IF, CM, TR, GR • Massimo 1 arrivo in PU E • Massimo 1 arrivo in Split

	National Development (Allievi)	Age Group (Junior A)	Junior (Junior B)
COLLABORAZIONI (Valore Artistico)	Minimo 1	Minimo 2	Minimo 3
	Elementi Acrobatici non permessi possono essere inclusi nelle collaborazioni SOLO se l'arrivo è eseguito con supporto/aiuto. In caso contrario il Capo Giuria applica una deduzione		
ABBIGLIAMENTO	Codice dei punteggi FIG (no make-up) Calze opzionali Consentiti pantaloncini aderenti per tutti	Codice dei punteggi FIG Trucco LEGGERO	Codice dei Punteggi FIG

	National Development (Allievi)	Age Group (Junior A)	Junior (Junior B)
DEDUZIONI DIFFICOLTÀ (- 0,5 ogni volta)	- Più di 7 elementi - Più di 4 elementi al suolo - OBBLIGATORI: mancanti, in combinazione o non contemporanei - Elementi con valore superiore a 0,4 - Eseguire elementi non consentiti - IM: Arrivi in Push Up - IM: Arrivi in Split (Gruppo B) - IF, CC, CM, TR, GR: Arrivi in Push Up - IF, CC, CM, TR, GR: Più di 1 arrivo in Split - Combinazione di elementi - Ripetizione di elemento	- Più di 7 elementi - Più di 4 elementi al suolo - OBBLIGATORI: mancanti, in combinazione o non contemporanei - Elementi con valore superiore a 0,6 - Eseguire elementi non consentiti - IM: Più di 1 Arrivo in Push Up - IM: Arrivo in Split (Gruppo B) - IF, CM, TR, GR: Più di 1 arrivo in Push Up <u>O</u> Split - Combinazione di 3 elementi - Più di 1 combinazione di 2 elementi (D+D) (D+A) (A+D) - Ripetizione di elemento	- Più o meno di 7 elementi - Più di 4 elementi al suolo - Meno di 4 famiglie - Eseguire più elementi rispetto al massimo consentito per ciascun valore - Elementi con valore superiore a 0,8 - Eseguire elem. non consentiti (IM: Fam 8) - IM: Mancanza Famiglia 4 - IM: Più di 2 arrivi in Push Up - IM: Arrivo in Split (Gruppo B) - IF, CM, TR, GR: Più di 1 arrivo in Split - IF, CM, TR, GR: Più di 1 arrivo in Push Up - Combinazione di 3 elementi - Più di 1 combinazione di 2 elementi (D+D) (D+A) (A+D) (A+A) - Ripetizione di elemento
DEDUZIONI CAPO GIURIA (- 0,50 ogni volta)	- Eseguire Elementi Acrobatici A3, A4, A5 - Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici - Eseguire Elementi Acrobatici in combinazione - Atterraggio da Elementi Acrobatici senza supporto dei compagni nelle collaborazioni - Eseguire movimenti proibiti	- Eseguire Acro A5 senza collaborazione - Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici - Eseguire Elementi Acrobatici in combinazione - Atterraggio da Elementi Acrobatici senza supporto dei compagni nelle collaborazioni - Eseguire movimenti proibiti	- Eseguire Salto 360° con 1/1 twist - Combinare 2 Acrobatici con Difficoltà - Eseguire più di 2 Elementi Acrobatici - CM, TR, GR: Combinazione di Acrobatici - IM: Elementi Acrobatici con arrivo in Split - Atterraggio da Elementi Acrobatici senza supporto dei compagni nelle collaborazioni - Eseguire movimenti proibiti

Per tutte le regole non menzionate in questa Appendice 1 fare riferimento al CdP (Parte 1 e 2)

APPENDICE 2

STENOGRAFIA



FORME				
Corpo Teso	Straddle	Pike	Tuck	Cossack

POSIZIONI DEL CORPO			
In aria	In appoggio al suolo	Atterraggio da fase di volo	Salto (da 1 o 2 piedi)

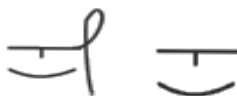
FORMA E AZIONI						
Switch	Straddle	Balance	Free Support	Hinge	Lateral	1 braccio / 1 gamba
						1 1 a sinistra = 1 gamba o stacco 1 a destra = 1 braccio o atterraggio

ROTAZIONI (TURN / TWIST)					
1/2 turn (180°)	1/1 turn (360°)	1 ½ turn (540°)	2/1 turn (720°)	2 ½ turn (900°)	3/1 turn (1080°)
1/2 twist (180°)	1/1 twist (360°)	1 ½ twist (540°)	2/1 twist (720°)	2 ½ twist (900°)	3/1 twist (1080°)

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

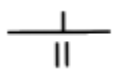
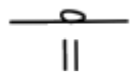
GRUPPO A

(Elementi al Suolo)

Push Up	Wenson Push Up	Straddle Cut	Reverse Cut	A-Frame	High-V	Flair
						
Helicopter	Straddle Support	L-Support	V-Support	High-V Support	Straddle Planche	Planche
						

GRUPPO B

(Elementi con Fase di Volo)

Air Turn	Free Fall	Gainer	Butterfly	Off Axis	Tuck	Cossack
						
Pike	Straddle	Frontal Split	Scissor Leap	Switch Split	Split (Sagittale)	
						

GRUPPO C

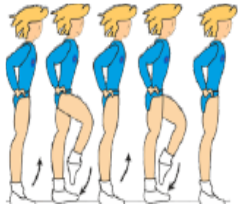
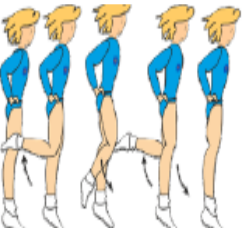
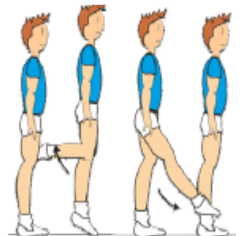
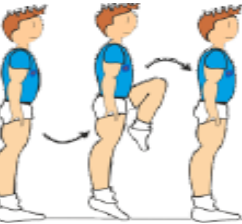
(Elementi in Piedi)

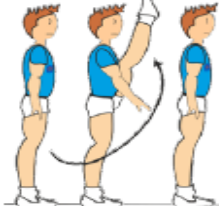
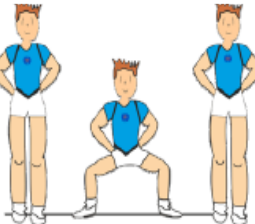
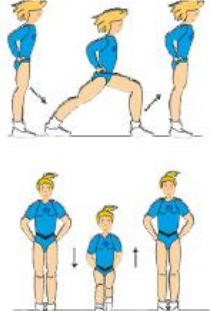
Turn	Horizontal Turn	Split (sagittale)	Vertical Split	Illusion	Free Illusion	Balance Turn
						

APPENDICE 3

DESCRIZIONE DEI 7 PASSI BASE



Nome Passo	Descrizione Tutti i passi vanno eseguiti con rimbalzo (<i>rebound</i>), sostenuto nelle articolazioni di anca, ginocchio e piede.		Esecuzione Ottimale
March	➤ La gamba si flette davanti al corpo, sia all'articolazione dell'anca che al ginocchio. ➤ La caviglia mostra un movimento chiaro, dita-avampiede-tallone. ➤ Il movimento è verso l'alto, non verso il basso. ➤ La parte superiore del corpo è eretta, con la colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale.	➤ La parte superiore del corpo mostra la forza nel "core", senza movimento verso l'alto-basso o avanti-indietro. ➤ Ampiezza: dalla posizione neutra alla flessione plantare completa della caviglia, con flessione di 30°-40° nell'anca e nel ginocchio.	
Jog	➤ La parte inferiore della gamba viene sollevata all'indietro al massimo, fino al gluteo. ➤ Anca in posizione neutra o in leggera flessione o estensione (+/- 10°). ➤ Flessione del ginocchio. ➤ Nella posizione apicale del movimento, la caviglia è in posizione di flessione plantare (estensione della punta del piede),	➤ I piedi mostrano un movimento controllato, atterrando in successione con punta-pianta-tallone. ➤ La parte superiore del corpo è eretta, con colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale. ➤ Ampiezza: posizione neutra fino all'estensione dell'anca 0-10°, flessione del ginocchio 110°-130°, flessione plantare completa.	
Skip	➤ Lo Skip inizia come un jog, con estensione dell'anca, flessione del ginocchio e tallone all'indietro fino al gluteo, seguito da un kick basso con flessione dell'anca di 30-45° e estensione completa del ginocchio a 0. ➤ Il movimento è visibile sia nell'anca che nel ginocchio.	➤ Tutto il movimento deve mostrare controllo muscolare. La parte inferiore della gamba viene fermata dal quadricipite. ➤ La parte superiore del corpo rimane eretta, con colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale. ➤ Ampiezza: l'anca va dalla posizione neutra alla flessione di 30°-45°; il ginocchio dalla flessione completa all'estensione completa.	
Knee Up/Lift	➤ La gamba che lavora mostra un alto grado di flessione nell'anca e nel ginocchio (minimo 90° in entrambe le articolazioni). ➤ Quando la coscia della gamba in movimento è nella posizione più alta, la parte inferiore della gamba è verticale, con la flessione plantare della caviglia. ➤ La caviglia elevata può essere flessa in posizione dorsale o plantare, ma deve essere evidente il controllo muscolare.	➤ La gamba d'appoggio è tesa, la flessione massima di ginocchio/anca è di circa 10°. ➤ La parte superiore del corpo rimane eretta, con la colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale. ➤ Ampiezza: l'anca e il ginocchio della gamba che lavora passano dalla posizione neutra alla flessione minima di 90°.	

Kick	➤ Slancio alto a gamba tesa. Ampiezza minima: tallone all'altezza della spalla, circa 145°. ➤ L'unico movimento è la flessione dell'anca. La gamba è tesa: l'articolazione del ginocchio non mostra alcun movimento. ➤ Durante il movimento la punta del piede è in estensione. ➤ La gamba d'appoggio è tesa, la flessione massima di ginocchio/anca è di circa 10°.	➤ La parte superiore del corpo rimane eretta, con la colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale. ➤ Ampiezza: la gamba che lavora passa dalla posizione neutra alla flessione dell'anca di 150-180°. Il ginocchio mantiene la piena estensione durante il movimento.	
Jumping Jack	➤ Un saltello in fuori e in dentro con le gambe ammortizzate. ➤ Rotazione naturale verso l'esterno nell'articolazione dell'anca. ➤ Nella fase di apertura, l'atterraggio avviene con i piedi leggermente più divaricati rispetto alla larghezza delle spalle; le ginocchia e i piedi puntano verso l'esterno. ➤ Stacco e atterraggio controllati ma potenti. Movimento preciso e controllato della caviglia e del piede: azione punta-pianta-tallone.	➤ Saltello in chiusura: piedi/talloni uniti, punte dei piedi (preferibilmente) rivolte in avanti o verso l'esterno. ➤ La parte superiore del corpo rimane eretta, con la colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale. ➤ Ampiezza: dalla posizione neutra, aprire leggermente di più rispetto alla larghezza delle spalle, con flessione di 25°-45° in anche/ginocchia (di più, se si intende fare il movimento come Super Low Impact o Grand Plié).	
Lunge	➤ La posizione di partenza è con le gambe/i piedi uniti o divaricati alla larghezza delle spalle, senza rotazione dell'anca verso l'esterno. Una gamba è estesa all'indietro sul piano sagittale (senza bloccare il ginocchio). ➤ I talloni si abbassano con controllo. ➤ I piedi rimangono sul piano sagittale. Tutto il corpo si muove (spostando il peso da lato a lato) come un'unità.	➤ Basso Impatto: corpo leggermente in avanti (la gamba anteriore sostiene il peso), linea retta dal collo al tallone. ➤ Alto Impatto: le gambe saltellano alternate, sul piano sagittale, in un movimento che ricorda lo sci di fondo. ➤ Ampiezza: ca. 2-3 volte la lunghezza del piede sul piano sagittale (variazioni di affondo = diverse ampiezze).	

