

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



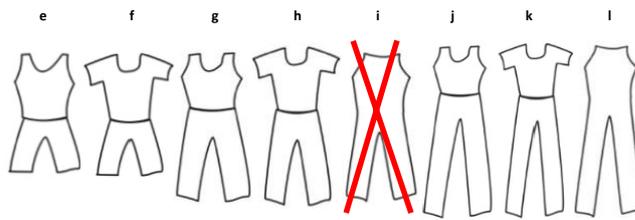
## < Correzioni al Codice dei Punteggi >

Si prega di inserire le correzioni di seguito indicate nel Codice dei Punteggi 2022/2024 pubblicato a settembre 2022:

### Capitolo 2 | 2.3. CODICE DI ABBIGLIAMENTO | pagina 15

#### B. TENUTA DI GARA - < TENUTA DI GARA MASCHILE > - Esempi per UOMO

**cancellare** esempio "i"



### Capitolo 5 | VALUTAZIONE | 5.2. DIFFICOLTÀ | pagina 25

#### B. CRITERI - < Valutazione di Combinazioni di Elementi di Difficoltà e Acrobatici >

**Correzione:**

Specialità	Valutazione	Esempi (D = Difficoltà; A = Acro)
CM TR GR	+0,1	(D + D); (A + D); (D + A)
	<b>Difficoltà</b>	(D + A + D)
	SI Valore	(A + D + D)
	SI Conteggio tot	(D + D + D)
	<b>Combinazione</b>	(A + D + A)
	NO bonus	(D + D + A)
	SI deduzione	(D + D + A)

<CM/TR/GR>

**inserire:**

- **NON è consentita** la combinazione di **3 elementi** (A+D+D, in qualsiasi ordine, o D+D+D)
- Se vengono combinati, non verrà riconosciuto il bonus della combinazione e sarà applicata una Deduzione di Difficoltà di -0,5.

#### D. DEDUZIONI - Tabella "Deduzioni delle Difficoltà"

**inserire:**

CM, TR, GR	Combinazione di 3 elementi Acrobatici e/o di Difficoltà
------------	---------------------------------------------------------

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



## Appendice 4 - DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

### < Gruppo A: Famiglia 2; SUPPORT >

Il Nome Base della L-Support e della Straddle Support è "Support". Questi elementi posseggono lo stesso Nome Base; pertanto, se in una routine viene eseguita sia una L-Support (variazioni da A202 ad A206) che una Straddle Support (A212 -A237), ciò sarà considerato ripetizione di elemento con identico Nome Base e verrà applicata la deduzione corrispondente.

**cancellare** a pagina 72:

Famiglia 2 Forza Statica

Nome Base: **L-SUPPORT**

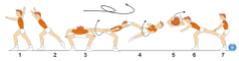
Famiglia 2 Forza Statica

Nome Base: **STRADDLE SUPPORT**

### < Gruppo B: Famiglia 4; BUTTERFLY >

B435, B437, B439; sostituire il 1° punto della descrizione con: "Iniziare il movimento descrivendo un'oscillazione di 180° con il busto, portandolo parallelo al suolo, prima dello stacco della gamba".

**correzione** a pagina 83:

Nr.	Valore	BUTTERFLY		
B 435	0,5	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iniziare il movimento descrivendo un'oscillazione di 180° con il busto, portandolo parallelo al suolo, prima dello stacco della gamba.</li> <li>Slanciare (kick) la gamba libera tesa dietro in diagonale per sollevare il corpo verso l'alto, con la schiena leggermente inarcata.</li> <li>Durante la fase aerea, le gambe si aprono in posizione divaricata con il corpo in posizione orizzontale.</li> <li>Atterrare su un piede.</li> </ol>		<u>B</u>
B 437	0,7	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iniziare il movimento descrivendo un'oscillazione di 180° con il busto, portandolo parallelo al suolo, prima dello stacco della gamba.</li> <li>Slanciare (kick) la gamba libera tesa dietro in diagonale per sollevare il corpo verso l'alto, con la schiena leggermente inarcata.</li> <li>Durante la fase aerea, le gambe si aprono in posizione divaricata e il corpo esegue una rotazione completa (360°) in posizione orizzontale.</li> <li>Atterrare su un piede.</li> </ol>		<u>ε</u> <u>B</u>
B 439	0,9	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iniziare il movimento descrivendo un'oscillazione di 180° con il busto, portandolo parallelo al suolo, prima dello stacco della gamba.</li> <li>Slanciare (kick) la gamba libera tesa dietro in diagonale per sollevare il corpo verso l'alto, con la schiena leggermente inarcata.</li> <li>Durante la fase aerea, le gambe si aprono in posizione divaricata e il corpo esegue due rotazioni complete (720°) in posizione orizzontale.</li> <li>Atterrare su un piede.</li> </ol>		<u>εε</u> <u>B</u>

### < Gruppo C: Famiglia 8; ILLUSION >

C824; 3° punto della descrizione: **cancellare** "o entrambe".

