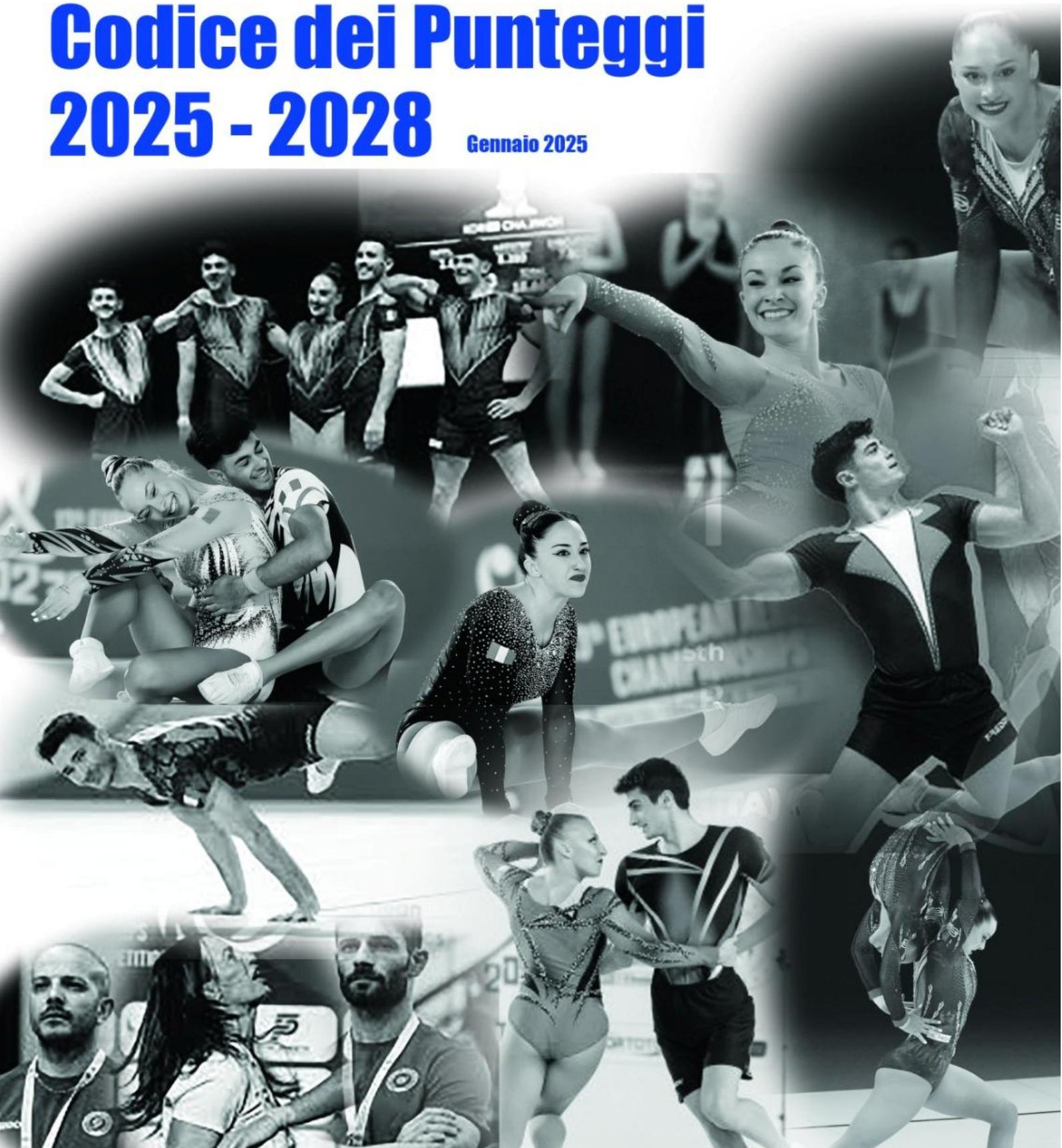




Codice dei Punteggi 2025 - 2028

Gennaio 2025



Sommario

INTRODUZIONE AL CODICE DEI PUNTEGGI FIG	5
CAPITOLO 1 – INFORMAZIONI GENERALI	7
1.1. IL CODICE DEI PUNTEGGI	7
1.2. COMPETIZIONI	7
1.3. PROGRAMMA DELLE COMPETIZIONI	7
1.4. CRITERI DI PARTECIPAZIONE	7
1.5. LE SPECIALITÀ	8
1.6. PROCEDURE DI SORTEGGIO PER I CAMPIONATI DEL MONDO	8
1.7. CAMBIAMENTI NOMINATIVI	8
1.8. TURNI DI QUALIFICAZIONE E FINALI	8
1.9. ORDINE DI PASSAGGIO	9
1.10. STRUTTURE	9
1.11. CIRCOSTANZE STRAORDINARIE	10
1.12. PEDANA DI GARA / DISPOSIZIONE DEI GIUDICI	11
1.13. DURATA DELLA MUSICA	11
1.14. ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE	12
1.15. RISULTATI	12
1.16. PREMIAZIONI	12
1.17. “GINNASTICA AEROBICA”	13
1.18. NUOVI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	13
CAPITOLO 2 – UFFICIALI DI GARA / GIURIE	14
2.1. GIURIA SUPERIORE	14
2.2. UFFICIALI DI GARA	15
CAPITOLO 3 – VALUTAZIONI – CAPO GIURIA	16
3.1. CODICE DI ABBIGLIAMENTO	16
3.2. FUNZIONI	17
3.3. CRITERI	18
3.4. DEDUZIONI	20
3.5. ELEMENTI ACROBATICI E MOVIMENTI PROIBITI	21
TABELLA RIASSUNTIVA DELLE DEDUZIONI DEL CAPO GIURIA	23
CAPITOLO 4 – VALUTAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ (GIURIA D)	24
4.1. ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	24
4.2. REGOLE BASE PER ESEGUIRE GLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	24
4.3. COMBINAZIONI DI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ/ACROBATICI	25
4.4. FUNZIONI	25
4.5. CRITERI	25
4.6. DEDUZIONI	27
4.7. REQUISITI TECNICI	27

CAPITOLO 5 – VALUTAZIONE DELL’ESECUZIONE (GIURIA E)	30
5.1. ESECUZIONE.....	30
5.2. FUNZIONI.....	30
5.3. VALUTAZIONE.....	30
5.4. ERRORI.....	30
5.5. DEDUZIONI.....	31
5.6. ESEMPI di ERRORI GENERICI.....	31
5.7. ESEMPI DI ERRORI SPECIFICI.....	32
CAPITOLO 6 – VALUTAZIONE DELL’ARTISTICITÀ (GIURIA A)	35
6.1. VALORE ARTISTICO	35
6.2. FUNZIONI	35
6.3. CRITERI.....	35
6.4. USO DELLA SCALA DI VALUTAZIONE.....	35
6.5. LIVELLO DELLA ROUTINE	36
6.6. SIMBOLOGIA PER ANNOTARE L’ARTISTICITÀ	36
6.7. VALUTAZIONE / CRITERI DETTAGLIATI	36
CAPITOLO 7 – VALUTAZIONI DI LINEA E TEMPO	44
7.1. UFFICIALI DI GARA DI LINEA	44
7.2. UFFICIALI DI GARA DI TEMPO.....	44
CAPITOLO 8 – ASSEGNAZIONE DEL PUNTEGGIO	45
8.1. PRINCIPIO GENERALE	45
8.2. TABELLA DEI PUNTEGGI.....	46
8.3. PUNTEGGIO	46
APPENDICE 1 – AEROBIC DANCE	47
APPENDICE 2 – AEROBIC STEP	52
APPENDICE 3 – CATEGORIE GIOVANILI.....	57
APPENDICE 4 – SIMBOLOGIA	63
APPENDICE 5 – DESCRIZIONE DEI PASSI BASE.....	65
APPENDICE 6 – DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	66
APPENDICE 7 – TAVOLE DEGLI ELEMENTI	109
APPENDICE 8 – GLOSSARIO.....	112