APPENDICE 4

DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

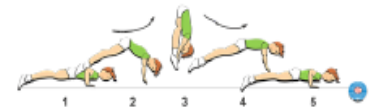
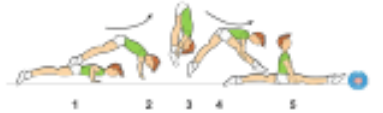


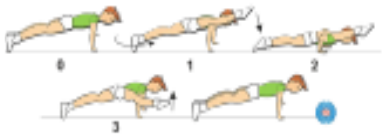
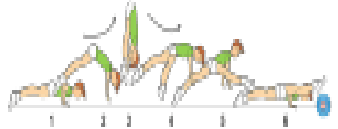
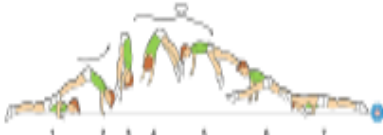
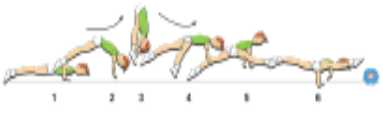
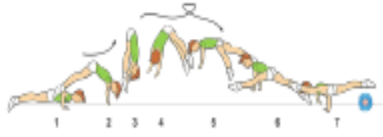
GRUPPO A – ELEMENTI AL SUOLO

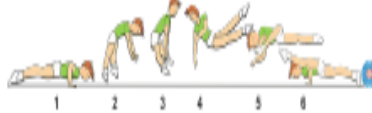
Famiglia 1

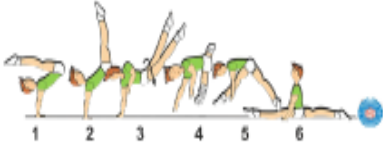
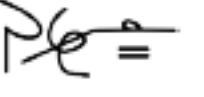
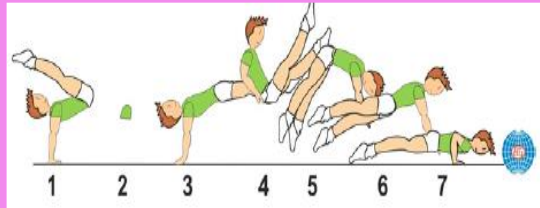
Forza Dinamica

Nome Base: A-FRAME

Nr.	Valore	PUSH UP		
A 101	0.1	1. Corpo proteso dietro 2. Eseguire un push up con fase di discesa e salita 3. Ritornare in posizione di corpo proteso dietro		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 104	0.4	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo. 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Atterrare in Push up		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN		
A 106	0.6	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo e poi il corpo ruota 180° 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Atterrare in Push up		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A 114	0.4	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo. 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Mostrare una split quando mani e piedi toccano il suolo		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 116	0.6	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo e poi il corpo ruota 180° 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Mostrare una split quando mani e piedi toccano il suolo		

Nr.	Valore	WENSON PUSH UP		
A 122	0.2	1. Corpo proteso dietro con una gamba sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson) 2. Entrambe le gambe devono essere tese. 4. Dalla posizione di Wenson eseguire un push up 5. Terminare in corpo proteso dietro		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON		
A 125	0.5	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo. 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Mostrare un Wenson push up quando mani e piedi toccano il suolo		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON		
A 127	0.7	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo e poi il corpo ruota 180° 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Mostrare un Wenson push up quando mani e piedi toccano il suolo		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON		
A 136	0.6	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo. 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Mostrare un Lifted Wenson push up quando entrambe le mani toccano il suolo		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON		
A 138	0.8	1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo e poi il corpo ruota 180° 3. Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto 4. Mostrare un Lifted Wenson push up quando mani e piedi toccano il suolo		

Nr.	Valore	STRADDLE CUT		
A 145	0.5	1. Corpo proteso dietro 2. Dopo aver piegato le braccia, sia le braccia che le gambe spingono il corpo verso l'alto in una fase di volo (airborne). 3. Durante la fase di volo, le gambe si divaricano lateralmente e muovono in avanti (cut) per atterrare distese in corpo proteso avanti; i piedi sono sollevati dal suolo durante l'esecuzione. 4. Corpo proteso avanti.		
Nr.	Valore	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT		
A 147	0.7	1. Corpo proteso dietro 2. Eseguire uno Straddle Cut 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 3. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvitava di 180° 4. Atterrare in Split		
Nr.	Valore	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 148	0.8	1. Corpo proteso dietro 2. Eseguire uno Straddle Cut 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 3. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvitava di 180° 4. Atterrare in Push Up		
Nr.	Valore	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 149	0.9	1. Corpo proteso dietro 2. Eseguire uno Straddle Cut 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 3. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvitava di 180° 4. Atterrare in Wenson		
Nr.	Valore	STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON		
A 150	1.0	1. Corpo proteso dietro 2. Eseguire uno Straddle Cut 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 3. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvitava di 180° 4. Atterrare in Lifted Wenson		

Nr.	Valore	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP		
A 157	0.7	1. High-V support 2. Allungare le gambe verso l'alto e in avanti, eseguire un avvitamento di 180°, corpo teso (straight), gambe unite 3. Push Up		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT		
A 158	0.8	1. High-V support 2. Allungare le gambe verso l'alto e in avanti, spingere dal pavimento per sollevare la parte alta del corpo verso l'alto e in avanti mentre si esegue un avvitamento di 180° 3. Contemporaneamente, aprire le gambe in split sagittale 4. Atterrare in split sagittale		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON		
A 159	0.9	1. High-V support 2. Allungare le gambe verso l'alto e in avanti, eseguire un avvitamento di 180° 3. Durante l'avvitamento il corpo si allunga 3. Wenson		
Nr.	Valore	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU		
A 160	1.0	1. High-V support 2. Allungare le gambe verso l'alto e in avanti; spingere sul pavimento per alzare la parte superiore del corpo in su e in avanti; durante la fase di volo eseguire uno straddle cut per terminare in posizione di corpo proteso dietro. 3. Push up		

Famiglia 2**Forza Statica****Nome Base: L SUPPORT**

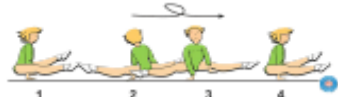
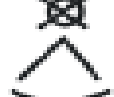
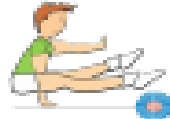
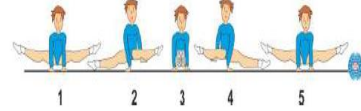
Nr.	Valore	L-SUPPORT		
A 202	0.2	1. Seduti con gambe unite 2. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo, vicino alle anche 3. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia avendo solamente le mani in contatto col suolo. 4. Le anche sono flesse e le gambe parallele al suolo. Tenere 2 secondi.		

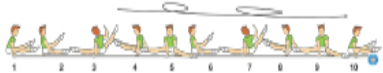
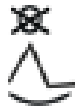
Nr.	Valore	L-SUPPORT 1/1 TURN		
A 204	0.4	1. L-Support 2. Il corpo gira di 360°. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. Cambi di mano al suolo fino a 4 volte. 3. L-Support		

Nr.	Valore	L-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 206	0.6	1. L-Support 2. Il corpo gira di 720°. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. Cambi di mano al suolo fino a 8 volte.. 3. L-Support		

Famiglia 2**Forza Statica****Nome Base: STRADDLE SUPPORT**

Nr.	Valore	STRADDLE SUPPORT		
A 212	0.2	1. Seduti con gambe divaricate 2. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia avendo solamente le mani in contatto col suolo. 3. Entrambe le mani sono posizionate davanti al corpo 4. Le anche sono flesse, le gambe sono divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo. 5. Tenere 2 secondi.		

Nr.	Valore	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
A 214	0.4	1. Straddle Support 2. Il corpo gira di 360° 3. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. 4. Cambi di mano al suolo fino a 4 volte.		
Nr.	Valore	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS		
A 216	0.6	1. Straddle Support 2. Il corpo gira di 720° 3. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. 4. Cambi di mano al suolo fino a 8 volte.		
Nr.	Valore	1 ARM STRADDLE SUPPORT		
A 225	0.5	1. Il corpo è sorretto da un braccio avendo solamente una mano in contatto col suolo 2. Le anche sono flesse, le gambe sono divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo 3. Mantenere la posizione 2 secondi 4. Il posizionamento del braccio libero è opzionale		
Nr.	Valore	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT		
A 228	0.8	1. 1 Arm Straddle Support 2. Il corpo effettua un giro di 360° 3. Mantenere per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione 4. Il giro è eseguito col solo supporto di una mano sul posto		
Nr.	Valore	STRADDLE/L SUPPORT		
A 233	0.3	1. Straddle support 2. Cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle 3. Straddle Support		
Nr.	Valore	STRADDLE/L SUPPORT 1/1 TURN		
A 235	0.5	1. Straddle support 2. Il corpo gira 360°; cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle dopo ogni ½ giro 3. Straddle Support		

Nr.	Valore	STRADDLE/L SUPPORT 2/1 TURNS		
A 237	0.7	1. Straddle support 2. Il corpo gira 720°; cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle dopo ogni ½ giro 3. Straddle Support		

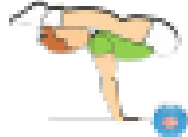
Famiglia 2	Forza Statica
-------------------	----------------------

Nome Base: V SUPPORT

Nr.	Valore	V SUPPORT		
A 245	0.5	1. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia avendo solamente le mani in contatto col suolo. 2. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche 3. Le anche sono flesse, le gambe sono unite e sollevate in verticale, vicino al petto (V-support). Mantenere la posizione per 2 secondi		

Nr.	Valore	V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 247	0.7	1. V-Support 2. Il corpo gira di 360°. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. Cambi di mano al suolo fino a 4 volte. 3. V-Support		

Nr.	Valore	V-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 249	0.9	1. V-Support 2. Il corpo gira di 720°. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. Cambi di mano al suolo fino a 8 volte. 3. V-Support		

Nr.	Valore	HIGH V-SUPPORT		
A 258	0.8	1. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia avendo solamente le mani in contatto col suolo. 2. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche 3. Le anche sono flesse, le gambe sono sollevate fino a portare la schiena parallela al suolo con le cosce vicine al petto (Pike). 4. Mantenere 2 secondi		

Nr.	Valore	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 260	1.0	1. High V-Support 2. Il corpo gira di 360°. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. Cambi di mano al suolo fino a 4 volte. 3. High V-Support		

Famiglia 2	Forza Statica
-------------------	----------------------

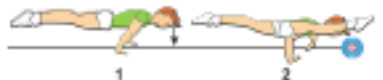
Nome Base: **PLANCHE**

Nr.	Valore	STRADDLE PLANCHE		
A 266	0.6	1. Support in cui il corpo è sorretto da entrambe le braccia distese 2. Le mani possono essere ruotate verso l'esterno, all'altezza dei polsi, o rivolte verso i piedi 3. Gambe in straddle 4. Mantenere per 2 secondi 5. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela		

Nr.	Valore	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 268	0.8	1. Straddle Planche. Mantenere 2 secondi 2. Piegare le braccia, slancio di una gamba lateralmente in avanti 3. Lifted Wenson		

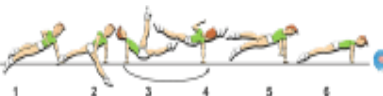
Nr.	Valore	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK		
A 270	1.0	1. Straddle Planche. Mantenere 2 secondi 2. Piegare le braccia, slancio di una gamba lateralmente in avanti in Lifted Wenson 3. Ritornare in Straddle Planche. Mantenere 2 secondi		

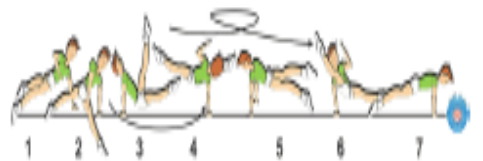
Nr.	Valore	PLANCHE		
A 278	0.8	1. Planche, gambe unite 2. Le mani possono essere ruotate verso l'esterno, all'altezza dei polsi, o rivolte verso i piedi; la linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela 3. Mantenere per 2 secondi		

Nr.	Valore	PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 280	1.0	1. Planche, gambe unite 2. Mantenere 2 secondi 3. Piegare le braccia, slancio di una gamba lateralmente in avanti in Lifted Wenson. Il corpo mantiene l'allineamento		