Nr.	Valore	ILLUSION		
C824	0,4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dalla stazione eretta, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso dietro-alto, per iniziare una circonduzione verticale di 360°.</li> <li>Contemporaneamente, il corpo esegue una rotazione di 360° sulla gamba di supporto.</li> <li>Una mano (<b>o entrambe</b>) tocca il suolo accanto al piede di supporto. La gamba sollevata si abbassa e torna alla posizione di partenza.</li> <li>Terminare in posizione eretta con i piedi uniti.</li> </ol>		↓

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



## < Chiarimenti e promemoria >

Il CT-AER della FIG intende chiarire i seguenti punti:

### Capitolo 2 | 2.3. CODICE DI ABBIGLIAMENTO | pagina 15

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

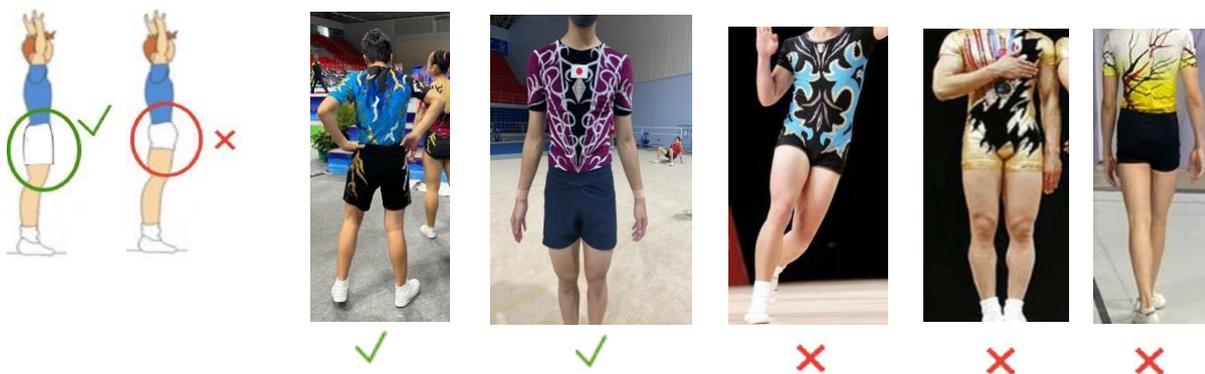
1. Gli uomini devono indossare 1 costume a 2 pezzi (pantaloni lunghi o corti, e parte superiore aderente) o un costume intero di lunghezza completa. Pantaloni/pantaloncini non devono essere aderenti.

2. I pantaloncini devono coprire 1/3 della lunghezza della coscia a partire all'articolazione dell'anca.

Esempi:

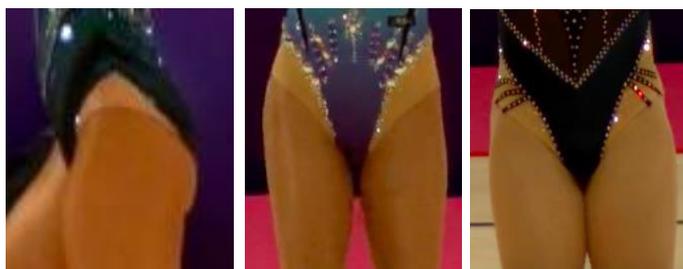
Se l'abbigliamento da uomo è composto da 2 pezzi ed è attillato: la detrazione del Capo Giuria è -0,2 (infrazione ad un criterio).

Se l'abbigliamento da uomo è composto da 1 pezzo ed è troppo corto: la detrazione CJP è -0,4 (due criteri diversi).



#### < Tessuti color carne >

Si sconsiglia l'uso di tessuti color carne (con o senza decorazioni) intorno alla zona pelvica, in quanto in TV possono apparire come nudità.



#### < Magnesio >

È fortemente sconsigliato l'uso di magnesio o qualsiasi altro prodotto che lasci segni sul pavimento della competizione.



# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



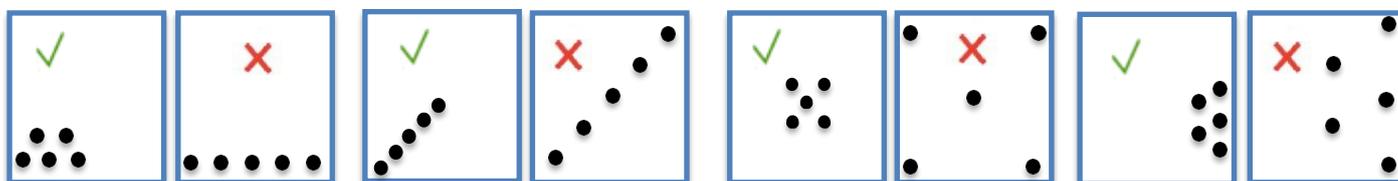
Capitolo 5 – VALUTAZIONE | 5.4. VALORE ARTISTICO | D. Analisi dei Criteri

**pagina 30: < 2. Contenuto Aerobico / 2.2. Qualità – Varietà >**

## BLOCCO DI SMA

Perché venga riconosciuto il Blocco di SMA, tutti i ginnasti devono eseguire gli stessi passi base con la corretta tecnica di rebound, contemporaneamente, all'unisono e vicini tra loro. È consentito l'utilizzo di direzioni diverse (come orientamento/rotazione) e movimenti diversi di braccia/gambe (asimmetria/simmetria), ma devono essere eseguiti gli stessi passi base.

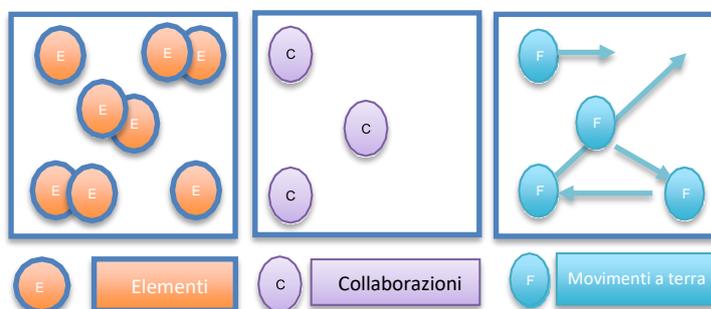
Per CM/TR/GR; il Blocco di SMA deve essere eseguito uno vicino all'altro (a breve distanza), come un'unità.



**pagina 33: < 3. Contenuto generale / 3.2 Spazio >**

La distribuzione delle diverse componenti della routine deve essere uguale ed equilibrata nello spazio.

Ciò non si applica solo alle sequenze di SMA, ma include anche collaborazioni, movimenti a terra e posizionamento degli elementi.



**pagina 36: < 5. Prestazione artistica / 5.1 Presentazione / Qualità dei movimenti >**

Routine che presentano una caduta e/o un tocco: se durante la routine un ginnasta esegue una caduta/tocco, la Prestazione Artistica non sarà valutata come Eccellente, ma non sarà neanche immediatamente considerata Scarsa. Va valutato quanto la caduta/tocco abbia condizionato o rovinato l'intera routine. La valutazione può essere molto bassa (fino al livello Scarso) se la caduta è stata drammatica e ha influenzato/rovinato l'intera impressione della routine; oppure può scendere solo di un livello se, a seguito della caduta, il ginnasta è stato in grado di riprendersi in modo che l'impressione artistica della routine non ne risentisse troppo.

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



## PARTE 5: AEROBIC DANCE

### pagina 52: < Sequenze di SMA in chiave Dance >

L' Aerobic Dance è una coreografia di gruppo eseguita da 8 concorrenti, che utilizzano i movimenti aerobici in stile Dance. Pur rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica, le SMA dovrebbero essere interpretate più liberamente.

L'introduzione della specialità Aerobic Dance nella nostra disciplina è stata intesa a dare più libertà, nel rispetto della specificità della nostra disciplina. Ciò significa che la parte PRINCIPALE della routine (ad eccezione del 2° Stile) dovrebbe dare l'immagine della Ginnastica Aerobica in stile Dance: la routine non dovrebbe essere una "routine di Danza" in stile Dance, bensì una routine di "ginnastica aerobica" in stile Dance.

