



## < Chiarimenti, promemoria e correzioni >

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

➤ **Fallo di Presentazione:** (deduzione del CJP -0.2)

Quando chiamati dall'annunciatore, gli atleti devono presentarsi sulla pedana di gara in maniera semplice (da sportivi) e recarsi nella posizione di partenza **senza presentazione teatrali, pulirsi le scarpe, asciugarsi le mani, ecc..**

➤ **Abbigliamento (Dress Code):**

La ginnastica aerobica deve offrire un'immagine atletica e pulita, con l'abbigliamento come con la routine; deve essere un abbigliamento sportivo e NON un "costume". L'abbigliamento deve restare identico da quando si sale in pedana a quando si lascia la pedana: non sono consentiti trucchi aggiuntivi o modifiche all'abbigliamento tra l'inizio e la fine della routine. Inoltre, si raccomanda di prestare attenzione all'uso del tessuto color carne, specialmente nell'area pelvica.

➤ **Artisticità (Musica):**

Il CT-AER della FIG vorrebbe ricordare quanto segue a proposito della "Musica" utilizzata per la routine:

- Rispettare la melodia della canzone.
- È possibile utilizzare la musica originale senza alcuna modifica.
- Se è necessario tagliare o editare la musica, ciò non dovrebbe essere fatto inserendo accenti ritmici ad alto volume; si consiglia inoltre di non eseguire l'editing su ogni singolo conteggio, per evitare il rischio che diventi più rumore che musica.

➤ **Artisticità (blocco AMP):**

Nel blocco AMP per le categorie MP/TR/GR, **NON è necessario mantenere ALCUNA "distanza sociale"!!** Bisogna essere VICINI e INSIEME durante il Blocco AMP, SENZA inserire alcun salto coreografico.

➤ **Artisticità (Contenuto Generale):**

Il concetto delle **G + NON esiste più** in questo CoP. La valutazione del Contenuto Generale è ora **differente** rispetto al precedente CoP.

Contenuto Generale		
Il Contenuto Generale in questo CoP valuta i criteri relativi all'uso di: <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> Per valutare il Contenuto Generale, occorre tenere in considerazione lo spazio e i movimenti nel loro complesso, come un'unità (eseguiti nello stesso momento).	Clip 1 	Clip 2 

I link per i video saranno attivi nei prossimi giorni.

➤ **Elementi Obbligatori per le Categorie Giovanili:**

**Junior A: Gruppi B & C**

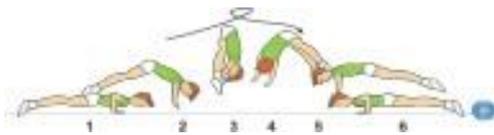
- **(solo a livello internazionale)** - se eseguiti con rotazione incompleta (es. piroette), il loro valore verrà declassato e si applicherà la detrazione per **Obbligatorio Mancante**.
- **(anche in Italia)** - non sono consentite combinazioni degli elementi obbligatori tra loro o con altri.

**Junior B:** Tutti gli elementi scelti possono essere eseguiti in combinazione (ricordiamo che in Italia è obbligatorio presentare i 7 elementi previsti – non è obbligatorio l'elemento da 0,80 ed è possibile inserire al massimo 2 elementi da 0,70).



➤ **Elementi di Difficoltà:**

Il CT-AER della FIG ha rilevato che alcuni elementi di Difficoltà sono stati eseguiti finora con tecnica errata. Vorremmo chiarire e puntualizzare i seguenti elementi:

Elem. #	Nome	Disegno	Shorthand
<b>FAMIGLIA 1</b>			
A 106	<i>Explosive A-Frame ½ Turn</i>		
Piedi e mani devono lasciare il pavimento contemporaneamente. Se mani e piedi non si staccano e/o non atterrano insieme sul pavimento con una fase in volo, è un Grande Errore: esecuzione -0,5, valore di difficoltà 0			

Elem. #	Nome	Disegno	Shorthand
<b>FAMIGLIA 2</b>			
A 266	<i>Straddle Planche</i>		
Eseguire la Planche con le gambe più divaricate di 120° è un Grande Errore: esecuzione -0,5, valore di difficoltà 0			
			

**ESEMPI CORRETTI:**



**ESEMPLI SCORRETTI:**



Gambe più divaricate di 120°  
EXE: -0.5 (Grande Errore)  
DIFF: valore 0



Gambe più divaricate di 120°  
EXE: -0.5 (Grande Errore)  
DIFF: valore 0



Corpo più inclinato di 20° sopra l'orizzontale (requisito minimo)  
EXE: -0.5 (Grande Errore)  
DIFF: valore 0



Elem. #	Nome	Disegno	Shorthand	Link
<b>FAMIGLIA 3</b>				
<b>A 309</b>	<b>Flair ½ Turn, 1/1 Twist Airborne to PU</b>			
1/1 twist va eseguito <b>AIRBORNE</b> !! Non eseguire la fase di volo sarà considerate come tecnica errata, e sarà valutato come Grande Errore: Esecuzione -0.5, Difficoltà valore 0				

Elem. #	Nome	Disegno	Shorthand	Link
<b>FAMIGLIA 3</b>				
<b>A 340</b>	<b>Helicopter, 1/1 Turn 1/1 Twist Airborne to PU</b>			
1/1 twist va eseguito <b>AIRBORNE</b> !! Non eseguire la fase di volo sarà considerate come tecnica errata, e sarà valutato come Grande Errore: Esecuzione -0.5, Difficoltà valore 0				

## FAMIGLIA 4 OFF AXIS JUMP

Il CT-AER della FIG ha ri-nominato gli Off Axis per chiarire quanto segue:

L'“**Off Axis Jump**” come elemento base è un salto eseguito in posizione Tuck con due distinte rotazioni contemporanee (½ rotazione -180° sul piano orizzontale e ½ twist - 180° del corpo lungo l'asse longitudinale).