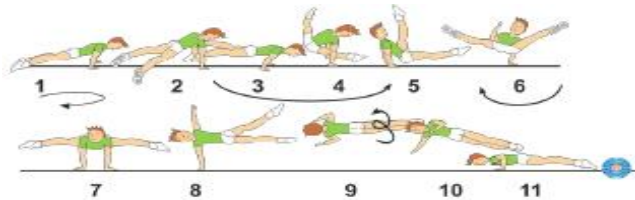
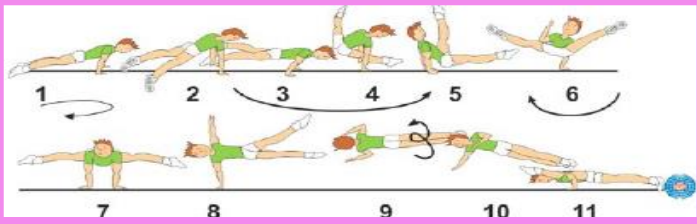
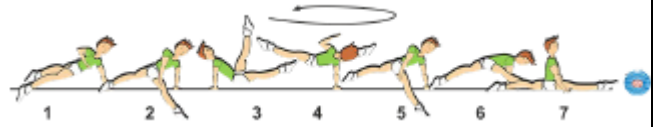
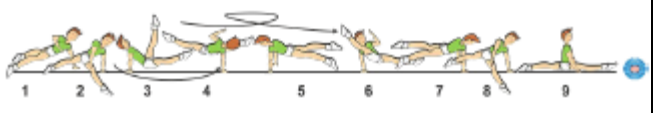
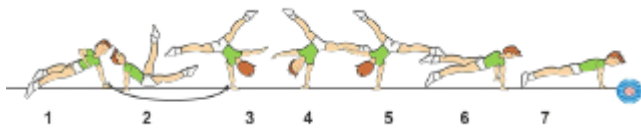
Famiglia 3	Leg Circle
-------------------	-------------------

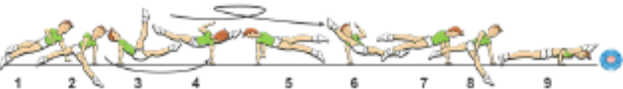
Nome Base: **FLAIR**

Nr.	Valore	FLAIR		
A 305	0.5	1. Corpo proteso dietro. Gambe divaricate per iniziare l'oscillazione. 2. Da un appoggio libero sulle mani (free front support), le gambe divaricate (straddle) oscillano intorno al corpo eseguendo un movimento circolare 3. Corpo proteso dietro		

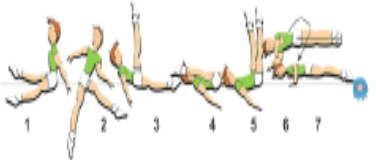
Nr.	Valore	FLAIR 1/1 TURN		
A 307	0.7	1. Corpo proteso dietro. Gambe divaricate per iniziare l'oscillazione. 2. Da un appoggio libero sulle mani (free front support), le gambe divaricate (straddle) oscillano intorno al corpo eseguendo un movimento circolare 3. Durante il Flair eseguire un giro di 360° 4. Corpo proteso dietro		

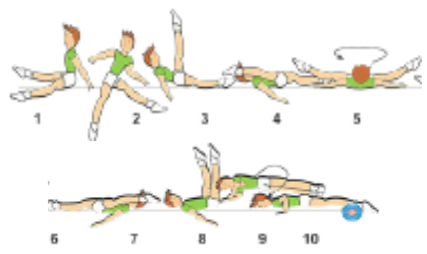
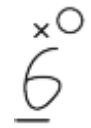
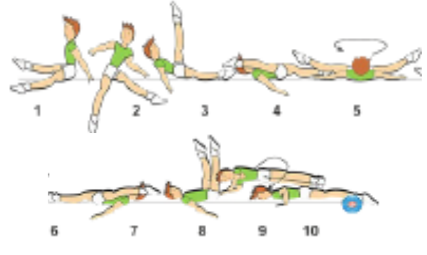
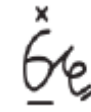
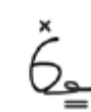
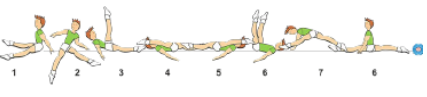
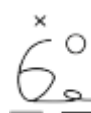
Nr.	Valore	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP		
A 308	0.8	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair e, prima di terminarlo, eseguire 1/1 twist in fase aerea. 3. Corpo proteso dietro		

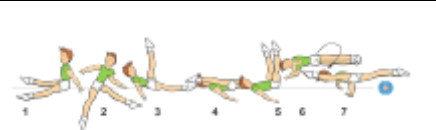
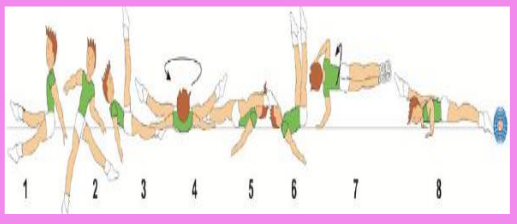
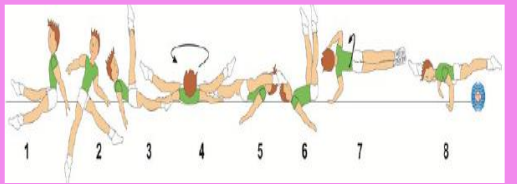
Nr.	Valore	FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP		
A 309	0.9	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair e, prima di terminarlo, eseguire 1/2 giro e 1/1 twist in fase aerea. 3. Corpo proteso dietro		
Nr.	Valore	FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON		
A 310	1.0	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair e, prima di terminarlo, eseguire 1/1 twist in fase aerea. 3. Terminare in Wenson		
Nr.	Valore	FLAIR TO SPLIT		
A 315	0.5	1. Corpo proteso dietro. Gambe divaricate per iniziare l'oscillazione. 2. Eseguire Flair 3. Sagital Split		
Nr.	Valore	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT		
A 317	0.7	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair 3. Durante l'esecuzione, girare 360° 4. Terminare in Split		
Nr.	Valore	FLAIR + AIR FLAIR		
A 319	0.9	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair 3. Eseguire Air Flair in posizione verticale 4. Corpo proteso dietro		

Nr.	Valore	FLAIR TO WENSON		
A 326	0.6	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair 3. Wenson		
Nr.	Valore	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON		
A 328	0.8	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate 2. Eseguire Flair 3. Durante l'esecuzione, girare 360° 4. Wenson		
Nr.	Valore	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON		
A 329	0.9	1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate, su una mano 2. Oscillare le gambe divaricate fino a corpo proteso avanti sulle mani, 1/2 giro su un braccio per arrivare in corpo proteso avanti, poi 1/2 twist 3. Wenson		

Famiglia 3	Leg Circle	Nome Base: HELICOPTER
-------------------	-------------------	------------------------------

Nr.	Valore	HELICOPTER		
A 334	0.4	1. Seduti a gambe divaricate. 2. La gamba guida incrocia sull'altra gamba per iniziare la rotazione. Un braccio è al suolo all'inizio del movimento. Nel momento in cui la gamba guida esegue la circonduzione sul corpo, la mano viene sollevata e sostituita dalla parte superiore della schiena. Eseguire un avvitamento di 180° mentre le gambe conducono sul corpo. 3. Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		

Nr.	Valore	HELICOPTER 1/1 TURN TO PUSH UP		
A 336	0.6	1. Seduti a gambe divaricate. 2. La gamba guida incrocia sull'altra gamba per iniziare la rotazione. Un braccio è al suolo all'inizio del movimento. Eseguire un giro di 360° sulla schiena. 3. Spingere, terminando con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		
Nr.	Valore	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP		
A 338	0.8	1. Seduti a gambe divaricate. 2. La gamba guida incrocia sull'altra gamba per iniziare la rotazione. 3. Un braccio è al suolo all'inizio del movimento. 4. Nel momento in cui la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano viene sollevata e spinge il corpo intero in una fase di volo. Eseguire un avvitamento di 360° con fase di volo. 3. Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		
Nr.	Valore	HELICOPTER 1/1TURN 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP		
A 340	1.0	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Durante l'esecuzione di Helicopter, il corpo gira 360° sulla schiena. 3. Spingere per effettuare una fase di volo, eseguire un avvitamento di 360°, terminando in Push Up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		
Nr.	Valore	HELICOPTER TO SPLIT		
A 344	0.4	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Eseguire Helicopter 3. Terminare in Sagittal Split		
Nr.	Valore	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT		
A 346	0.6	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Durante l'esecuzione di Helicopter, il corpo gira 360° sulla schiena. 3. Spingere per effettuare una fase di volo, terminando in Split con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		

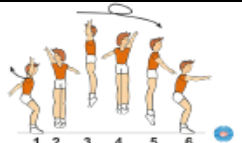
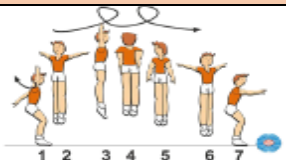
Nr.	Valore	HELICOPTER TO WENSON		
A 355	0.5	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Eseguire Helicopter 3. Terminare in Wenson		
Nr.	Valore	HELICOPTER TO LIFTED WENSON		
A 356	0.6	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Eseguire Helicopter 3. Terminare in Lifted Wenson		
Nr.	Valore	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON		
A 357	0.7	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Durante l'esecuzione di Helicopter, il corpo gira 360° sulla schiena. 3. Spingere, terminando in Wenson con la fronte rivolta nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		
Nr.	Valore	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 358	0.8	1. Seduti a gambe divaricate. 2. Durante l'esecuzione di Helicopter, il corpo gira 360° sulla schiena. 3. Spingere, terminando in Lifted Wenson con la fronte rivolta nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.		

GRUPPO B – ELEMENTI CON FASE DI VOLO

Famiglia 4

Salto Dinamici

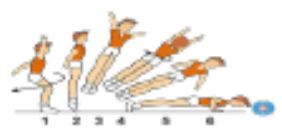
Nome Base: **AIR TURN**

Nr.	Valore	AIR TURN		
B 403	0.3	- Salto con stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso - Durante la fase di volo il corpo gira 360°. Posizione delle braccia opzionale. - Arrivo con i piedi uniti		
Nr.	Valore	2/1 AIR TURNS		
B 405	0.5	- Salto con stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso - Durante la fase di volo il corpo gira 720°. Posizione delle braccia opzionale. - Arrivo con i piedi uniti		
Nr.	Valore	3/1 AIR TURNS		
B 408	0.8	- Salto con stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso - Durante la fase di volo il corpo gira 1080°. Posizione delle braccia opzionale. - Arrivo con i piedi uniti		

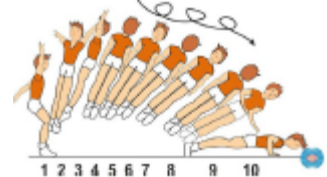
Famiglia 4

Salto Dinamici

Nome Base: **FREE FALL**

Nr.	Valore	FREE FALL AIRBORNE		
B 414	0.4	- Salto con stacco a due piedi - Il ginnasta salta verso l'alto e in avanti, corpo esteso - Atterrare in Push Up, mani e piedi insieme		
Nr.	Valore	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE		
B 416	0.6	- Salto con stacco a due piedi - Il ginnasta salta per iniziare la caduta ed esegue un avvitamento di 360° - Mani e piedi atterrano contemporaneamente in Push Up		

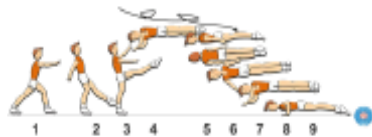
Nr.	Valore	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE		
B 418	0.8	1. Salto con stacco a due piedi 2. Il ginnasta salta per iniziare la caduta ed esegue un avvitamento di 720° 3. Mani e piedi atterrano contemporaneamente in Push Up		

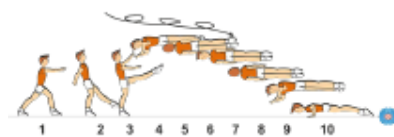
Nr.	Valore	FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE		
B 420	1.0	1. Salto con stacco a due piedi 2. Il ginnasta salta per iniziare la caduta ed esegue un avvitamento di 1080° 3. Mani e piedi atterrano contemporaneamente in Push Up		

Famiglia 4 Salti Dinamici

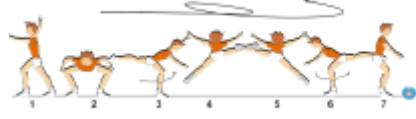
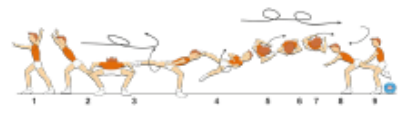
Nome Base: **GAINER**

Nr.	Valore	GAINER ½ TWIST		
B 425	0.5	1. Dalla stazione eretta, una gamba oscilla in avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo. 2. Durante la fase di volo (Gainer), entrambe le gambe sono unite e viene eseguito un avvitamento di 180° con il corpo teso. 3. Mani e piedi atterrano contemporaneamente in Push up.		