### <2° Stile>

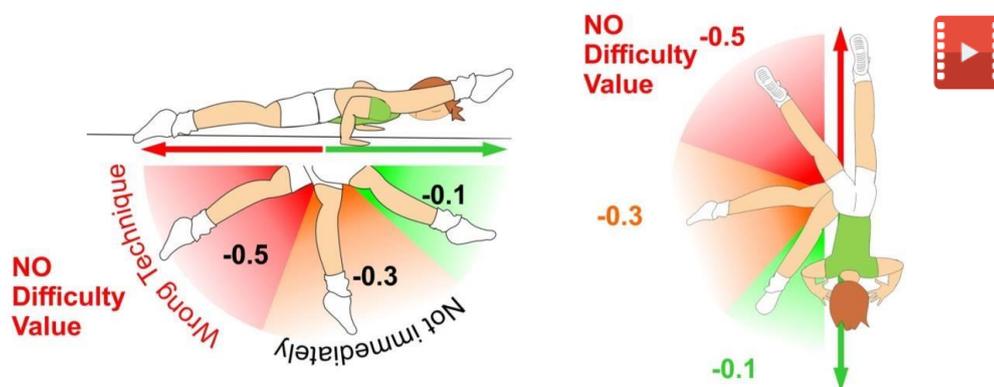
I componenti del team AD possono eseguire movimenti diversi tra loro durante la sequenza del 2° Stile, tuttavia tutti devono eseguirlo insieme, come una squadra.

## PARTE 3: GUIDA ALLE DIFFICOLTÀ + PARTE 4: GUIDA ALL'ESECUZIONE

### < Elementi che terminano in Wenson Position >

Se la gamba non assume immediatamente la posizione di Wenson: Errore generale di esecuzione (-0,1 o -0,3).

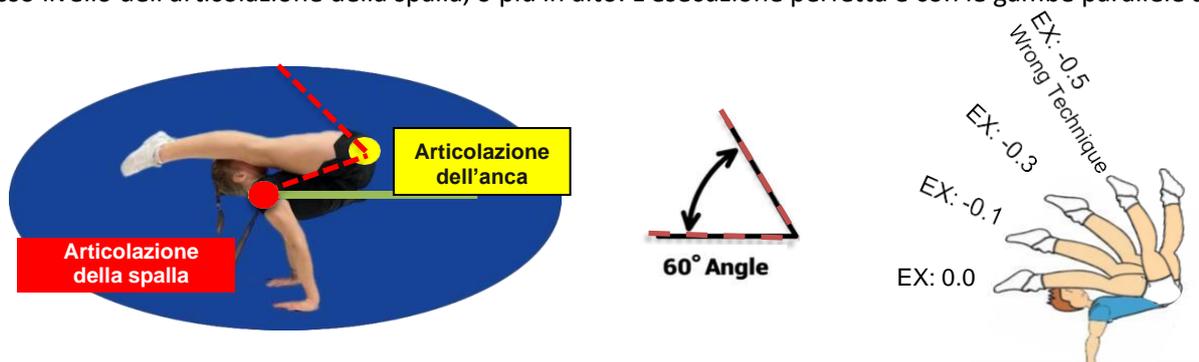
Se l'elemento viene terminato in posizione di Push Up e poi viene spostata la gamba in posizione Wenson, è una tecnica sbagliata di Esecuzione (-0.5) e quindi il valore di Difficoltà è 0. Questo vale per tutti gli elementi che terminano in posizione Wenson.



### < Explosive High-V: "Posizione High-V" >

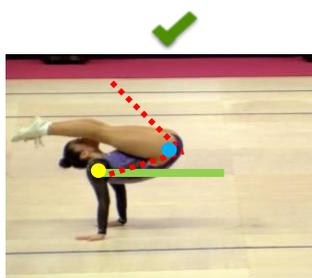
Mostrare la posizione di High-V è un requisito minimo in tutti gli elementi di Explosive High-V (CoP pag 41).

"Posizione High-V": il corpo è sostenuto da entrambe le braccia, con soltanto le mani a contatto con il pavimento. Il corpo è flesso in forma carpiata (piedi uniti e angolo tra tronco e gambe non superiore a 60°), con l'articolazione dell'anca almeno allo stesso livello dell'articolazione della spalla, o più in alto. L'esecuzione perfetta è con le gambe parallele al pavimento.