INTRODUZIONE AL CODICE DEI PUNTEGGI FIG GINNASTICA AEROBICA 16° CICLO 2025 – 2028

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

Il Comitato Tecnico FIG per la Ginnastica Aerobica è lieto di fornire questo Codice dei Punteggi 2025-2028 all'EC FIG e alle Federazioni membri della FIG, con proposta di attuazione a partire dal 1° gennaio 2025.

Il Codice dei Punteggi ha preso in considerazione i suggerimenti di:

- Le Autorità FIG
- i Comitati Tecnici delle Unioni Continentali FIG per la Ginnastica Aerobica
- Le Federazioni membri della FIG
- Giudici, Allenatori e Ginnasti internazionali

I cambiamenti più importanti riflettono...

- Formato rivisto del CoP.
- Durata della routine:
 - Senior e Junior: 1'25" (± 5 secondi)
 - Junior A e Allievi: 1'15" (± 5 secondi).
- Pedana di gara di 10 x 10 per tutte le categorie e specialità, tranne che per gli individuali della categoria Allievi
- Alcune modifiche e chiarimenti inerenti al Codice di Abbigliamento.
- Aggiunta di alcuni elementi di difficoltà e revisione di alcune categorie (inclusi i valori e i numeri degli elementi).
- "Requisito Minimo" rinominato in "Requisito Tecnico".
- Riduzione a 8 elementi per tutte le specialità.
- Obbligatorietà di 1 elemento dal Gruppo C, Famiglia 7 per la specialità IF.
- Riduzione a 1 set di combinazioni di elementi per tutte le specialità.
- Per ragioni mediche, ai ginnasti maschi non è permesso l'arrivo in split da nessun elemento, indipendentemente dalla specialità.
- I "coefficienti" sono stati rinominati in "divisori" e sono stati analizzati e modificati.
- Le variazioni di elementi acrobatici non saranno conteggiate come elementi acrobatici.
- L'Artisticità sarà valutata anche in negativo, in aggiunta alla scala dei criteri positivi.
- Revisione dei criteri di valutazione dell'Artisticità.
- Nessun elemento obbligatorio per Junior A e Junior B.
- Revisione dei criteri di iscrizione ai campionati del Mondo per IF/IM.

RINGRAZIAMENTI

Questo Codice dei Punteggi, approvato dal Comitato Esecutivo della FIG, entra in vigore il 1° gennaio 2025.

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.

Ringraziamenti:

- Per la consulenza tecnica, la Vicepresidente del CT AER FIG *Maria Cristina Casentini*;
- Per la collaborazione e la revisione della traduzione, la DTN AER *Luisa Righetti*;
- Per l'aiuto con la traduzione e l'impaginazione l'ufficiale di gara internazionale *Curzio Bufacchi*;
- *Per la Formazione: Gloria Gastaldi, Maria Gallia Mattia, Antonio Barone, Curzio Bufacchi, Marina Nieddu, Ilario Sergi, Michela Muzzi, Sara Macerola.*

RNG AER
Monica Maria Darone

CAPITOLO 1 – INFORMAZIONI GENERALI

1.1. IL CODICE DEI PUNTEGGI

SCOPO GENERALE

In linea di principio, questo Codice dei Punteggi è destinato alla categoria Senior – WCH (18 anni e oltre) per garantire la valutazione più oggettiva possibile delle routine di Ginnastica Aerobica a livello internazionale. Per le regole specifiche delle categorie Junior B, Junior A e Allievi, fare riferimento alle Appendici 3, 4 e 5, in aggiunta al Codice dei Punteggi. Ove non menzionato diversamente nelle sezioni specifiche delle regole, si applica il Codice dei Punteggi Senior.

1.2. COMPETIZIONI

STATUS

La competizione ufficiale FIG per la Ginnastica Aerobica è il "Campionato Mondiale" di Ginnastica Aerobica.

1.3. PROGRAMMA DELLE COMPETIZIONI

A. PERIODICITÀ

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

1.4. CRITERI DI PARTECIPAZIONE

A. DIRITTI GENERALI

I Campionati Mondiali di Ginnastica Aerobica sono aperti ai concorrenti che:
Sono stati iscritti dalla loro Federazione nazionale affiliata alla FIG.
Soddisfano i requisiti degli Statuti FIG e dei Regolamenti Tecnici FIG validi in quel momento.

B. ETÀ (Vedere T.R.)

Per le competizioni ufficiali Senior della FIG, il partecipante deve avere almeno 18 anni nell'anno della competizione.

C. NAZIONALITÀ (Vedere T.R.)

I concorrenti e i giudici che cambiano nazionalità devono seguire le Direttive della Carta Olimpica e degli Statuti FIG. I cambi di nazionalità vengono gestiti dal Comitato Esecutivo della FIG.

1.5. LE SPECIALITÀ

NUMERO DI SPECIALITÀ

I Campionati Mondiali di Ginnastica Aerobica comprendono le seguenti specialità:

⇒ GINNASTICA AEROBICA

Specialità		Composizione	Simbolo
IM	Individuale Maschile	1 atleta maschio	
IF	Individuale Femminile	1 atleta femmina	
CM	Coppia Mista	1 atleta maschio / 1 atleta femmina	
TR	Trio	3 atleti (maschi/femmine/misti)	
GR	Gruppo	5 atleti (maschi/femmine/misti)	

⇒ AEROBIC DANCE & AEROBIC STEP con regole specifiche FIG (vedi Appendici 1 e 2)

Specialità		Composizione	Simbolo
AD	Aerobic Dance	8 atleti (maschi/femmine/misti)	
AS	Aerobic Step	8 atleti (maschi/femmine/misti)	

1.6. PROCEDURE DI SORTEGGIO PER I CAMPIONATI DEL MONDO

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

1.7. CAMBIAMENTI NOMINATIVI

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

1.8. TURNI DI QUALIFICAZIONE E FINALI

A. NUMERO DI PARTECIPANTI ALLE QUALIFICAZIONI

Il numero massimo di partecipanti per le Qualificazioni è così definito:

Tre IM e IF per nazione.

Due CM e TR per nazione.

Un GR, AD e AS per nazione.

B. NUMERO DI PARTECIPANTI ALLE FINALI

Possono partecipare alle finali gli otto migliori punteggi di tutte le specialità (massimo 2 per Nazione, ad eccezione delle specialità GR, AD e AS, per cui alle Qualificazioni partecipa solo uno per nazione) (vedi T.R.).