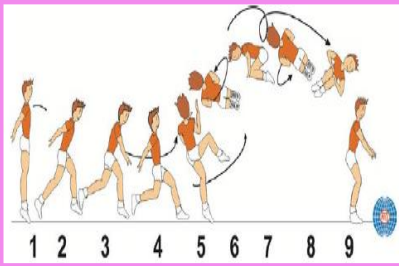
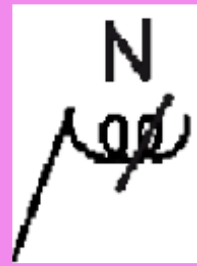
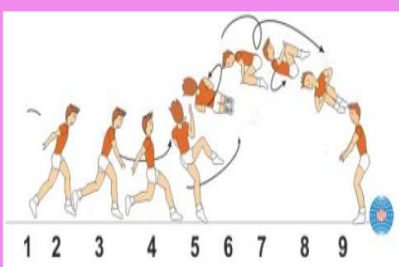
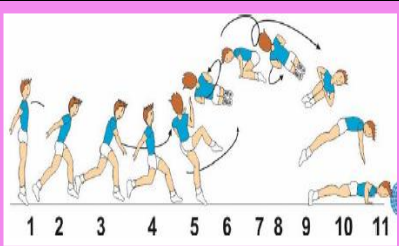
Nr.	Valore	GAINER 1 ½ TWIST		
B 427	0.7	1. Dalla stazione eretta, una gamba oscilla in avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo. 2. Durante la fase di volo (Gainer), entrambe le gambe sono unite e viene eseguito un avvitamento di 540° con il corpo teso. 3. Mani e piedi atterrano contemporaneamente in Push up.		

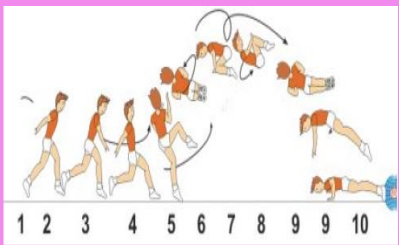
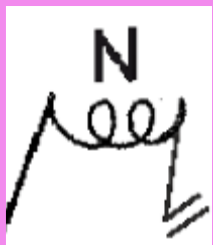
Nr.	Valore	GAINER 2 ½ TWIST		
B 430	1.0	1. Dalla stazione eretta, una gamba oscilla in avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo. 2. Durante la fase di volo (Gainer), entrambe le gambe sono unite e viene eseguito un avvitamento di 900° con il corpo teso. 3. Mani e piedi atterrano contemporaneamente in Push up.		

Famiglia 4**Salto Dinamico**Nome Base: **BUTTERFLY**

Nr.	Valore	BUTTERFLY		
B 435	0.5	1. Eseguire 1/2 giro al suolo prima dello stacco a un piede. 2. Slanciare (kick) la gamba libera diagonalmente indietro e tesa per sollevare il corpo verso l'alto con un leggero arco nella schiena. 3. Durante la fase di volo, le gambe aprono in straddle con il corpo in posizione orizzontale 4. Atterrare su un piede		
Nr.	Valore	BUTTERFLY 1/1 TWIST		
B 437	0.7	1. Eseguire 1/2 giro al suolo prima dello stacco a un piede. 2. Slanciare (kick) la gamba libera diagonalmente indietro e tesa per sollevare il corpo verso l'alto con un leggero arco nella schiena. 3. Durante la fase di volo, le gambe aprono in straddle con il corpo che esegue un avvitamento completo (360°) in posizione orizzontale 4. Atterrare su un piede		
Nr.	Valore	BUTTERFLY 2/1 TWIST		
B 439	0.9	1. Eseguire 1/2 giro al suolo prima dello stacco a un piede. 2. Slanciare (kick) la gamba libera diagonalmente indietro e tesa per sollevare il corpo verso l'alto con un leggero arco nella schiena. 3. Durante la fase di volo, le gambe aprono in straddle con il corpo che esegue un doppio avvitamento (720°) in posizione orizzontale 4. Atterrare su un piede		

Basic **Off Axis Jump**: salto con sue rotazioni distinte eseguite contemporaneamente in posizione di Tuck: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale e $\frac{1}{2}$ avvitamento (180°) lungo l'asse longitudinale.

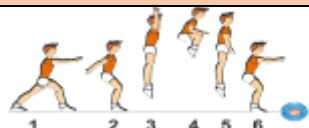
Nr.	Valore	OFF AXIS JUMP 1 $\frac{1}{2}$ TWIST		
B 447	0.7	- Salto con stacco a un piede; oscillare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti - Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale e un avvitamento/twist di $1 \frac{1}{2}$ (540°) lungo il piano longitudinale. Il corpo non deve eccedere i 45° sopra l'orizzontale. - Arrivo in posizione eretta (standing position) rivolto nella stessa direzione a quella di partenza.		
Nr.	Valore	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST		
B 448	0.8	- Salto con stacco a un piede; oscillare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti - Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale e 2 avvitamenti/twist (720°) lungo il piano longitudinale. Il corpo non deve eccedere i 45° sopra l'orizzontale. - Arrivo in posizione eretta (standing position) rivolto nella direzione opposta a quella di partenza.		
Nr.	Valore	OFF AXIS JUMP 1 $\frac{1}{2}$ TWIST TO PU		
B 449	0.9	- Salto con stacco a un piede; oscillare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti - Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale e un avvitamento/twist di $1 \frac{1}{2}$ (540°) lungo il piano longitudinale. Il corpo non deve eccedere i 45° sopra l'orizzontale. - Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza.		

Nr.	Valore	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PU		
B 450	1.0	- Salto con stacco a un piede; oscillare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti - Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale e 2 avvitamenti/twist (720°) lungo il piano longitudinale. Il corpo non deve eccedere i 45° sopra l'orizzontale. - Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza.		

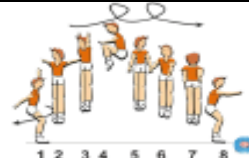
Famiglia 4 Salti con Forma

Nome Base: TUCK

Negli **Elementi con Rotazione**, i giri possono essere eseguiti prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

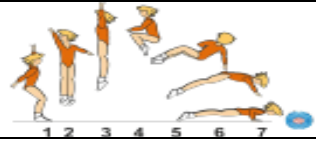
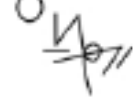
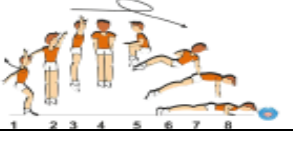
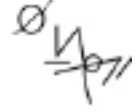
Nr.	Valore	TUCK JUMP		
B 502	0.2	- Salto verticale - Gambe sollevate, ginocchia al piegate al petto (Tuck) - Arrivo con i piedi uniti		

Nr.	Valore	1/1 TURN TUCK JUMP		
B 504	0.4	- Salto verticale con giro di 360° - Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck - Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione di partenza		

Nr.	Valore	2/1 TURNS TUCK JUMP		
B 506	0.6	- Salto verticale con giro di 720° - Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck - Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione di partenza		

Nr.	Valore	TUCK JUMP TO SPLIT		
B 513	0.3	- Salto verticale - Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck - Arrivo in split		

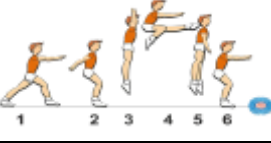
Nr.	Valore	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
B 514	0.4	1. Salto verticale con giro di 180° 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
B 515	0.5	1. Salto verticale in Tuck con giro di 360° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione di partenza		
Nr.	Valore	1 ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT		
B 516	0.6	1. Salto verticale in Tuck con giro di 540° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT		
B 517	0.7	1. Salto verticale in Tuck con giro di 720° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione di partenza		
Nr.	Valore	TUCK JUMP TO PUSH UP		
B 524	0.4	1. Salto verticale in Tuck 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	½ TURN TUCK JUMP TO PUSH UP		
B 525	0.5	1. Salto verticale in Tuck con giro di 180° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up		

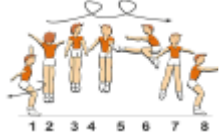
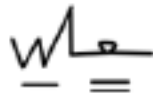
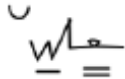
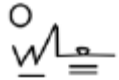
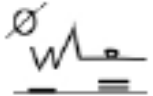
Nr.	Valore	½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 526	0.6	1. Salto verticale in Tuck con giro di 180° 2. Il corpo effettua un avvitamento di 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di partenza		
Nr.	Valore	1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 527	0.7	1. Salto verticale in Tuck con giro di 360° 2. Il corpo effettua un avvitamento di 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella partenza		
Nr.	Valore	1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 528	0.8	1. Salto verticale in Tuck con giro di 540° 2. Il corpo effettua un avvitamento di 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di partenza		

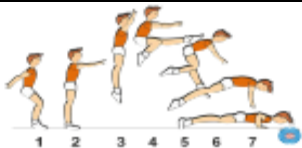
Famiglia 4 Salti con Forma

Nome Base: **COSSACK**

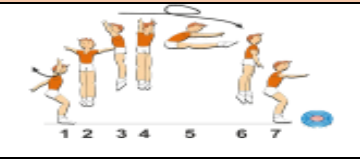
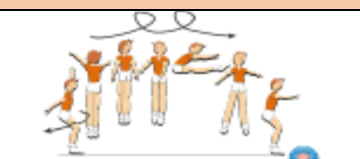
Negli **Elementi con Rotazione**, i giri possono essere eseguiti prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

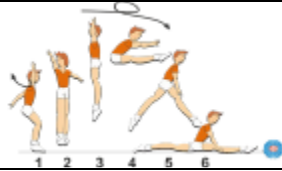
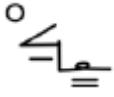
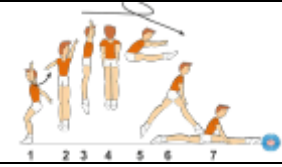
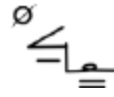
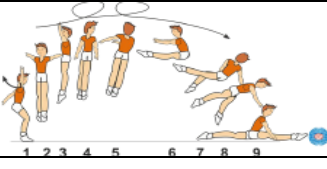
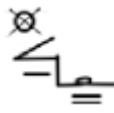
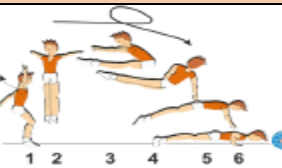
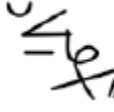
Nr.	Valore	COSSACK JUMP		
B 533	0.3	1. Salto verticale, entrambe le gambe si sollevano parallele al suolo o più alte, una gamba piegata al ginocchio (Cossack) 2. Entrambe le cosce sono unite e parallele al suolo 3. Arrivo con i piedi uniti		
Nr.	Valore	1/1 TURN COSSACK JUMP		
B 535	0.5	1. Salto verticale con giro di 360° 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack 3. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione di partenza		

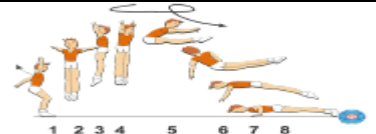
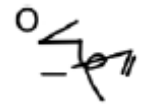
Nr.	Valore	2/1 TURNS COSSACK JUMP		
B 537	0.7	1. Salto verticale con giro di 720° 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack 3. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione di partenza		
Nr.	Valore	COSSACK JUMP TO SPLIT		
B 544	0.4	1. Cossack Jump 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione di partenza		
Nr.	Valore	½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
B 545	0.5	1. Salto verticale in Cossack con giro di 180° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
B 546	0.6	1. Salto verticale in Cossack con giro di 360° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT		
B 547	0.7	1. Salto verticale in Cossack con giro di 360° 2. Il corpo esegue altri 180° di giro, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	2/1 TURNS COSSACK JUMP TO SPLIT		
B 548	0.8	1. Salto verticale in Cossack con giro di 720° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		