Elem. #	Nome	Disegno	Shorthand	Link
<b>FAMIGLIA 4</b>				
<b>B 447</b>	<b>Off Axis Jump 1 ½ Twist</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stacco ad un piede, slanciando la gamba libera verso l'alto e in diagonale</li> <li>2. Mentre si è in volo, con il corpo orizzontale al pavimento in posizione Tuck, eseguire contemporaneamente due distinte rotazioni (½ rotazione - 180° sul piano orizzontale e 1½ twist - 540° lungo l'asse longitudinale) Durante l'elemento, il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale.</li> <li>3. Atterraggio in piedi, rivolti nella stessa direzione della partenza.</li> </ol>			Clip 3 
<b>B 448</b>	<b>Off Axis Jump 2/1 Twist</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stacco ad un piede, slanciando la gamba libera verso l'alto e in diagonale</li> <li>2. Mentre si è in volo, con il corpo orizzontale al pavimento in posizione Tuck, eseguire contemporaneamente due distinte rotazioni (½ rotazione - 180° sul piano orizzontale e 2 twist - 720° lungo l'asse longitudinale) Durante l'elemento, il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale.</li> <li>3. Atterraggio in piedi, rivolti nella direzione opposta a quella di partenza.</li> </ol>			Clip 4 



<p><b>B 449</b></p>	<p><b>Off Axis Jump 1 ½ Twist to PU</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stacco ad un piede, slanciando la gamba libera verso l'alto e in diagonale</li> <li>2. Mentre si è in volo, con il corpo orizzontale al pavimento in posizione Tuck, eseguire contemporaneamente due distinte rotazioni (½ rotazione - 180° sul piano orizzontale e 1½ twist - 540° lungo l'asse longitudinale). Durante l'elemento, il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale.</li> <li>3. Atterraggio in Push-up, rivolti nella stessa direzione della partenza.</li> </ol>			<p>Clip 5</p>
<p><b>B 450</b></p>	<p><b>Off Axis Jump 2/1 Twist to PU</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stacco ad un piede, slanciando la gamba libera verso l'alto e in diagonale</li> <li>2. Mentre si è in volo, con il corpo orizzontale al pavimento in posizione Tuck, eseguire contemporaneamente due distinte rotazioni (½ rotazione - 180° sul piano orizzontale e 2 twist - 720° lungo l'asse longitudinale). Durante l'elemento, il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale.</li> <li>3. Atterraggio in Push-up, rivolti nella direzione opposta a quella di partenza.</li> </ol>			

I link per i video saranno attivi nei prossimi giorni.



## FAMIGLIA 6 SPLIT LEAP / JUMP

Sagittal Split: il corpo deve essere orientato verso la gamba avanti.



### ESEMPI CORRETTI



### ESEMPI SCORRETTI:

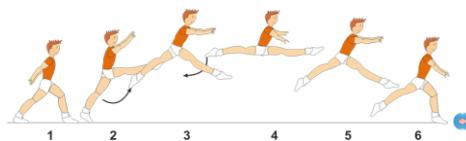
Se l'orientamento del corpo non è verso la gamba avanti: Grande Errore; Esecuzione -0.5, Difficoltà valore 0.



## FAMIGLIA 6 SWITCH SPLIT LEAP / SCISSORS LEAP

Esecuzione: Se l'orientamento del corpo non è verso la gamba avanti: -0.3 (Medio Errore)

Requisito Minimo di Difficoltà: la gamba guida deve essere slanciata ad almeno 45° dal pavimento.



## FAMIGLIA 7 GIRI

Esecuzione: Se non viene concluso a piedi uniti, è un errore generale di esecuzione di -0.1 o -0.3

Difficoltà: "Giri" e "Giri con gamba all'orizzontale" sono due elementi con nome base distinto.

Descrizione	Requisiti Minimi		Clip 6 
<ol style="list-style-type: none"> <li>In piedi su una gamba</li> <li>Eseguire i(l) giro/i</li> <li>Posizionamento facoltativo della gamba libera e delle braccia</li> <li><b>Finire in piedi a piedi uniti.</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rotazione del giro in dentro (en-dedans)</li> <li>Senza saltare</li> <li>Sulla parte anteriore del piede</li> </ol>		



<b>FAMIGLIA 8 ILLUSION</b>	
Esecuzione: Terminare in affondo indietro sarà considerato "piedi divaricati"; -0.3 (Errore Medio)	
Difficoltà: La rotazione completa é: (1) da una gamba a piedi uniti O (2) da affondo dietro ad affondo dietro.	
Descrizione	Clip 7 
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dalla stazione eretta, fare un passo in avanti e sollevare la gamba libera verso l'alto, per avviare una rotazione verticale di 360°.</li><li>2. Contemporaneamente il corpo ruota ed esegue un giro di 360° sulla gamba portante.</li><li>3. La/le mano/i toccano il pavimento, accanto al piede di appoggio. La gamba sollevata scende alla posizione iniziale.</li><li>4. Terminare in stazione eretta a piedi uniti.</li></ol>	

I link per i video saranno attivi nei prossimi giorni.

<b>VARIAZIONI DEGLI ELEMENTI ACROBATICI</b>
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 il piano verticale. Se il movimento non passa per il piano 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.

## < CoP Revisionato >

La versione rivista del CoP, comprensiva delle Errata Corrige e di alcuni ulteriori chiarimenti, verrà pubblicata a breve sul sito della F.G.I.