C. PARI MERITO (Vedi FIG T.R. Sezione 6, Art 3.3)

In caso di parità in qualsiasi posizione nelle qualificazioni o finali, il pari merito sarà risolto in base ai seguenti criteri, e in questo ordine:

Il punteggio totale più alto nell'Esecuzione.

Il punteggio totale più alto nell'Artistico.

Il punteggio totale più alto nella Difficoltà.

Se persiste una parità, il pari merito non sarà risolto.

D. TEAM RANKING (Vedi T.R. Sezione 6)

Il team ranking è determinato dai punteggi conseguiti dalle seguenti 5 specialità: IM/IF/MP/TR/GR. In caso di pari merito in qualsiasi posizione nel Team Ranking, la classifica sarà determinata dai seguenti criteri:

Il GR meglio classificato.

Il TR meglio classificato.

La CM meglio classificata.

Se persiste una parità, il pari merito non sarà risolto.

1.9. ORDINE DI PASSAGGIO

PROCEDURA DI SORTEGGIO (Vedere T.R. Sezione 1 & 6)

1. L'ordine di gara delle qualificazioni e delle finali verrà deciso tramite sorteggio che avverrà in presenza del Presidente della CT Ginnastica Aerobica o di un delegato della CT 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 neutrale o da computer.
6. Il sorteggio determinerà l'ordine in cui verrà estratto il passaggio per ogni squadra o ginnasta, e l'ordine di partenza nella competizione.
7. **"regola dei 10 minuti"**: un ginnasta può gareggiare al massimo in 3 specialità, inclusi AD e AS. 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 adeguato secondo questo principio. Se un/a ginnasta/a o una specialità composta gareggia per settimo/a in una rotazione ed è sorteggiato/a nelle posizioni 1-3 nella rotazione successiva, la sua nuova posizione di partenza sarà la quarta. Se un/a ginnasta o una unità competitiva gareggia per ultimo/a in una rotazione ed è sorteggiato/a nelle posizioni 1-4 nella rotazione successiva, la sua nuova posizione di partenza sarà la quinta.
Queste modifiche saranno apportate, se necessario, dal Presidente della Giuria Superiore e, una volta che siano stati determinati i ginnasti qualificati, la segreteria di gara provvederà alla redazione del nuovo ordine di uscita. Questo principio si applica per tutte le rotazioni successive e durante le finali di altre competizioni nonché per le qualificazioni dei World Games.

1.10. STRUTTURE

A. AREA DI ALLENAMENTO

Gli atleti avranno a disposizione un'area di allenamento a partire da 2 giorni prima dell'inizio della gara. L'area in questione 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.

1.11. CIRCOSTANZE STRAORDINARIE

Le circostanze straordinarie sono descritte come segue:

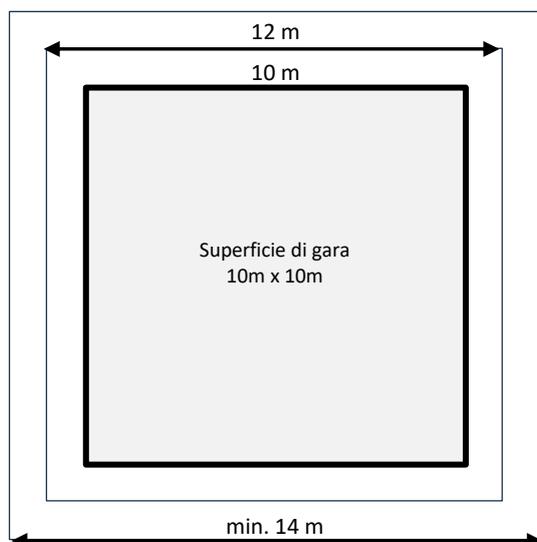
- Riproduzione di una musica non corretta (traccia sbagliata, musica distorta, interruzione, ecc.).
- Problemi musicali dovuti a un malfunzionamento dell'apparecchiatura.
- Disturbi causati da un malfunzionamento generale delle attrezzature - illuminazione, palco, palazzetto.
- Introduzione di qualsiasi oggetto estraneo nell'area di gara da parte di un individuo o mezzo diverso dal ginnasta.
- Circostanze straordinarie che causano un RITIRO indipendentemente dalla volontà del ginnasta.

Se si verifica una delle circostanze straordinarie di cui sopra, è responsabilità del concorrente interrompere immediatamente la routine.

In caso di musica sbagliata, l'atleta deve interrompere la prova entro 10 secondi dal verificarsi del problema ed uscire dal campo di gara. Su decisione del Capo Giuria, il ginnasta potrà ripetere la routine una volta risolto il problema. Qualsiasi punteggio assegnato in precedenza verrà annullato.

Non saranno accettate proteste presentate dopo il completamento di una routine. Il verificarsi di situazioni che non rientrino tra quelle sopra citate sarà risolto da un riesame delle circostanze a cura della Giuria Superiore. La decisione della Giuria Superiore è inappellabile.

1.12. PEDANA DI GARA / DISPOSIZIONE DEI GIUDICI



A. PALCO

(Vedere T.R.)

Il palco sul quale si svolge la gara ha un'altezza compresa tra 80 e 140 cm e deve essere chiuso posteriormente da un fondale. Il palco e il fondale sono obbligatori (tranne che per World Games e World Cup).

B. PEDANA DI GARA E AREA DI COMPETIZIONE

(Vedere T.R.)

Le dimensioni del campo di gara sono descritte nel Regolamento Tecnico. Deve avere un'area di competizione chiaramente delimitata di 10m x 10m per tutte le specialità. La larghezza del nastro di demarcazione (5 cm) è inclusa nelle misure dell'area di gara (vedi Norme per gli attrezzi). Nelle competizioni possono essere utilizzate soltanto pedane con un Certificato FIG valido.

UFFICIALI DI GARA PANNELLO A																
E1	A1	E2	A2	E3	A3	D1	T	CJP	SEC	D2	E4	A4	E5	A5	E6	A6

UFFICIALI DI GARA PANNELLO B																
E1	A1	E2	A2	E3	A3	D1	T	CJP	SEC	D2	E4	A4	E5	A5	E6	A6

GIURIA SUPERIORE							
ES	ES	SJA	SJP	DS	DS	AS	AS

Legenda:

Artisticità (A) - Esecuzione (E) - Difficoltà (D) - Tempo (T) - Capo Giuria (CJP) - Segretario di gara (Sec) - Giuria Superiore Esecuzione (ES) - Giuria Superiore Artisticità (AS) - Giuria Superiore Difficoltà (DS) - Assistente Giuria Superiore (SJA) - Presidente Giuria Superiore (SJP)

C. DISPOSIZIONE DEGLI UFFICIALI DI GARA

Campionato del Mondo

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

Gli ufficiali di linea sono seduti diagonalmente, in due angoli della pedana.

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

D. RESTRIZIONI

Atleti, allenatori e tutte le persone non autorizzate non possono accedere all'area di attesa durante la competizione, se non quando chiamati da un ufficiale del comitato organizzatore o della FIG.

Gli allenatori devono rimanere nell'Area pre-gara con comportamenti appropriati mentre i loro atleti si stanno esibendo. Gli allenatori, gli atleti e tutte le persone non autorizzate non possono accedere all'area dei giudici. L'inosservanza di tali disposizioni può portare alla squalifica dell'atleta da parte della Giuria Superiore. Durante l'esecuzione delle routine, l'allenatore dei ginnasti (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare con i ginnasti o con i giudici in alcun modo (vedi "Comportamento Indisciplinato" nel CJP).