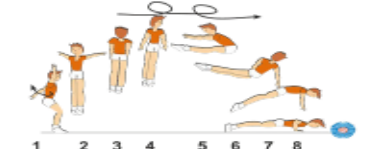
Nr.	Valore	COSSACK JUMP TO PUSH UP		
B 555	0.5	1. Cossack Jump 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di partenza		
Nr.	Valore	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 556	0.6	1. Cossack Jump 2. Il corpo si inclina, si avvita di 180° e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 557	0.7	1. Salto verticale in Cossack con giro di 180° 2. Il corpo si inclina, si avvita di altri 180° e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione quella di partenza		
Nr.	Valore	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 558	0.8	1. Salto verticale in Cossack con giro di 360° 2. Il corpo si inclina, si avvita di altri 180° e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	1 ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 559	0.9	1. Salto verticale in Cossack con giro di 540° 2. Il corpo si inclina, si avvita di altri 180° e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		

Negli **Elementi con Rotazione**, i giri possono essere eseguiti prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

Nr.	Valore	PIKE JUMP		
B 564	0.4	- Salto verticale con corpo carpiato (Pike), entrambe le gambe si sollevano fino alla linea orizzontale. - Le gambe sono parallele o più alte rispetto al suolo e devono mostrare un angolo di non oltre 60° tra troco e gambe. Braccia e mani sono estese verso le dita dei piedi. - Arrivo con i piedi uniti		
Nr.	Valore	1/1 TURN PIKE JUMP		
B 566	0.6	- Salto verticale con giro di 360° - Durante la fase di volo mostrare la forma Pike - Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	2/1 TURNS PIKE JUMP		
B 568	0.8	- Salto verticale con giro di 720° - Durante la fase di volo mostrare la forma Pike - Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	PIKE JUMP TO SPLIT		
B 575	0.5	- Pike Jump - Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. - Arrivo in split		
Nr.	Valore	½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 576	0.6	- Salto verticale in Pike con giro di 180° - Il corpo si inclina, si avvitava di altri 180° e si prepara per l'arrivo - Arrivo in split		

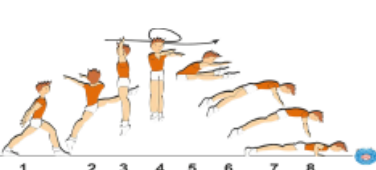
Nr.	Valore	1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 577	0.7	1. Salto verticale con giro di 360° in Pike 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT		
B 578	0.8	1. Salto verticale in Pike con giro di 540° 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	2/1 TURNS PIKE JUMP TO SPLIT		
B 579	0.7	1. Salto verticale in Pike con giro di 540° 2. Il corpo si inclina, si avvita di altri 180° e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	PIKE JUMP TO PUSH UP		
B 586	0.6	1. Pike Jump 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 587	0.6	1. Pike Jump 2. Il corpo si avvita di 180°, inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 588	0.8	1. Salto verticale in Pike con giro di 180° 2. Il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		

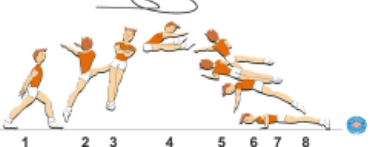
Nr.	Valore	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 589	0.9	1. Salto verticale in Pike con giro di 360° 2. Il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		

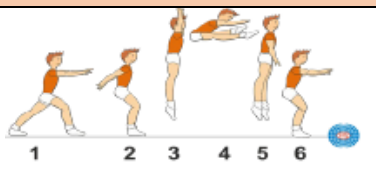
Nr.	Valore	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 590	1.0	1. Salto verticale in Pike con giro di 540° 2. Il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara per l'arrivo 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		

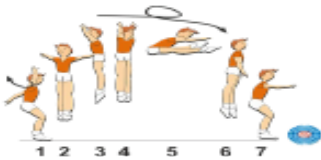
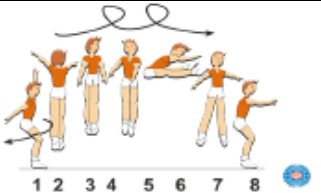
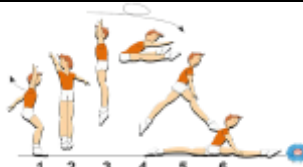
Famiglia 5	Salti con Forma	Nome Base: STRADDLE / FRONTAL SPLIT
-------------------	------------------------	--

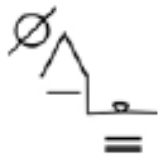
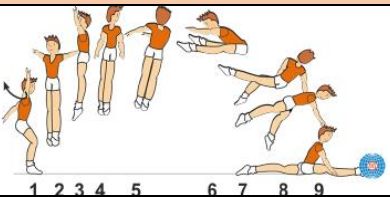
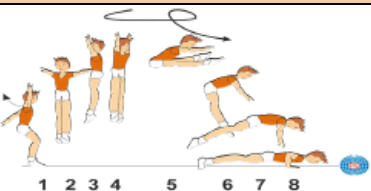
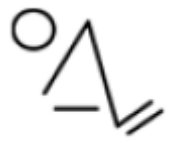
Negli **Elementi con Rotazione**, i giri possono essere eseguiti prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

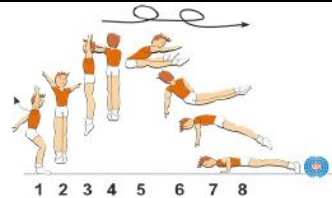
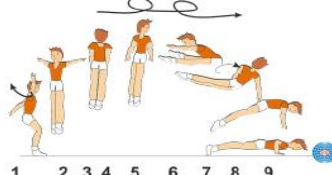
Nr.	Valore	1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP		
B 598	0.8	1. Salto da un piede con un giro di 360° in Straddle 2. Mantenere l'allineamento delle gambe con il tronco e con la testa, poi mostrare il corpo teso prima dell'arrivo. 3. Arrivo in Push up		

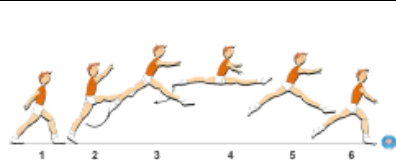
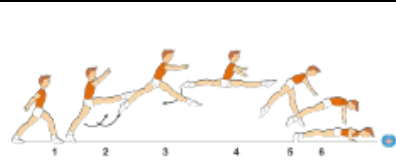
Nr.	Valore	1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 599	0.9	1. Salto da un piede con un giro di 360° in Straddle 2. Eseguire un avvita di 180° poi mostrare il corpo teso prima dell'arrivo. 3. Arrivo in Push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		

Nr.	Valore	STRADDLE JUMP		
B 5104	0.4	1. Salto verticale dove le gambe sono sollevate in posizione Straddle (capiato divaricato, minimo 90° di ampiezza) in fase di volo con le braccia 2. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60° 3. Le gambe devono essere parallele o più alte rispetto al suolo 4. Arrivo con i piedi uniti		

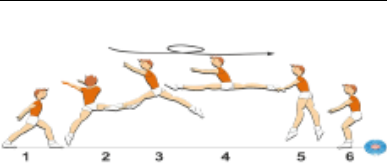
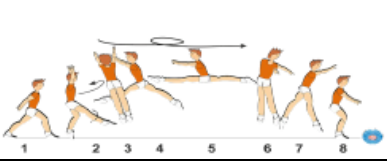
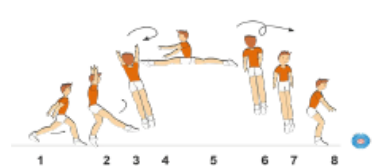
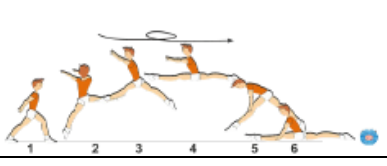
Nr. Valore 1/1 TURN STRADDLE JUMP			
B 5106	0.6	1. Salto verticale con giro di 360° 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Straddle 3. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza	
Nr. Valore 2/2 TURNS STRADDLE JUMP			
B 5108	0.8	1. Salto verticale con giro di 720° 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Straddle 3. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza	
Nr. Valore STRADDLE JUMP TO SPLIT			
B 5115	0.5	1. Straddle Jump 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in split	
Nr. Valore 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT			
B 5116	0.6	1. Salto verticale con 180° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in split	
Nr. Valore 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT			
B 5117	0.7	1. Salto verticale con 360° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in split nella stessa direzione a quella di partenza	

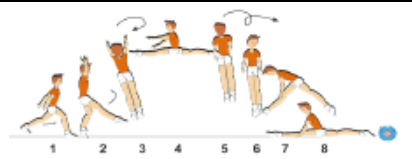
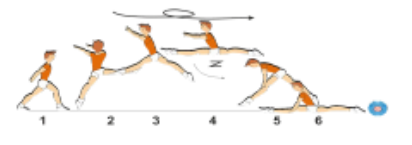
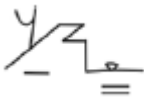
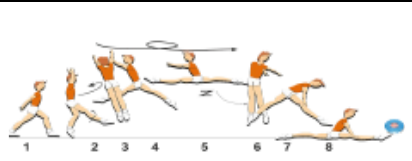
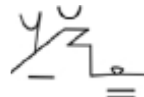
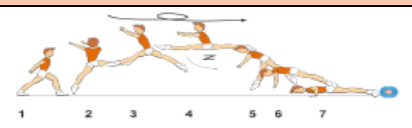
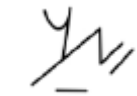
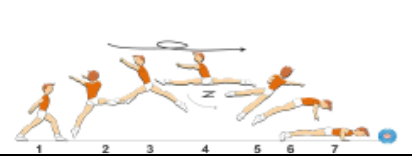
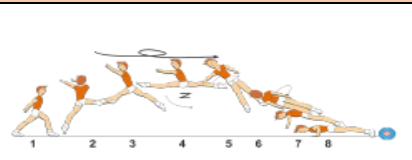
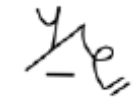
Nr.	Valore	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5118	0.8	1. Salto verticale con 360° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo ruota di altri 180°, si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in split nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	2/1 TURNS STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5119	0.9	1. Salto verticale con 720° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in split nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
B 5126	0.6	1. Straddle Jump 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
B 5127	0.7	1. Salto verticale con 180° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP		
B 5128	0.8	1. Salto verticale con 360° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in push up nella stessa direzione a quella di partenza		

Nr.	Valore	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 5129	0.9	1. Salto verticale con 360° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in push up nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 5130	1.0	1. Salto verticale con 540° di giro che termina in posizione Straddle 2. Il corpo si avvita di altri 180°, si inclina e si prepara all'arrivo 3. Arrivo in push up nella stessa direzione a quella di partenza		

Nr.	Valore	SWITCH SPLIT LEAP		
B 604	0.4	1. Leap (balzo) con stacco a un piede 2. Gamba guida almeno a 45° all'inizio o prima dello stacco 3. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split 3. Arrivo sul piede della gamba guida		
Nr.	Valore	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT		
B 605	0.5	1. Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split 3. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 4. Arrivo in split		
Nr.	Valore	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT		
B 606	0.6	1. Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split 3. Durante la fase di volo, il corpo effettua 180° di giro 4. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 5. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP		
B 616	0.6	1. Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split 3. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 4. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP		
B 617	0.6	1. Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split 3. Durante la fase di volo, il corpo effettua 180° di giro 4. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo 5. Arrivo in push up		

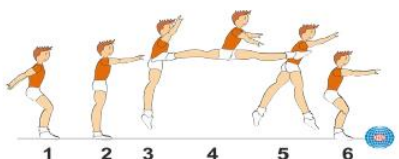
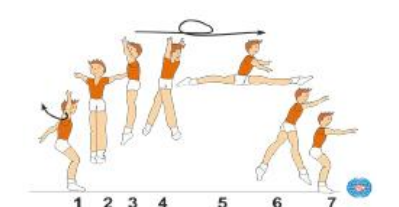
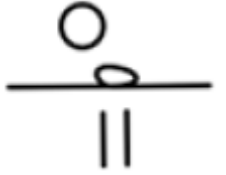
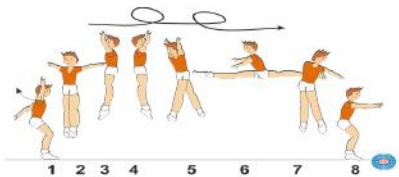
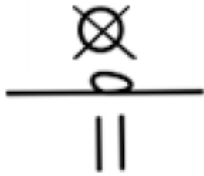
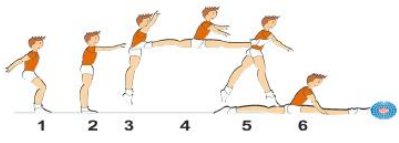
Famiglia 6
Split Leap / Jump
Nome Base: SCISSOR LEAP

