



GINNASTICA AEROBICA

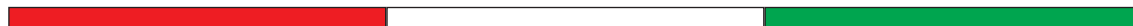
Codice dei Punteggi 2017 – 2020



SETTEMBRE 2016

REQUISITI MINIMI

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



GRUPPO A: FORZA DINAMICA

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo A devono essere eseguiti senza fallo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
PUSH UP	PUSH UP, WENSON PU Spalle almeno in linea con il braccio/a
EXPLOSIVE PU	A-FRAME - Posizione pike (minimo 90°) nella fase aerea. CUT - Le mani devono lasciare il suolo prima del cut. - Spalle più alte delle anche prima della fase aerea nei cut.
EXPLOSIVE SUPPORT	- Schiena parallela al suolo. - Fase aerea.
LEG CIRCLE	- 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) con un cerchio completo.
HELICOPTER	La posizione finale deve essere con la fronte rivolta nella stessa direzione della posizione iniziale.

GRUPPO B: FORZA STATICA

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo B devono essere tenuti per **2 secondi** e devono essere eseguiti senza fallo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
SUPPORT	Senza toccare il suolo.
V SUPPORT	Senza toccare il suolo.
HORIZONTAL SUPPORT	Il corpo teso non deve superare i 20° sopra l'orizzontale.

GRUPPO C: SALTI E BALZI

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo C devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi di questo gruppo che arrivano su 1 o 2 piedi, devono finire in stazione eretta.
- In tutti gli elementi di questo gruppo che arrivano in PU le mani e i piedi devono arrivare contemporaneamente al suolo.
- Tutti gli elementi del Gruppo C che arrivano in Split le mani devono trovarsi al suolo su ciascun lato del corpo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
VERTICAL JUMP	Senza fallo.
HORIZONTAL JUMP	Senza fallo.
BENT LEG(S) JUMP	Gambe almeno parallele al suolo.
PIKE JUMP	Gambe almeno parallele al suolo.
STRADDLE JUMP	Gambe almeno parallele al suolo.
SPLIT JUMP	Posizione di split 170 °.
SCISSOR LEAP	Posizione di split 170°.
KICK JUMP	La gamba guida almeno parallela al suolo.
OFF AXIS JUMP	Il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale.
BUTTERFLY JUMP	Il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale.

GRUPPO D: EQUILIBRIO & FLESSIBILITA'

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo D devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi devono rispettare i requisiti minimi dei movimenti coinvolti.
- Elementi che finiscono in posizione di vertical split: il piede della gamba in appoggio deve rimanere in contatto con il suolo nella posizione di "vertical line" (perpendicolare) al suolo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
SPLIT	• Angolo tra le gambe : minimo 170°.
TURN & BALANCE TURN	• Tutti i giri devono essere eseguiti sull'avampiede senza saltare.
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	• Devono essere eseguiti "en dedans", una gamba in posizione orizzontale, sull'avampiede senza saltare.
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT OR FREE VERTICAL SPLIT	• Il piede della gamba in appoggio deve rimanere in contatto con il suolo nella posizione di "vertical split" (perpendicolare)
ILLUSION	• Rotazione completa della gamba (minimo 170°).
KICK	• Minimo 170°