1.13. DURATA DELLA MUSICA

La durata della musica della routine è la seguente, con una tolleranza di più o meno 5 secondi (con incrementi di 1 secondo). Il tempo inizia con il primo suono udibile della musica (escluso il segnale di bip / suono di avvio) e termina quando il suono non è più udibile. (per junior B/A e allievi vedere l'appendice 3).

- Tutte le specialità: 1 minuto e 25 secondi (± 5 secondi).

1.14. 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.

B. REGISTRAZIONE

Per semplificare la gestione della musica e limitare i problemi tecnici durante la competizione, la FIG raccomanda di limitarsi all'utilizzo solo di formati musicali digitali (file mp3 e chiavetta USB).

Si raccomanda comunque di fare riferimento alle Direttive, al Piano di Lavoro della competizione e alle istruzioni della Commissione Organizzatrice per il formato musicale del file (ex: mp3).

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 denominate nel seguente modo:

- nome della NAZIONE (ASD);
- nome e cognome dell'atleta individualista (IM e IF) e i soli cognomi degli atleti per MP, TR, GR AD, AS;
- Categoria (AA, JA, JB, S) e Specialità (IM, IF, MP, CC, TR, GR, AD, AS).

I membri della delegazione devono avere una copia di riserva della loro musica in formato USB per le sessioni di allenamento e in caso di problemi tecnici.

C. QUALITÀ

La registrazione della traccia deve essere di livello professionale per garantire una riproduzione di qualità del suono adeguata.

D. DIRITTI D'AUTORE

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

Per i Campionati Mondiali, insieme all'iscrizione nominativa deve essere inviato al Comitato Organizzatore e alla FIG un elenco di tutte le musiche utilizzate, con titolo, artista e compositore.

1.15. RISULTATI

A. COMUNICAZIONE E DISTRIBUZIONE DEI RISULTATI

Per ogni esercizio, devono essere resi noti al pubblico il punteggio totale (punteggi A, E, D), le penalità, il punteggio finale e la posizione in classifica. 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.

1.16. 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.

1.17. “GINNASTICA AEROBICA”

A. DEFINIZIONE

La Ginnastica Aerobica è una disciplina competitiva basata sull'esecuzione continua di vari schemi di Movimento Aerobico in sincronia con la musica, derivata da esercizi aerobici tradizionali. La routine deve dimostrare un'esecuzione perfetta di tutte le componenti.

B. CONTENUTO DELLA COMPOSIZIONE DELLA ROUTINE

La routine deve integrare i seguenti movimenti con la musica:

- Schemi di Movimento Aerobico
- Difficoltà / Elementi Acrobatici
- Transizioni / Collegamenti
- Collaborazione / Partnership (CM / TR / GR / AD / AS)

La routine deve mostrare un equilibrio tra le componenti. Tutti i movimenti devono essere precisi e con una forma definita. È essenziale mostrare un uso equilibrato di tutto lo spazio durante l'esecuzione della routine. Temi che mostrano violenza e razzismo, così come quelli con connotazioni religiose e sessuali, non sono in linea con gli ideali olimpici e il codice etico della FIG.

1.18. NUOVI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Il Comitato Tecnico AER-FIG, che li valuterà una volta all'anno, può SOLO classificare i nuovi Elementi di Difficoltà. Le richieste devono essere inviate alla Segreteria FIG entro il 15 gennaio.

Gli elementi di difficoltà sottoposti alla valutazione devono:

- Non essere una variante di un elemento esistente, eccetto per l'aumento di giri/avvitamenti (massimo 3 rivoluzioni) nel Gruppo B.
- Avere un nome e una descrizione scritti.
- Essere filmati da due angolazioni (frontale e laterale).
- Soddisfare il requisito tecnico di “riconoscimento come elemento valido”.
- Essere eseguiti su una superficie di competizione o su un tappetino di atterraggio non più alto di 15 cm.

Se i requisiti sopra riportati non sono soddisfatti, il Comitato Tecnico di Ginnastica Aerobica della FIG rifiuterà di classificare gli elementi di difficoltà.

La notifica della classificazione sarà comunicata alla federazione membro richiedente dopo che il Comitato Tecnico FIG AER-CT avrà preso una decisione.

Il Comitato Tecnico di Ginnastica Aerobica della FIG pubblicherà i Nuovi Elementi nelle newsletter solo una volta all'anno.

CAPITOLO 2 – UFFICIALI DI GARA / GIURIE

Tutti gli Ufficiali di Gara devono possedere un brevetto FIG valido e attuale nella disciplina della Ginnastica Aerobica.

2.1. GIURIA SUPERIORE

A. **COMPOSIZIONE:** composizione della Giuria Superiore ai Campionati Mondiali

Posizione	Persona responsabile	Responsabilità
Presidente Giuria Superiore (SJP)	Presidente Comitato Tecnico	Controllo dell'intera competizione
Giudice Superiore Difficoltà (DS)	2 membri Comitato Tecnico	Controllo del punteggio di Difficoltà
Giudice Superiore Esecuzione (ES)	2 membri Comitato Tecnico	Controllo del punteggio di Esecuzione
Giudice Superiore Artisticità (AS)	2 membri Comitato Tecnico	Controllo del punteggio di Artisticità
Assistente Giuria Superiore (SJA)	1 membro Comitato Tecnico	Assiste il SJP

B. **FUNZIONI E CRITERI** (vedi anche Regolamento Tecnico FIG Sezione 1 Art.7.8.1)

La Giuria Superiore è responsabile di controllare che il lavoro di tutti i giudici e del Capo Giuria sia svolto in conformità con le regole, e di garantire una corretta pubblicazione dei punteggi finali. Essa registra le deviazioni nei punteggi dei giudici. In caso di deviazioni ripetute, la Giuria Superiore ha il diritto di avvertire o sostituire un giudice con un giudice di riserva.

La **GIURIA SUPERIORE deve:** (vedi anche Regolamento Tecnico FIG Sezione 1 Art.7.13)

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.
5. Prendere decisioni definitive su richiami/squalifiche per allenatori e ginnasti, quando viene richiesto dal Capo Giuria.
6. Le violazioni delle istruzioni della Giuria Superiore, del Capo Giuria e del Codice possono comportare sanzioni comminate dal Presidente del Comitato FIG per la Ginnastica Aerobica.

Le **violazioni del Codice** includono: (vedi anche l'Appendice del Codice dei Punteggi)

- a. Violazione intenzionale del Codice
- b. Dare intenzionalmente un vantaggio o svantaggio a uno o più concorrenti
- c. Non aderire alle istruzioni date dal Comitato di Ginnastica Aerobica, dalla Giuria Superiore o dal Capo Giuria
- d. Assegnare ripetutamente punteggi troppo alti o troppo bassi
- e. Non rispettare le istruzioni per una competizione ordinata e disciplinata
- f. Non partecipare alle riunioni dei giudici
- g. Abbigliamento inadeguato

La **Giuria Superiore o il Capo Giuria può dichiarare le seguenti sanzioni:**

- a. Avvertimento verbale o scritto
- b. Esclusione dalla competizione in corso

La **Commissione Disciplinare può dichiarare le seguenti sanzioni:**

- a. Espulsione come giudice dalle competizioni internazionali per un periodo determinato
- b. Retrocessione della categoria del brevetto

- c. Revoca del brevetto
- d. Non accettare giudici da una federazione coinvolta per un periodo di tempo determinato (vedi Regolamento Giudici FIG).