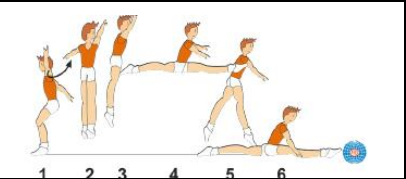
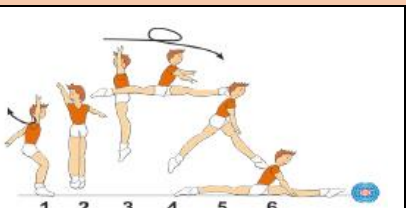
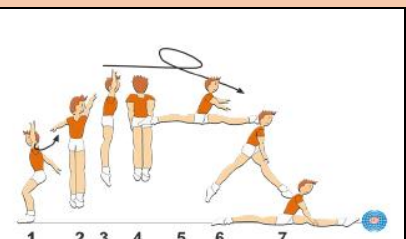
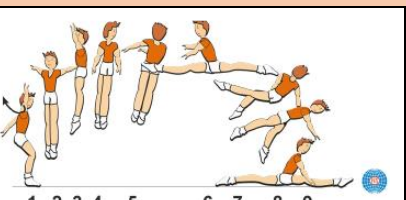
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP ½ TURN		
B 625	0.5	1. Stacco a un piede con una gamba tesa in avanti, girando 180° 2. Gamba guida almeno a 45° all'inizio o prima dello stacco 3. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) per mostrare una Split 3. Arrivo su una o entrambe le gambe		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP 1/1 TURN		
B 626	0.6	1. Stacco a un piede con una gamba tesa in avanti, girando 180° 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) per mostrare una Split. Il corpo ruota di altri 180° di giro. 3. Arrivo su due piedi rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP 1 ½ TURN		
B 627	0.7	1. Leap (balzo) con stacco a un piede dove il corpo ruota 180° 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) per mostrare una Split 3. Il corpo gira di 360° 3. Arrivo su due piedi		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP ½ TURN TO SPLIT		
B 636	0.6	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Il corpo mantiene la posizione verticale (eretta) per preparare l'arrivo 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP 1/1 TURN TO SPLIT		
B 637	0.7	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Il corpo esegue una rotazione di 180° in posizione verticale (eretta) 3. Arrivo in split		

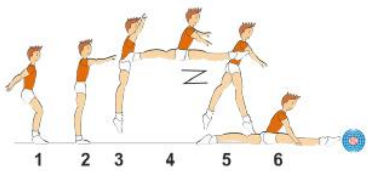
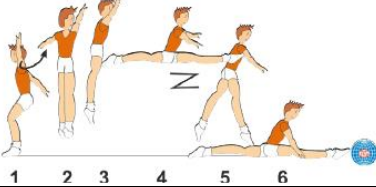
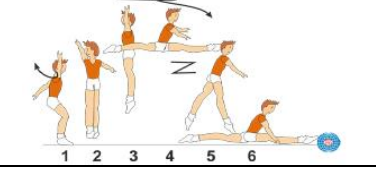
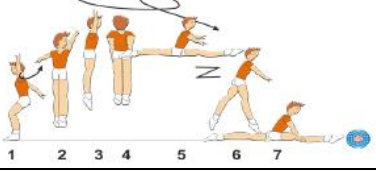
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT		
B 638	0.8	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Il corpo esegue una rotazione di 1/1 turn (360°) in posizione verticale (eretta) 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT		
B 647	0.7	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, le gambe eseguono uno scambio (switch) per mostrare la split, il corpo si inclina e si prepara all'atterraggio 3. Arrivo in split		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
B 648	0.8	1. Scissor Leap 1/1 Turn con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, le gambe eseguono uno scambio (switch) per mostrare la split 3. Il corpo si inclina e si prepara all'atterraggio 4. Arrivo in split		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP ½ TURN TO PUSH UP		
B 657	0.7	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Il corpo si prepara all'atterraggio 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP		
B 658	0.8	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue un avvitamento di 180° e si prepara all'atterraggio 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	SCISSOR LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP		
B 660	1.0	1. Scissor Leap ½ Turn con stacco a un piede 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue un avvitamento di 360° e si prepara all'atterraggio 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		

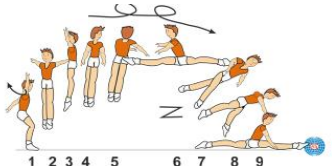
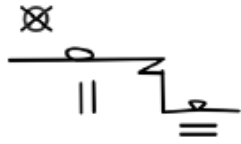
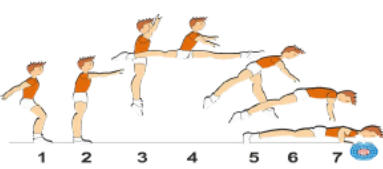
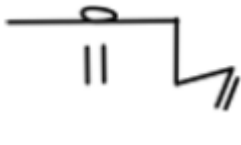
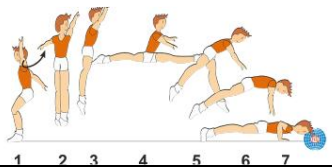
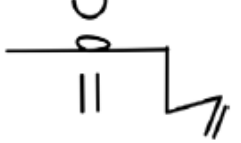
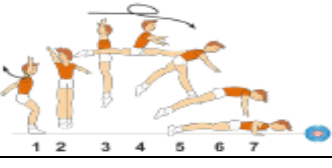
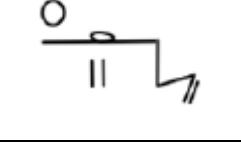
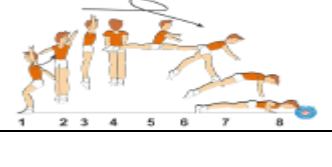
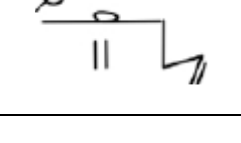
Famiglia 6
Split Leap / Jump
Nome Base: SAGITTAL SPLIT

Negli **Elementi con Rotazione**, i giri possono essere eseguiti prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

Nr.	Valore	SPLIT JUMP		
B 664	0.4	1. Salto verticale 2. Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una split (staccata). 3. Arrivo con i piedi uniti		
Nr.	Valore	1/1 TURN SPLIT JUMP		
B 666	0.6	1. Salto verticale con 360° di giro 2. Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una split (staccata). 3. Arrivo con i piedi uniti nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	2/1 TURNS SPLIT JUMP		
B 668	0.8	1. Salto verticale con 540° di giro 2. Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una split (staccata). 3. Ruotare di altri 180° 4. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	SPLIT JUMP TO SPLIT		
B 675	0.5	1. Split Jump 2. Il corpo si inclina e si prepara all'atterrivo. 3. Arrivo in split		

Nr. Valore ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT			
B 676	0.6	1. Split Jump con 180° di giro 2. Il corpo si inclina e si prepara all'atterraggio. 3. Arrivo in split	
Nr. Valore 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT			
B 677	0.7	1. Split Jump 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue 360° di giro, si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza	
Nr. Valore 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT			
B 678	0.7	1. Split Jump 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue 540° di giro, si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza	
Nr. Valore 2/1 TURNS SPLIT JUMP TO SPLIT			
B 679	0.9	1. Split Jump 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue 540° di giro per mostrare la forma Split, ruota di altri 180°, si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza	

SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT			
Nr.	Valore		
B 686	0.6	1. Split Jump 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch), il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split	
½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT			
Nr.	Valore		
B 687	0.7	1. Salto verticale con 180° di giro terminato in posizione Split 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch), il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza	
1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT			
Nr.	Valore		
B 688	0.8	1. Salto verticale con 360° di giro terminato in posizione Split 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch), il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza	
1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT			
Nr.	Valore		
B 689	0.9	1. Salto verticale con 360° di giro terminato in posizione Split 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) con una rotazione di 180° di giro, il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza	

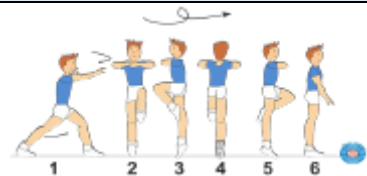
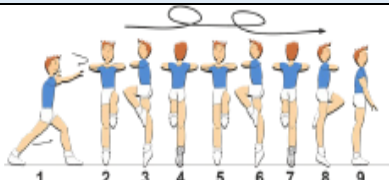
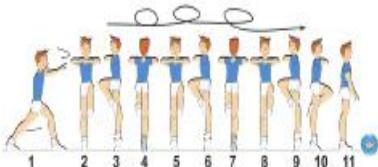
Nr.	Valore	2/1 TURNS SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT		
B 690	1.0	1. Salto verticale con 540° di giro terminato in posizione Split 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) con una rotazione di 180°, il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	SPLIT JUMP TO PUSH UP		
B 696	0.6	1. Split Jump 2. Durante la fase di volo il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up		
Nr.	Valore	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
B 697	0.7	1. Split Jump con 180° di giro 2. Durante la fase di volo il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		
Nr.	Valore	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
B 698	0.8	1. Split Jump con 360° di giro 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza		
Nr.	Valore	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP		
B 699	0.9	1. Split Jump con 540° di giro 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza		

GRUPPO C – ELEMENTI IN PIEDI

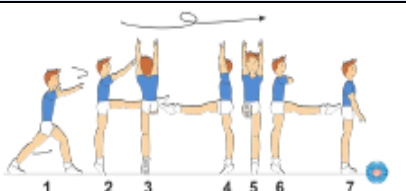
Famiglia 7

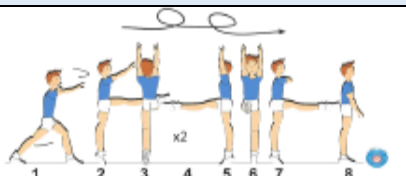
Turn

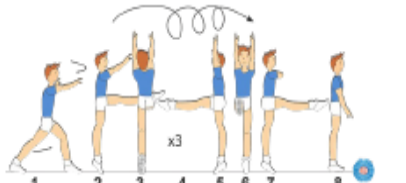
Nome Base: **TURN**

Nr.	Valore	1/1 TURN		
C 702	0.2	1. In piedi su una gamba 2. Eseguire una rotazione completa (360°) 3. Posizionamento opzionale di braccia e gamba libera 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		
Nr.	Valore	2/1 TURNS		
C 704	0.4	1. In piedi su una gamba 2. Eseguire due rotazioni complete (720°) 3. Posizionamento opzionale di braccia e gamba libera 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		
Nr.	Valore	3/1 TURNS		
C 706	0.6	1. In piedi su una gamba 2. Eseguire tre rotazioni complete (1080°) 3. Posizionamento opzionale di braccia e gamba libera 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Famiglia 7	Turn	Nome Base: HORIZONTAL TURN
-------------------	-------------	-----------------------------------

Nr.	Valore	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL		
C 715	0.5	1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa 2. Eseguire una rotazione completa (360°) con il tallone della gamba libera in avanti all'orizzontale per tutto il giro. Posizionamento opzionale delle braccia 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

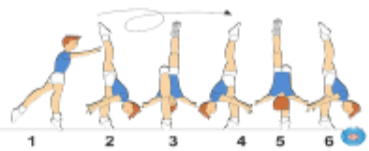
Nr.	Valore	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL		
C 717	0.7	1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa 2. Eseguire due rotazioni complete (720°) con il tallone della gamba libera in avanti all'orizzontale per tutto il giro. Posizionamento opzionale delle braccia 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Nr.	Valore	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL		
C 719	0.9	1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere tesa 2. Eseguire tre rotazioni complete (1080°) con il tallone della gamba libera in avanti all'orizzontale per tutto il giro. Posizionamento opzionale delle braccia 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Famiglia 8	Flessibilità	Nome Base: VERTICAL SPLIT
-------------------	---------------------	----------------------------------

Nr.	Valore	VERTICAL SPLIT		
C 801	0.1	1. Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra è sollevata a 180° in una Vertical Split 2. Le mani toccano il suolo ai lati del piede di supporto 3. Testa, busto e gamba sono in allineamento 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

