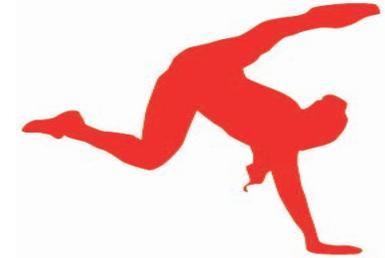




GINNASTICA AEROBICA

Codice dei Punteggi 2017 – 2020



APPENDIX IV

SETTEMBRE 2016

SIMBOLI

BOZZA SETTEMBRE 2016
APPROVATO DAL COMITATO ESECUTIVO FIG
LA VERSIONE INGLESE È IL TESTO UFFICIALE



The FIG Shorthand System

Introduction

In accordo con le direttive del Comitato Esecutivo di stabilire uniformità tra le discipline della FIG, sono stati creati i seguenti simboli. Quando non è stato possibile, sono stati usati i Simboli della Ginnastica Artistica Femminile. I principi del Sistema Stenografico sono simili tra le discipline ginnastiche e permettono di registrare gli elementi caratteristici della Ginnastica Aerobica.

E' con questo obiettivo, che la Commissione di Aerobica ha designato il primo Sistema Stenografico per la Ginnastica Aerobica. Questo sistema è stato creato e usato da molti anni negli eventi Nazionali ed Internazionali. Come annunciato e verbalizzato nel Simposio Tecnico in Venezia nel Marzo 1998, il sistema era già usato nei Corsi di Giuria Internazionali e prima nei Corsi Intercontinentali nel gennaio 2001. La conoscenza di questi simboli sarà testata e farà parte degli esami per ottenere il brevetto di ginnastica Aerobica della FIG.

Dato che lo sport è in continua e dinamica evoluzione, e ogni anno vengono aggiunti nuovi elementi, la norma prevede che il sistema di stenografia garantisca la possibilità di registrare le routine.

Il Comitato di Ginnastica Aerobica si augura che la Ginnastica Aerobica prenderà il giusto posto tra le discipline istituzionali, in continuo aumento del livello delle performance così come ha dimostrato da circa un centinaio di anni di Ginnastica.

Il Comitato di Ginnastica Aerobica rimane a disposizione e accetta feedback da parte di coloro che vorranno incrementare questo documento per il ciclo olimpico a venire.



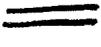
John Atkinson
Former AER FIG TC President
FIG Honorary Vice President

Principi del Sistema di Stenografia

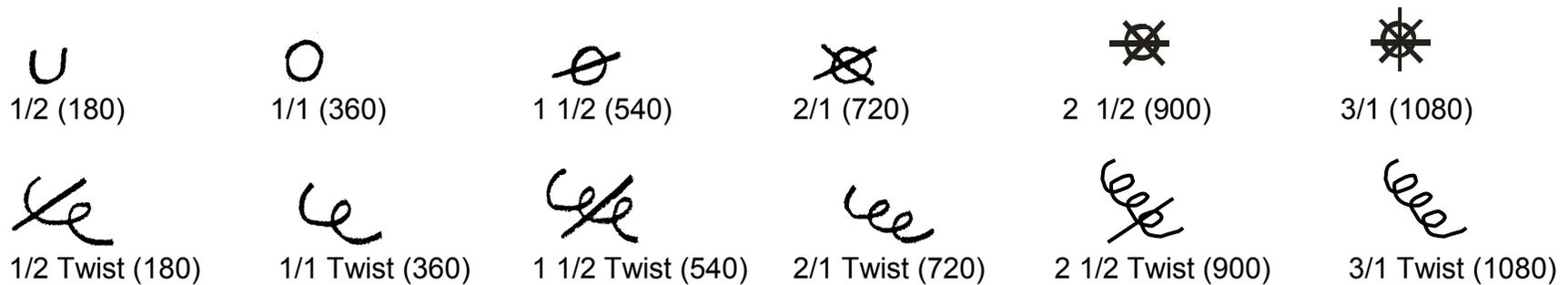
1. Posizione del Corpo



2. Sistemazione del corpo

- Nell'aria = in volo 
- In tenuta = 
- Arrivo in tenuta = da una posiz. in aria a una al suolo 
- Stacco a 2 piedi / piedi uniti = 

3. Considerare partenza e arrivo sul pavimento (rotazione)



4. Azioni con le posizioni del corpo


Switch


Divaricato


Equilibrio


Libero, senza appoggio

7 Uno, quando si usa un braccio o una gamba,
(1 alla sinistra del simbolo si intende la gamba o lo stacco a 1 gamba,
1 alla destra del simbolo si intende il braccio o l'arrivo a 1 braccio) =

Hinge •

Laterale →

5. Simboli usati di norma

• Gruppo A : Forza Dinamica


Push up


Plio Push up


Wenson PU


Straddle cut


Explosive A-Frame


High V


Double leg 1/1 circle


Flair


Helicopter

• Gruppo B : Forza Statica


Straddle support


L support


Straddle V support


V support


High V support


Planche

• Gruppo C : Salti e Balzi



Air turn



Free fall



Gainer 1/2 twist



Tuck



Cossack



Pike



Straddle



Split leap



Frontal split leap



Switch split leap



Scissors Kick



Scissors leap turn

• Gruppo D : Equilibrio e Flessibilità



Split



Frontal split



Vertical split



Turn



Sagittal balance



Balance 1/1 turn



Illusion



Free Illusion

6. Esempi



Flair to Wenson



Helicopter to split



Straddle support
1/1 turn



Air turn
to split



Straddle Jump
to Push up



Pike Jump
twist to PU



Free Illusion
to vertical split