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

2.2. UFFICIALI DI GARA

A. COMPOSIZIONE DELLE GIURIE

(Vedi T.R. / Regolamento Generale dei Giudici)

Composizione delle Giurie per gruppi di competizione:

- **Gruppo 2:** Campionati Mondiali, World Games
- **Gruppo 3:** Campionati Continentali, Eventi di Coppa del Mondo (per altre competizioni, vedere il Regolamento Generale dei Giudici).

Posizione	Gruppo 2	Gruppo 3
Capo Giura (CJP)	1	1
Giuria E (Esecuzione)	6	4
Giuria A (Artisticità)	6	4
Giuria D (Difficoltà)	2	2
Ufficiali di Linea	2	2
Ufficiali di Tempo	1	1
TOTALE	18	14

B. CRITERI

I giudici devono essere esperti di Ginnastica Aerobica e ampliare continuamente le loro conoscenze pratiche. I requisiti di base per il loro ruolo sono:

- Una conoscenza eccellente del Codice dei Punteggi FIG
- Una conoscenza eccellente del Regolamento Tecnico FIG (FIG T.R.)
- Una conoscenza eccellente dei nuovi elementi di difficoltà

I requisiti per giudicare nelle competizioni ufficiali FIG sono:

- Essere in possesso di un brevetto FIG valido per il ciclo in corso
- Aver giudicato con successo competizioni nazionali, competizioni tra nazioni e competizioni internazionali su invito
- Essere inclusi nell'elenco mondiale dei giudici FIG
- Avere una conoscenza eccellente della Ginnastica Aerobica e dimostrare di saper giudicare in maniera imparziale e corretta
- Qualsiasi giudice che abbia un legame familiare stretto (vedi Codice Etico FIG Art. 2) con un ginnasta non può giudicare quel ginnasta o la sua specialità composta (coppia, gruppo, ecc.) e pertanto non può giudicare quella specifica specialità

Subito dopo la fine di ogni competizione, il Capo Giuria (CJP) deve inviare il rapporto di eventuali discrepanze nel lavoro di tutti i giudici alla Giuria Superiore (o, se non applicabile, al Delegato Tecnico, DT).

Tutti i membri delle giurie sono obbligati a:

- Partecipare a tutte le riunioni, prima e dopo le competizioni
- Essere presenti nell'area di competizione all'orario designato secondo il programma

Durante la competizione, ciascun giudice deve:

- Non lasciare il posto assegnato
- Non avere contatti con altre persone
- Non discutere con allenatori, atleti e altri giudici
- Indossare l'uniforme prescritta per la competizione (Abbigliamento Professionale), tranne che in quelle competizioni in cui l'uniforme è fornita dal Comitato Organizzatore.
 - Donne: completo blu scuro - con gonna o pantaloni e camicia bianca
 - Uomini: completo blu scuro o giacca con pantaloni e camicia bianca con cravatta.

CAPITOLO 3 – VALUTAZIONI – CAPO GIURIA

3.1. 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. Deve essere sportivo e non un costume. Per l'Aerobic Dance e l'Aerobic Step, vedere le Appendici 1 e 2.

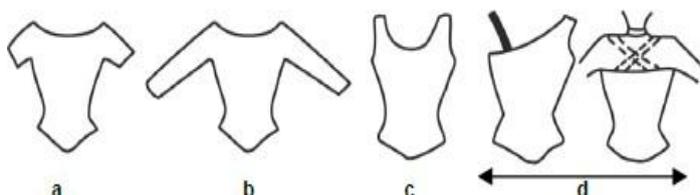
3.1.1 ABBIGLIAMENTO CORRETTO – PROFILO SPORTIVO (-0.3 di penalità in totale)

1. Devono essere indossati supporti adeguati.
2. I capelli devono essere ordinati e fissati, ma non devono toccare il viso o le spalle. Code di cavallo corte sono consentite.
3. Gli atleti devono indossare scarpe bianche da aerobica; i calzini bianchi sono opzionali.
4. Il body non deve cambiare aspetto durante la routine (cambio di colori, apertura dell'area del petto, ecc.).
5. Il trucco è consentito solo alle donne e deve essere usato con moderazione (non sono ammessi maschere teatrali o trucco pesante).
6. Non sono permessi accessori ed aggiunte alla tenuta di gara (no decorazioni quali: design 3D, LED, guanti, scaldamuscoli, cintura, ecc.).
7. Non deve essere indossata gioielleria.
8. Durante la prova il costume deve rimanere integro (non rotto o strappato) e non deve essere visibile la biancheria intima.
9. La tenuta di gara non può essere realizzata in materiale trasparente, ad eccezione delle maniche (per le sole donne). Se vengono utilizzate alcune parti in pizzo o materiale trasparente (dal dorso al petto), sarà necessario foderarle.
10. L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non color carne fino alle creste iliache.
11. Non sono permessi body che siano quasi completamente color carne (in quanto in TV possono apparire come nudità).
12. Non è consentita la pittura del corpo.
13. L'uso scorretto del magnesio non è consentito.
14. È possibile indossare fasciature e taping unicamente color carne. I tutori non sono consentiti.
15. È proibito indossare abbigliamento evocativo di guerra, violenza, temi politici, ideologie sessiste e temi religiosi.

3.1.2. ABBIGLIAMENTO DI GARA < DONNE >

1. Le donne devono indossare un costume di gara intero con collant color carne o trasparenti o un body intero unico dal collo alla caviglia.
2. È consentito utilizzare diverse tipologie di paillettes, pietre, ricami, etc. ma devono essere cucite saldamente al body affinché non si muovano.
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. La sgambatura del body sulla parte superiore delle gambe non deve superare la vita e la cucitura laterale deve passare attraverso la cresta iliaca. Il Body deve coprire completamente il cavallo.
5. La tenuta di gare 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 DONNE

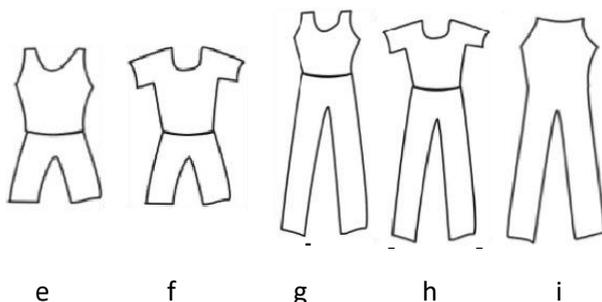


Gli esempi "a", "b" e "c" rappresentano lo stesso body davanti e dietro. L'esempio "d" mostra il davanti e il dietro dello stesso body.

3.1.3. ABBIGLIAMENTO DI GARA < UOMINI >

1. Gli uomini devono indossare un costume a 2 pezzi (pantaloni lunghi o corti, e parte superiore aderente) o un costume intero.
2. I pantaloni/pantaloncini devono essere non aderenti, ma non deve essere visibile la biancheria intima.
3. I pantaloncini devono coprire 1/3 della lunghezza della coscia (dall'articolazione dell'anca al ginocchio).
4. Non è consentito avere aperture, sia nella parte anteriore che posteriore.
5. Il giromanica non deve essere tagliato al di sotto delle scapole.
6. Paillettes di qualsiasi tipo e maniche lunghe non sono consentite.
7. È consentito indossare pantaloni lunghi ginnici (body + pantaloni) o pantaloni combinati monopezzo.