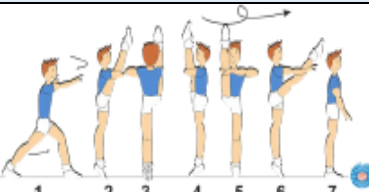
Nr.	Valore	FREE VERTICAL SPLIT		
C 803	0.3	1. Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra è sollevata a 180° in una Vertical Split 2. Le mani non toccano il suolo; posizionamento opzionale delle stesse 3. Testa, busto e gamba sono in allineamento 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

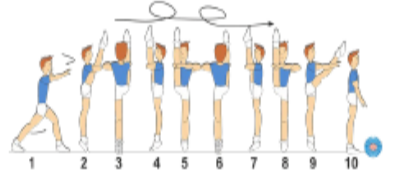
Nr.	Valore	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN		
C 805	0.5	1. In piedi su una gamba 2. Eseguire Free Vertical Split 3. Eseguire una rotazione completa (360°) 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

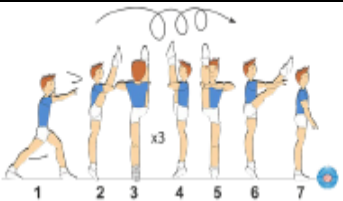
Nr.	Valore	FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURNS		
C 807	0.7	1. In piedi su una gamba 2. Eseguire Free Vertical Split 3. Eseguire due rotazioni complete (720°) 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Famiglia 8	Flessibilità
-------------------	---------------------

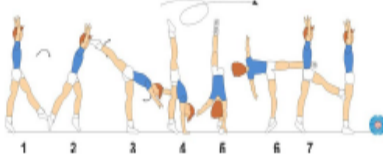
Nome Base: BALANCE

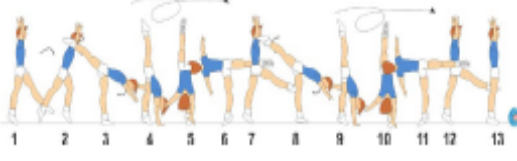
Nr.	Valore	BALANCE 1/1 TURN		
C 815	0.5	1. Una gamba è sollevata in balance sagittale o frontale ed è sostenuta da una o due mani. 2. Eseguire una rotazione completa (360°). 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

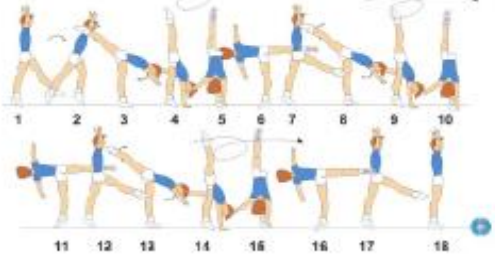
Nr.	Valore	BALANCE 2/1 TURNS		
C 817	0.7	1. Una gamba è sollevata in balance sagittale o frontale ed è sostenuta da una o due mani. 2. Eseguire due rotazioni complete (720°). 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

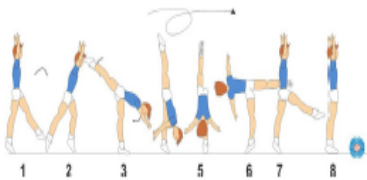
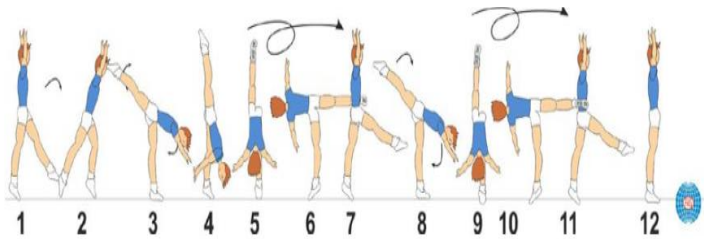
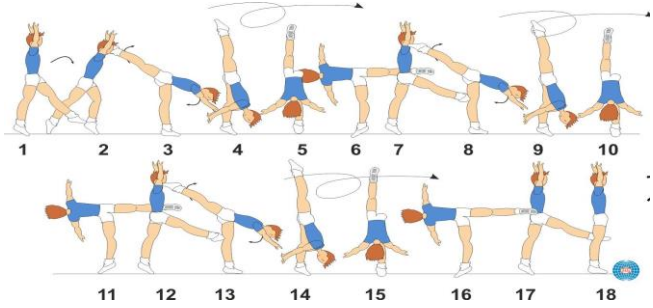
Nr.	Valore	BALANCE 3/1 TURNS		
C 819	0.9	- Una gamba è sollevata in balance sagittale o frontale ed è sostenuta da una o due mani. - Eseguire tre rotazioni complete (1080°). - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Famiglia 8	Flessibilità	Nome Base: ILLUSION
------------	--------------	---------------------

Nr.	Valore	ILLUSION		
C 824	0.4	- Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto per iniziare una circonduzione verticale di 360° - Contemporaneamente, il corpo esegue una rotazione di 360° sulla gamba di supporto. Una mano (o entrambe) tocca il suolo accanto al piede di supporto. La gamba sollevata si abbassa e torna alla posizione di partenza. - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Nr.	Valore	DOUBLE ILLUSION		
C 826	0.6	- Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto per iniziare una circonduzione verticale. - Eseguire due Illusion di seguito (720°) - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

Nr.	Valore	TRIPLE ILLUSION		
C 828	0.8	- Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto per iniziare una circonduzione verticale. - Eseguire tre Illusion di seguito (1080°) - Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

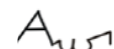
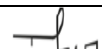
Nr.	Valore	FREE ILLUSION		
C 835	0.5	1. Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto per iniziare una circonduzione verticale. 2. Contemporaneamente, il corpo esegue una rotazione di 360° sulla gamba di supporto. 3. Le mani non toccano il suolo e la gamba sollevata si abbassa tornando alla posizione di partenza. 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		
Nr.	Valore	FREE DOUBLE ILLUSION		
C 837	0.7	1. Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto per iniziare una circonduzione verticale. 2. Eseguire due Free Illusion di seguito (720°) senza che le mani tocchino il pavimento. 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		
Nr.	Valore	FREE TRIPLE ILLUSION		
C 839	0.9	1. Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto per iniziare una circonduzione verticale. 2. Eseguire tre Free Illusion di seguito (1080°) senza che le mani tocchino il pavimento. 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.		

APPENDICE 5

TAVOLE DEGLI ELEMENTI



GRUPPO A – ELEMENTI AL SUOLO

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
FAM. 1	FORZA DINAMICA (3 Nomi Base: A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)									
A-FRAME	A101 	A102	A103	A104 	A105	A106 	A107	A108	A109	A110
	A111	A112	A113	A114 	A115	A116 	A117	A118	A119	A120
	A121	A122 	A123	A124	A125 	A126	A127 	A128	A129	A130
	A131	A132	A133	A134	A135	A136 	A137	A138 	A139	A140
STRADDLE CUT	A141	A142	A143	A144	A145 	A146	A147 	A148 	A149 	A150 
EXPLOSIVE HIGH V	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157 	A158 	A159 	A160 
FAM. 2	FORZA STATICA (3 Nomi Base: Support, V-Support, Planche)									
L SUPPORT	A201	A202 	A203	A204 	A205	A206 	A207	A208	A209	A210
	A211	A212 	A213	A214 	A215	A216 	A217	A218	A219	A220
	A221	A222	A223	A224	A225 	A226	A227	A228 	A229	A230
	A231	A232	A233 	A234	A235 	A236	A237 	A238	A239	A240
V SUPPORT	A241	A242	A243	A244	A245 	A246	A247 	A248	A249 	A250
	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258 	A259	A260 
PLANCHE	A261	A262	A263	A264	A265	A266 	A267	A268 	A269	A270 
	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278 	A279	A280 

AB (IV.22)

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
FAM. 3	LEG CIRCLE (2 Nomi Base: Flair, Helicopter)									
FLAIR	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
HELICOPTER	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360

GRUPPO C – ELEMENTI IN PIEDI

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
FAM. 7	TURN (2 Nomi Base: Turn, Horizontal Turn)									
TURN	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
HORIZONTAL TURN	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
FAM. 8	FLESSIBILITÀ (3 Nomi Base: Split, Balance, Illusion) Famiglia 8 VIETATA a IM									
SPLIT	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
BALANCE	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
ILLUSION	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830
	C831	C832	C833	C834	C835	C836	C837	C838	C839	C840

AB (IV.22)

GRUPPO B – ELEMENTI CON FASE DI VOLO

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
FAM. 4	SALTI DINAMICI (5 Nomi Base: Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis) Famiglia 4 OBBLIGATORIA per IM									
AIR TURN	B401	B402	B403	B404	B405	B406	B407	B408	B409	B410
FREE FALL	B411	B412	B413	B414	B415	B416	B417	B418	B419	B420
GAINER	B421	B422	B423	B424	B425	B426	B427	B428	B429	B430
BUTTERFLY	B431	B432	B433	B434	B435	B436	B437	B438	B439	B440
OFF AXIS	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447	B448	B449	B450
FAM. 5	SALTI CON FORMA (4 Nomi Base: Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)									
TUCK	B501	B502	B503	B504	B505	B506	B507	B508	B509	B510
	B511	B512	B513	B514	B515	B516	B517	B518	B519	B520
	B521	B522	B523	B524	B525	B526	B527	B528	B529	B530
COSSACK	B531	B532	B533	B534	B535	B536	B537	B538	B539	B540
	B541	B542	B543	B544	B545	B546	B547	B548	B549	B550
	B551	B552	B553	B554	B555	B556	B557	B558	B559	B560
PIKE	B561	B562	B563	B564	B565	B566	B567	B568	B569	B570
	B571	B572	B573	B574	B575	B576	B577	B578	B579	B580
	B581	B582	B583	B584	B585	B586	B587	B588	B589	B590

AB (IV.22)

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
FAM. 5	SALTI CON FORMA (4 Nomi Base: Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)									
STRADDLE LEAP	<u>B591</u>	<u>B592</u>	<u>B593</u>	<u>B594</u>	<u>B595</u>	<u>B596</u>	<u>B597</u>	<u>B598</u>	<u>B599</u>	<u>B600</u>
	<u>B5101</u>	<u>B5102</u>	<u>B5103</u>	<u>B5104</u>	<u>B5105</u>	<u>B5106</u>	<u>B5107</u>	<u>B5108</u>	<u>B5109</u>	<u>B5110</u>
STRADDLE JUMP	<u>B5111</u>	<u>B5112</u>	<u>B5113</u>	<u>B5114</u>	<u>B5115</u>	<u>B5116</u>	<u>B5117</u>	<u>B5118</u>	<u>B5119</u>	<u>B5120</u>
	<u>B5121</u>	<u>B5122</u>	<u>B5123</u>	<u>B5124</u>	<u>B5125</u>	<u>B5126</u>	<u>B5127</u>	<u>B5128</u>	<u>B5129</u>	<u>B5130</u>
FAM. 6	SPLIT LEAP / JUMP (3 Nomi Base: Switch Split Leap, Scissor Leap, Sagittal Split)									
SWITCH SPLIT	<u>B601</u>	<u>B602</u>	<u>B603</u>	<u>B604</u>	<u>B605</u>	<u>B606</u>	<u>B607</u>	<u>B608</u>	<u>B609</u>	<u>B610</u>
	<u>B611</u>	<u>B612</u>	<u>B613</u>	<u>B614</u>	<u>B615</u>	<u>B616</u>	<u>B617</u>	<u>B618</u>	<u>B619</u>	<u>B620</u>
SCISSOR LEAP	<u>B621</u>	<u>B622</u>	<u>B623</u>	<u>B624</u>	<u>B625</u>	<u>B626</u>	<u>B627</u>	<u>B628</u>	<u>B629</u>	<u>B630</u>
	<u>B631</u>	<u>B632</u>	<u>B633</u>	<u>B634</u>	<u>B635</u>	<u>B636</u>	<u>B637</u>	<u>B638</u>	<u>B639</u>	<u>B640</u>
	<u>B641</u>	<u>B642</u>	<u>B643</u>	<u>B644</u>	<u>B645</u>	<u>B646</u>	<u>B647</u>	<u>B648</u>	<u>B649</u>	<u>B650</u>
	<u>B651</u>	<u>B652</u>	<u>B653</u>	<u>B654</u>	<u>B655</u>	<u>B656</u>	<u>B657</u>	<u>B658</u>	<u>B659</u>	<u>B660</u>
SAGITTAL SPLIT	<u>B661</u>	<u>B662</u>	<u>B663</u>	<u>B664</u>	<u>B665</u>	<u>B666</u>	<u>B667</u>	<u>B668</u>	<u>B669</u>	<u>B670</u>
	<u>B671</u>	<u>B672</u>	<u>B673</u>	<u>B674</u>	<u>B675</u>	<u>B676</u>	<u>B677</u>	<u>B678</u>	<u>B679</u>	<u>B680</u>
	<u>B681</u>	<u>B682</u>	<u>B683</u>	<u>B684</u>	<u>B685</u>	<u>B686</u>	<u>B687</u>	<u>B688</u>	<u>B689</u>	<u>B690</u>
	<u>B691</u>	<u>B692</u>	<u>B693</u>	<u>B694</u>	<u>B695</u>	<u>B696</u>	<u>B697</u>	<u>B698</u>	<u>B699</u>	<u>B670</u>