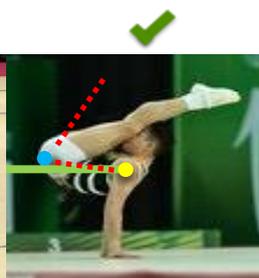


# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



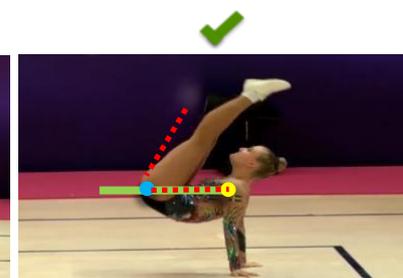
Difficoltà: OK  
Esecuzione: 0,0



Difficoltà: OK  
Esecuzione: -0,1  
Gambe non parallele



Difficoltà: OK  
Esecuzione: -0,3  
Gambe non parallele



Difficoltà: OK  
Esecuzione: -0,3  
Gambe non parallele



Difficoltà: NO – no posizione Hi-V  
Esecuzione: -0,3 + -0,1  
(articolazione dell'anca più bassa delle spalle + piedi non uniti)



Difficoltà: NO – no posizione Hi-V  
Esecuzione: -0,3 + -0,5  
(articolazione dell'anca più bassa delle spalle + posizione carpiata scorretta)



Difficoltà: NO – no posizione Hi-V  
Esecuzione: -0,5 + -0,1  
(carpiatura maggiore di 60° + piedi non uniti)

## < Elicottero >

L'Elicottero eseguito con braccia/mani che tengono le gambe è un Errore Grande (-0,5). Pertanto, valore di Difficoltà = 0. (Pag. 45 CoP)

## < Illusion >

Se un atleta tenta di eseguire un Double o Triple Free Illusion ma ne esegue una parte con l'ausilio di una mano, questo sarà considerato un tocco e il valore di Difficoltà sarà pari a zero.

## < Butterfly >

Se il corpo supera i 45° sopra o sotto l'orizzontale: Esecuzione -0,5 (assenza di requisito minimo)

Se non viene eseguita la ½ oscillazione della parte superiore del corpo prima dello stacco da terra: Esecuzione -0,5 (tecnica errata).

## < Videoclip della Newsletter n. 2 >

### VALORE ARTISTICO

Contenuto Generale		
<p>Il Contenuto Generale in questo CoP valuta i criteri relativi all'uso di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso dello Spazio/Spostamenti/Formazioni/Fluidità, <b>insieme a</b></li> <li>• Transizioni/Collegamenti/Partnership/Collaborazioni.</li> </ul> <p>Per valutare il Contenuto Generale, occorre tenere in considerazione lo spazio e i movimenti nel loro complesso, come un'unità (eseguiti nello stesso momento).</p>		

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER N° 3 – GENNAIO 2023



## DIFFICOLTÀ

L' "Off Axis Jump" come elemento base è un salto eseguito in posizione Tuck con due distinte rotazioni contemporanee: ½ rotazione (180°) intorno all'asse trasversale e ½ twist - avvitemento (180°) lungo l'asse longitudinale.

Elem. #	Nome	Shorthand	Link
B 447	<i>Off Axis Jump 1 ½ Twist</i>		
B 448	<i>Off Axis Jump 2/1 Twist</i>		
B 449	<i>Off Axis Jump 1 ½ Twist to PU</i>		
B 450	<i>Off Axis Jump 2/1 Twist to PU</i>		

## <Giri >

Esecuzione: se il giro non viene concluso a piedi uniti, è un errore generale di esecuzione di -0.1 o -0.3.

Elem. #	Link
C702, C704, C706, C715, C717, C719	

## <Illusion >

Esecuzione: terminare l' Illusion in affondo indietro sarà considerato "piedi divaricati"; -0,1 o -0.3 (Errore Piccolo o Medio).

Elem. #	Link
C824, C826, C828, C835, C837, C839	

## VARIAZIONI DEGLI ELEMENTI ACROBATICI

Gli Elementi Acrobatici sono elencati a pagina 26/126 del CoP (kip sulla testa e kip sul collo non fanno parte dell'elenco).

Durante l'esecuzione degli Elementi Acrobatici, il corpo deve passare per la linea verticale. Se il movimento non passa per la linea verticale, non è considerato Elemento Acrobatico.

< Definizione: variazione di elementi acrobatici >

1. Gli Elementi Acrobatici hanno 3 fasi (ingresso – azione – uscita).

Se un movimento comprende 2 fasi (ingresso + azione, OPPURE azione + uscita) degli Elementi Acrobatici elencati, sarà considerato come una variazione dell'Elemento Acrobatico.