Esempi per UOMINI



Gli esempi da “e” a “i” rappresentano sia il fronte che il retro del costume.

3.2 STEMMA SOCIETARIO (deduzione: -0.3)

I ginnasti hanno 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.

3.3. UNIFORME – TUTA DI RAPPRESENTANZA (Richiamo – See T.R.)

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.

3.2. FUNZIONI

Registra l'**intera** routine eseguita.

- Controlla l’operato dei giudici come stabilito nel Regolamento Tecnico.
- Deduce le infrazioni **dal punteggio totale** applicando il Codice dei Punteggi.
- Controlla la coerenza dei 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 di intervenire (15 secondi), se necessario, alla Giuria Superiore, 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 in competizioni internazionali)

Subito dopo la fine di ogni competizione, il Capo Giuria (CJP) deve inviare il rapporto di eventuali discrepanze nel lavoro di tutti i giudici alla Giuria Superiore (o, se non applicabile, al Delegato Tecnico).

Il Capo Giuria deve intervenire quando:

- I punteggi del pannello sono errati o impossibili.
- Un ufficiale di linea non ha visto un’infrazione.
- Gli ufficiali D inseriscono punteggi diversi.

3.3. CRITERI

A. FALLO DI PRESENTAZIONE (- 0.3)

Ingresso e uscita sulla/dalla pedana di gara: gli atleti devono entrare camminando in modo naturale e presentarsi in modo chiaro e sportivo (senza presentazioni teatrali, pulizia di scarpe, asciugarsi le mani, ecc.).

B. TENUTA DI GARA SCORRETTA (- 0.3 complessivi)

Gli errori di abbigliamento si riferiscono al CODICE DI ABBIGLIAMENTO e verranno detratti una sola volta a prescindere dal numero e gravità delle infrazioni, come penalità totale di 0.3.

C. EMBLEMA NAZIONALE/STEMMA SOCIETARIO MANCANTE (- 0.3)

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

D. FALLO DI TEMPO: (- 0.5)

Specialità	Durata consentita	Fallo di Tempo
Tutte le specialità (1'25" ± 5 sec.)	Da 1'20" a 1'30"	Meno di 1'20" o più di 1'30"

E. APPARIZIONE TARDIVA IN CAMPO GARA (- 0.5)

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

< ELEMENTI ACROBATICI >

Gli Elementi Acrobatici sono elencati nelle pagine successive (le variazioni non sono considerate Elementi Acrobatici).

- Gli Elementi Acrobatici possono essere eseguiti con 1 o 2 braccia/mani OPPURE da 1 o 2 piedi.
- Gli Elementi Acrobatici **non possono esseri ripetuti**.
- Sono considerati Acrobatici anche quando vengono **utilizzati come collegamento (1 Acro ogni volta)**.
- CM/TR/GR: Sono consentiti elementi acrobatici durante la collaborazione con contatto fisico e non verranno conteggiati come Elementi Acrobatici.
- CM/TR/GR: se più di un atleta esegue un Elemento Acrobatico, devono eseguire lo **stesso elemento Acrobatico (stesso nr.) contemporaneamente e con la stessa direzione di rovesciamento/ribaltamento (o tutti avanti o tutti indietro)**.

F. RIPETIZIONE DI ELEMENTI ACROBATICI (- 0.5/ogni volta)

Gli elementi da A-1 ad A-5 devono essere eseguiti senza ripetizioni.

G. ESECUZIONE SIMULTANEA DI ELEMENTI ACROBATICI DIVERSI (- 0.5/ ogni volta)

CM, TR, GR: esecuzione di elementi Acrobatici diversi o con diversa direzione di rovesciamento /ribaltamento nello stesso momento.

H. ESECUZIONE DI ELEMENTI ACROBATICI NON SIMULTANEA / A CANONE (- 0.5/ ogni volta)

CM, TR, GR: Eseguire lo stesso elemento acrobatico con evidente anticipo o ritardo, tale da sembrare eseguito in un momento diverso. Se eseguito a canone, non verrà considerato una ripetizione ma verrà ugualmente penalizzato.

I. COLLABORAZIONE PROIBITA (- 0.5/ ogni volta)

L'altezza delle Piramidi nei sollevamenti non deve essere superiore a 2 persone in piedi in posizione eretta (con i piedi dell'una sulle braccia distese dell'altra), comprese la posa iniziale e finale.

J. MOVIMENTI PROIBITI (- 0.5/ ogni volta)

I movimenti proibiti da P-1 a P-5, descritti nelle pagine successive, sono VIETATI per tutte le specialità (incluso nelle collaborazioni). La propulsione durante le collaborazioni è consentita.

ARRIVI PROIBITI (- 0.5/ ogni volta)

Ginnasti maschi: gli Elementi Acrobatici da A-1 a A-5 (incluse le variazioni) non possono essere eseguiti con arrivo in Sagittal/Frontal split, a prescindere dalla specialità in cui si gareggia.

K. INTERRUZIONE DELLA PROVA (- 0.5/ ogni volta)

Si definisce "interruzione della prova" quando un atleta interrompe l'esecuzione della coreografia (pur muovendosi) per un periodo di tempo compreso tra 2 e 10 secondi, per poi riprendere.

L. STOP DELLA PROVA (- 5.0)

Si definisce "stop della prova" quando un concorrente interrompe l'esecuzione della coreografia (pur muovendosi) per più di 10 secondi (vale per tutte le specialità).

M. TEMI (- 5.0)

Temi in contrasto con la Carta Olimpica e il Codice Etico.

N. COMPORTAMENTO INDISCIPLINATO (-0.5 / ogni volta)

Gli allenatori con comportamenti palesemente indisciplinati o offensivi durante la competizione dei propri ginnasti.

Per esempio:

- Ritardo ingiustificato o interruzione della competizione.
- Parlare direttamente con i ginnasti durante la loro competizione.
- Dare segnali, gridare (incitamenti) o comportamenti simili durante la prestazione dei propri atleti.

< **SANZIONI DISCIPLINARI** > (valide in tutte le fasi della competizione):

RICHIAMO

Un giudice, allenatore, atleta o qualsiasi altro membro di una delegazione riceverà un solo richiamo dalla Giuria Superiore o dal Capo Giuria; indipendentemente dalla specialità in cui sta gareggiando, un secondo richiamo comporterà la 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 personale del comitato organizzatore.
- Comportamento antisportivo.
- Tuta nazionale/societaria non indossata durante le cerimonie di apertura e chiusura.
- La tuta nazionale/societaria non indossata alla cerimonia di premiazione.