AB (IV.22)

APPENDICE 6

GLOSSARIO



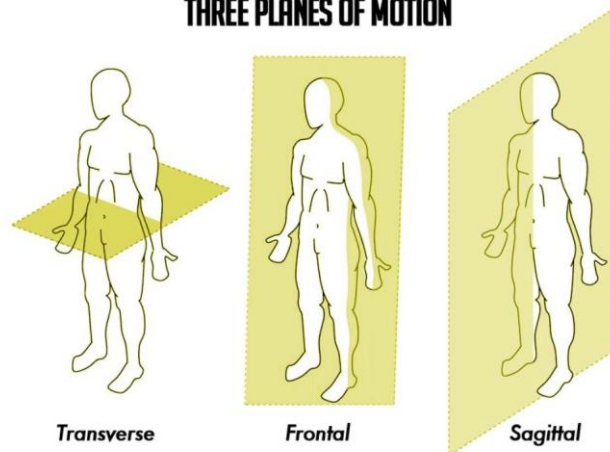
Glossario per la Ginnastica Aerobica FIG

	Termini / Abbreviazione		Definizione / Descrizione
A	Abilità Tecnica		La capacità di dimostrare movimenti con tecnica perfetta, utilizzando la massima capacità fisica (flessibilità dinamica/statica, forza muscolare, ampiezza, potenza, resistenza muscolare) con precisione e con forma, postura e allineamento corretti.
	Aerobica Competitiva		Il Dr. Kenneth H. Cooper (USA) è stato un pioniere nell'individuare i benefici apportati dell'esercizio aerobico per mantenere e migliorare la salute. Sulla base della sua teoria della prescrizione di "esercizi aerobici", è stata sviluppata la Danza aerobica, che è poi diventata una nuova forma di sport come Ginnastica Aerobica.
	Aereo		Si riferisce ad un movimento in cui il corpo è in aria. Quando una persona non è in contatto fisico con il suolo o con un partner.
	Allineamento		Disposizione delle ossa di cui è composta un'articolazione. Nella competizione: mantenere ogni parte del corpo in posizione corretta, in assetto neutrale. Chiamato anche "allineamento corporeo".
	Ampiezza		Movimenti esplosivi con elevazione.
B	Beat Per Minute	BPM	Unità che indica la velocità della musica attraverso la frequenza (numero) di battiti in 1 minuto. Maggiore è il numero di questi, maggiore è la velocità della musica.
	Beep / Cue sound		Effetto sonoro intenzionalmente aggiunto all'inizio della musica per preannunciarne l'inizio.
	Bounce / Rebound		Movimenti di rimbalzo (utilizzando la forza di reazione del pavimento), che si svolgono in maniera ritmica e continua, in coordinazione con tutto il corpo.
C	Canone		MP / TR / GR / AD / AS: Gli atleti eseguono lo stesso movimento in successione (uno dopo l'altro).
	Cerchio		Rotazione o giro di 360°.
	Codice dei Punteggi	CdP	Regole o regolamenti internazionali redatti dalla FIG. Aggiornati all'inizio di ogni ciclo olimpico.
	Collaborazione		Processo di due o più persone che lavorano insieme producendo un'azione di supporto, trascinamento o sollevamento.
	Composizione		Il vocabolario del movimento, compresi gli elementi di difficoltà e la struttura delle routine.
	Coreografia		Mappatura della sequenza dei movimenti del corpo, nello spazio e nel tempo, nonché in relazione agli altri partner della performance. Intesa anche come il bilanciamento degli elementi di difficoltà della ginnastica aerobica con le componenti artistiche, al fine di creare un flusso continuo e un insieme coeso, e di dimostrare le abilità, la personalità e lo stile unici del/i ginnasta/i durante la performance.
	Cossack		Il corpo in volo mostra una forma con le gambe unite e parallele al pavimento, una gamba distesa e l'altra piegata. Angolo tra il tronco e le gambe: massimo 60°. L'angolo dell'articolazione del ginocchio piegato non può essere maggiore di 60°.
	Cut		Durante una fase di stacco da terra, le gambe si divaricano e passano lateralmente, atterrando a corpo teso avanti; durante l'elemento i piedi sono sollevati dal pavimento.
E	Elementi		Si dividono in "Elementi di Difficoltà" e "Elementi Acrobatici". Originati dagli elementi della Ginnastica.
	Elementi Acrobatici		Definizione generica di movimento che prevede acrobazie, come nella Ginnastica Acrobatica. Per la Ginnastica Aerobica, vedere l'elenco.
	Elementi di Difficoltà		Elementi con un valore preassegnato.
	Elementi Obbligatori		Elementi di difficoltà obbligatori da inserire nella routine (Allievi e Junior A). I ginnasti Junior B devono eseguire elementi di difficoltà con valori specifici obbligatori.
	Elementi al Suolo		Elementi eseguiti interamente al livello più basso (al suolo) o che iniziano a un livello più alto (in piedi, in volo) ma prevedono una fase di atterraggio al suolo.
	En dedans		Girare nella stessa direzione della gamba portante. Se sostenuto con la gamba destra, girare verso destra.

	Termini / Abbreviazione		Definizione / Descrizione
F	Fall/Caduta		Cadere o scendere a terra rapidamente con una totale perdita di controllo.
	Famiglia		Insieme di elementi di difficoltà la cui esecuzione richiede simili tecniche e requisiti di abilità.
	Fédération Internationale de Gymnastique	FIG	Federazione Internazionale di Ginnastica.
	Flessibilità		Escursione di movimento raggiungibile con movimenti statici o dinamici.
	Formazione		Una sagoma o una forma creata dagli atleti spostandosi o posizionandosi nello spazio.
	Forza Dinamica		Potenza muscolare isotonica, si applica all'esecuzione di esercizi che si svolgono in movimento.
	Forza Statica		Potenza muscolare isometrica / contrazione. Si applica all'esecuzione di esercizi che non richiedono movimento dinamico, come nella famiglia dei Support.
	Frase		Un gruppo di note che costituiscono una distinta unità all'interno della musica.
	Frontale		Uno dei piani del corpo, divide lo stesso tra parte anteriore e posteriore. Ad esempio: "staccata frontale" con le gambe divaricate a sinistra e destra.
G	Gruppo		Uno dei 3 diversi raggruppamenti in cui sono suddivisi gli elementi di difficoltà, in base alle capacità fisiche necessarie ad eseguirli.
H	Hop		Movimento eseguito saltando per una breve distanza con il piede / i piedi.
I	Impatto, Alto	HI	Movimenti in cui entrambi i piedi si staccano contemporaneamente da terra. Esempi: jogging, skip, jumping jack, etc.
	Impatto, Basso	LI	Movimenti in cui un piede è sempre in contatto con il suolo. Esempi: marcia, step touch, v-step, box step, ecc.
	Interazione Fisica		Rientra sotto la "Partnership"; una comunicazione o un coinvolgimento diretto con il/i partner eseguito attraverso un contatto fisico
J	Jump/Salto		Spingersi in aria da una superficie, usando i muscoli delle gambe e dei piedi. Salto verticale con decollo e atterraggio nello stesso luogo.
	Junior A	JA	L'età dell'atleta deve essere compresa tra 12 e 14 anni nell'anno della competizione.
	Junior	JR	L'età dell'atleta deve essere compresa tra 15 e 17 anni nell'anno della competizione.
L	Laterale		Movimenti con spostamento laterale.
	Leap/Balzo		Salto con stacco a un piede, prevede una traiettoria in avanti tra il decollo e l'atterraggio.
	Link		Connessione tra movimenti senza cambio di livello.
	Livello		3 livelli nello spazio: in aria, in piedi e al suolo.
M	Movimenti Aerobici, Combinazione	AMP	Una combinazione tra uno o più passi base dell'aerobica con movimenti di braccia, eseguita sulla musica, per creare sequenze dinamiche, ritmiche e continue di movimenti ad alto e basso impatto.
	Movimenti Aerobici, Sequenza	SMA	Una sequenza di combinazioni di movimenti aerobici costruita su otto conteggi. 8 conteggi = 1 ottava o set
	Musica di sottofondo	BGM	Musica che viene riprodotta come sottofondo rispetto all'azione che si svolge, senza esserne la protagonista.
O	Orizzontale		Parallelo al suolo
	Oscillazione		Spostarsi avanti e indietro o da un lato all'altro mentre si è su un asse.

	Termini / Abbreviazione		Definizione / Descrizione
P	Partnership		Associazione di due o più persone con o senza contatto fisico (mantenere le mani, toccarsi casualmente, abbracci, contatto visivo, ecc)
	Pike		Il corpo in volo mostra una forma con le gambe unite e parallele al pavimento, mentre la parte superiore del corpo si piega in avanti. L'angolo tra il tronco e le gambe è massimo di 60°.
	Potenza		Forza esplosiva sprigionata in un breve periodo di tempo (elementi pliometrici).
	Presentazione		Il modo o lo stile in cui viene eseguita una routine esprimendo la propria personalità e capacità di coinvolgimento.
	Propulsione		Quando uno dei partner lancia una persona, o un partner viene utilizzato per spingere sé stessi in una posizione aerea.
R	Requisito Minimo		Requisiti nell'esecuzione degli elementi di difficoltà affinché gli stessi vengano riconosciuti come tali. Se i requisiti non sono soddisfatti, l'elemento non riceve alcun valore.
	Resistenza		L'abilità di mantenere l'intensità durante la routine.
S	Sagittale		Uno dei piani del corpo, divide lo stesso tra parte destra e sinistra. Ad esempio: "staccata sagittale" con le gambe disposte una verso avanti e una verso dietro.
	Senior	SR	L'atleta deve compiere 18 anni nell'anno della competizione.
	Scivolare		Spostarsi lungo una superficie rimanendo in continuo contatto con la stessa.
	Staccata		Le gambe sono completamente distese formando un angolo di 180°, con la parte superiore del corpo in posizione eretta.
	Straddle		Gambe divaricate (con angolo minimo di 90°), corpo parallelo al suolo in posizione di chiusura (angolo tra busto e gambe non superiore a 60°).
	Support		Sostenere tutto o parte del peso. Usando la contrazione muscolare isometrica, sollevare il peso corporeo con le braccia in appoggio sul pavimento. Negli elementi di difficoltà, il peso deve essere mantenuto sollevato per un minimo di 2 secondi.
	Superficie / Suolo		Livello più basso. Movimenti in cui altre parti del corpo, oltre ai piedi, sono in contatto con il suolo.
	Switch		Azione che comporta lo scambio delle gambe in movimento.
	Sincronizzazione	Sync	L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unità, con identica ampiezza, inizio e fine simultanei e stessa qualità di movimento.
T	Transizione		Connessione tra movimenti passando da un livello all'altro nello spazio (al suolo, in piedi, aereo).
	Tuck		Entrambe le gambe sono sollevate vicino al petto con le ginocchia flesse.
	Turn /Giro		Qualsiasi rotazione eseguita in contatto col suolo o, se aerea, sull'asse verticale
	Twist		Qualsiasi rotazione eseguita fuori dall'asse verticale
V	Verticale		Angolo retto (90°) rispetto a un piano orizzontale
🎵	7-Passi Base		Marcia, Jogging, Skip, Knee Up, Kick, Jumping Jack, Lunge.

Piani Anatomici del Corpo Umano THREE PLANES OF MOTION



Abbigliamento Color Pelle



OVERLAPPING / SOVRAPPOSIZIONE (in colonna)