SQUALIFICA

La squalifica viene annunciata in caso di:

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

3.4. DEDUZIONI

Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria:

Codice	Infrazione	Penalità
A	Fallo di presentazione	- 0.3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3
C	Mancanza stemma nazionale/societario	- 0.3
D	Fallo di tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5
F	Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0.5 (ogni volta)
G	CM, TR, GR: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 (ogni volta)
H	CM, TR, GR: eseguire lo stesso elemento Acrobatico NON contemporaneamente (es. a canone)	- 0.5 (ogni volta)
I	Collaborazioni proibite (altezza piramide)	- 0.5 (ogni volta)
J	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)
K	Arrivi Proibiti: IM – variazioni di elementi acrobatici con arrivo in Sagittal/Frontal split	- 0.5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 (ogni volta)
M	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0
N	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0
O	Comportamento indisciplinato	- 0.5 (ogni volta)
R-1	Presenza in zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inadeguato-inammissibile	Richiamo
R-3	Non indossare la tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice di Punteggi	Squalifica

3.5. ELEMENTI ACROBATICI E MOVIMENTI/ARRIVI PROIBITI

ELEMENTI ACROBATICI		
<p>Gli ELEMENTI ACROBATICI A1-A2-A3-A4-A5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possono essere eseguiti con 1 o 2 mani OPPURE da 1 o 2 piedi. • Se inclusi, devono essere usati senza ripetizione. • Anche l'utilizzo di elementi acrobatici come collegamento verrà conteggiato come 1 Acro. • CM, TR e GR: devono eseguire lo stesso elemento Acrobatico (stesso nr.) contemporaneamente (con la stessa direzione di rovesciamento / ribaltamento). • Elementi acrobatici in collaborazione e/o interazione non saranno contati come tali. 	<p>A-1) Rondata</p>	
	<p>A-2) Rovesciata (avanti / dietro)</p>	
	<p>A-3) Ribaltata (avanti)</p>	<p>A-4) Flic flac</p>
	<p>A-5) Salto 360° (avanti, dietro, laterale) con o senza massimo 1/1 twist</p>	

ELEMENTI PROIBITI

MOVIMENTI/ARRIVI PROIBITI:

P-1) Movimenti statici (tenuta per più di 2 secondi) che mostrano estrema flessibilità (ad esempio: iperestensione della schiena, ponte, mostrare dislocazione delle articolazioni, ecc.).

P-2) Verticale statica mantenuta per più di 2 secondi.

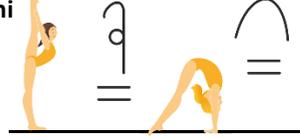
P-3) Tuffo-capovolta con 1/1 avvitamento.

P-4) Salto più di 360° (con o senza avvitamento, comprese le variazioni)

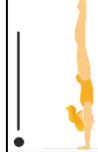
P-5) Elementi acrobatici eseguiti sui gomiti.

Ginnasti maschi (tutte le specialità): le varianti acrobatiche che arrivano in posizione di Sagittal/Frontal Split sono considerate Arrivo Proibito.

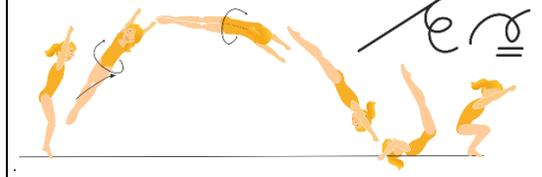
P-1) Iperestensione Statica della Schiena e/o dislocazione delle articolazioni



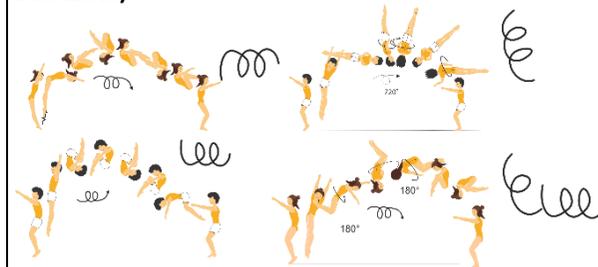
P-2) Verticale Statica (più di 2 sec)



P-3) Tuffo-capovolta con avvitamento



P-4) Salto con più di 360° (con o senza avvitamento – comprese variazioni)



P-5) Elementi Acrobatici eseguiti sui gomiti

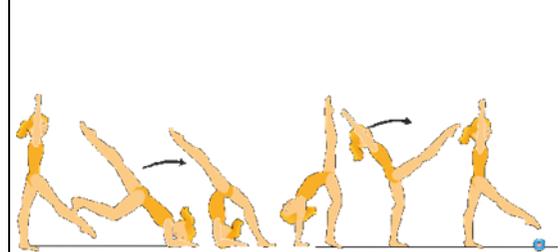


TABELLA RIASSUNTIVA DELLE DEDUZIONI DEL CAPO GIURIA

#	Descrizione	Deduzione	Senior						Junior						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	- 0.3				•							•									•
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3				•							•									•
C	Mancanza Stemma Nazionale/societario	- 0.3				•							•									•
D	Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5				•							•									•
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5				•							•									•
F	Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0.5 (ogni volta)				•							•									•
G	CM, TR, GR: Eseguire Acro diversi contemporaneamente (compreso AD per la categoria Junior A)	- 0.5 (ogni volta)			•	•	•					•	•	•					•	•	•	•
H	CM, TR, GR: eseguire lo stesso Elemento Acrobatico NON contemporaneamente (es. canone; non considerato una ripetizione) (compreso AD per la categoria Junior A)	- 0.5 (ogni volta)			•	•	•					•	•	•					•	•	•	
I	Collaborazioni Proibite (Altezza dei sollevamenti)	- 0.5 (ogni volta)				•							•									•
J	Movimenti Proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)				•							•									•
K	Arrivi Proibiti: IM - elementi acrobatici con arrivo in Sagittal/Frontal Split					•							•									•
L	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0.5 (ogni volta)				•							•									•
M	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0				•							•									•
N	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0				•							•									•
O	Comportamento indisciplinato	- 0.5 (ogni volta)				•							•									•
P	AD: combinazione contenente più Elementi Acrobatici del numero massimo consentito	- 0.5 (ogni volta)							•							•						•
Q	AD: Più Combinazioni di Acro del consentito	- 0.5 (ogni volta)							•							•						•
R	AD Junior A: eseguire combinazioni di Acro (A+A) AS: più di 3 collaborazioni	- 0.5 (ogni volta)							•							•						•
S	AS: eseguire elementi di Difficoltà o Acrobatici (comprese variazioni)	- 0.5 (ogni volta)							•							•						
T	Junior A: eseguire più di 2 elementi Acrobatici	- 0.5 (ogni volta)																				•
U	Junior B: eseguire A-5 con twist (comprese variazioni) Junior A: eseguire A-5 senza collaborazione (comprese variazioni)	- 0.5 (ogni volta)											•									•
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo				•							•									•
R-2	Comportamento inadeguato	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 ei Punteggi	Squalifica				•							•									•

CAPITOLO 4 – VALUTAZIONE DELLE DIFFICOLTÀ (GIURIA D)

4.1. ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

GRUPPO A (ELEMENTI AL SUOLO)			
	FAMIGLIA 1 <i>Forza Dinamica</i>	FAMIGLIA 2 <i>Forza Statica</i>	FAMIGLIA 3 <i>Leg Circle</i>
Nome base	Push-Up	Support	Flair
	A-Frame	V-Support	Helicopter
	Straddle Cut	Planche	
	Explosive High-V		
	Explosive Capoeira		

GRUPPO B (ELEMENTI IN VOLO)			
	FAMIGLIA 4 <i>(Obbligatoria per IM)</i> Salti Dinamici	FAMIGLIA 5 <i>Salti con Forma</i>	FAMIGLIA 6 <i>Split Leap/Jump</i>
Nome base	Air Turn	Tuck	Switch Split
	Axel	Cossack	Scissors Leap
	Free Fall	Pike	Sagittal Split
	Gainer	Straddle/Frontal Split	
	Scale		
	Butterfly		
	Off Axis		

GRUPPO C (ELEMENTI IN PIEDI)		
	FAMIGLIA 7 <i>(Obbligatoria per IF)</i> Giri/Rotazioni	FAMIGLIA 8 <i>(Non consentita per IM)</i> Flessibilità/Equilibri
Nome base	Passé Turn	Split
	Horizontal Turn	Vertical Split
	Illusion	Balance

4.2. REGOLE BASE PER ESEGUIRE GLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Tutte le Specialità	<ul style="list-style-type: none"> Massimo 8 elementi di Difficoltà (per i Senior: di valore 0,3-1,0) Devono essere eseguite 4 Famiglie. Massimo di 2 elementi per ciascuna Famiglia. Massimo di 1 elemento per ogni Nome Base. Massimo di 2 volte in posizione Wenson (conterà come posizione Wenson qualsiasi fase dell'abilità che includa la forma Wenson). Massimo di 3 elementi con arrivo in PU e/o in Split dal Gruppo B (eccetto, per i ginnasti maschi di tutte le specialità: nessun arrivo in split).
IM	<ul style="list-style-type: none"> Obbligatorio eseguire almeno 1 elemento della Famiglia 4 (Gruppo B). Non è consentito eseguire la Famiglia 8 (Gruppo C).
IF	<ul style="list-style-type: none"> Obbligatorio eseguire almeno 1 elemento della Famiglia 7 (Gruppo C).
CM / TR / GR	<ul style="list-style-type: none"> È necessario eseguire lo stesso elemento contemporaneamente.

4.3. COMBINAZIONI DI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ/ACROBATICI

Due/Tre elementi possono essere combinati (collegati) **direttamente senza alcuna interruzione, passo, esitazione o transizione.**

4.3.1 Regole base per l'esecuzione di Combinazioni di Elementi di Difficoltà / Acrobatici

Tutte le specialità	<ul style="list-style-type: none"> È consentito al massimo 1 set di combinazione in tutta la routine. La combinazione di elementi di Difficoltà può essere fatta con elementi di Famiglie diverse o della stessa Famiglia. Gli elementi Acrobatici possono essere combinati con o senza elementi di Difficoltà. I ginnasti maschi non possono eseguire arrivi in Split dagli elementi acrobatici.
IF /IM	<ul style="list-style-type: none"> In 1 set di combinazione è possibile eseguire al massimo 3 elementi. Conteranno come 3 elementi.
CM/TR/GR	<ul style="list-style-type: none"> In 1 set di combinazione è possibile eseguire al massimo 2 elementi. Conteranno come 2 elementi. Tutti gli atleti DEVONO eseguire contemporaneamente la stessa combinazione degli stessi elementi di Difficoltà/Acrobatici.

4.3.2 Valutazione di Combinazioni di Elementi di Difficoltà / Acrobatici

Specialità	Valutazione	Esempi (D= Difficoltà, A=Acro)
Tutte le specialità	+ 0.0 (no bonus)	A+A
IF/IM	+ 0.1	D+D / D+A / A+D
	+ 0.2	D+D+ D / D+D+A / D + A+D / A+D+D / D+A+A / A+D+A / A+A+D
CM/TR/GR	+ 0.1	D+D / D+A / A+D

4.4. FUNZIONI

La Giuria D ha il compito di valutare gli elementi di difficoltà inseriti nell'esercizio e di determinare il punteggio corretto di Difficoltà. Gli ufficiali di gara sono tenuti a riconoscere e accreditare ogni elemento che viene eseguito rispettando correttamente i Requisiti Tecnici.

Gli elementi che non soddisfano i Requisiti Tecnici e/o gli elementi eseguiti con un fallo conteranno come eseguiti ma non riceveranno valore. Gli Ufficiali di gara:

- ◆ registrano l'intera routine (tutte gli elementi Acrobatici e di Difficoltà).
- ◆ contano il numero di elementi di Difficoltà, il numero di set di Combinazioni, le Famiglie, il Nome Base, le posizioni in Wenson, gli arrivi in Split o al Push up, e assegnano i valori in accordo con il Codice dei Punteggi.
- ◆ applicano le deduzioni di Difficoltà.
- ◆ trasmettono il punteggio di Difficoltà e le deduzioni di Difficoltà.

4.5. CRITERI

< Annotazione degli elementi di difficoltà >

Tutti gli elementi di Difficoltà eseguiti devono essere annotati usando la stenografia FIG come mostrato nelle Appendici 6 e 7 (Tabelle di Difficoltà / Elenco degli Elementi e Valori), indipendentemente dal fatto che i Requisiti Tecnici siano soddisfatti o meno.

< Valutazione degli elementi di difficoltà >

- Il valore viene assegnato in accordo con l'Appendice 6, a condizione che l'elemento soddisfi i "Requisiti Tecnici" previsti e descritti nel successivo paragrafo 4.7. Un elemento di Difficoltà viene riconosciuto soltanto se ha una chiara "fase iniziale di partenza", una "fase principale-centrale" e una "fase finale-conclusiva".
- Se l'elemento non soddisfa i "Requisiti Tecnici" viene conteggiato come elemento, ma non gli viene assegnato un valore.
- Il valore viene attribuito solo ai primi 8 elementi di difficoltà eseguiti.
- Tutti gli elementi eseguiti con **1 tocco/tocchi multipli/fallo** ricevono valore "0", ma contano ai fini del numero massimo di elementi eseguibile.
- Negli elementi della Famiglia 5 e 6 che presentano giri o rotazioni, la forma/posizione può essere

mostrata in qualsiasi momento della fase di volo.

- Se viene eseguito un elemento che, a causa della rotazione incompleta, non esiste come tale nel Codice dei Punteggi, questo verrà conteggiato nel numero degli elementi eseguiti e riceverà il valore delle rotazioni completate.
- In tutti gli elementi con rotazione, è necessario completare **almeno ¾ dell'ultima fase di rotazione** perché l'elemento riceva il valore. In caso contrario l'elemento sarà declassato al valore immediatamente inferiore.
- Tutti gli elementi della famiglia 5 eseguiti **con stacco da un solo piede** verranno **declassati di -0.1**.
- **CM/TR/GR:** se i membri eseguono elementi diversi a causa di rotazioni incomplete, riceveranno il valore dell'elemento con la più bassa rotazione eseguita, sempre che siano stati rispettati i Requisiti Tecnici.
- **CM/TR/GR:** gli elementi della Famiglia 5 eseguiti con tecniche di stacco diverse (un piede/due piedi) tra un membro e l'altro riceveranno valore "0".
- **CM/TR/GR:** la famiglia **non** viene contata SOLO quando vengono eseguiti contemporaneamente due elementi diversi.
- **TR / GR:** tutti gli elementi devono essere eseguiti senza OVERLAPPING (sovrapposizione in colonna di 3 o più atleti rispetto alla prospettiva della giuria). Gli elementi in overlapping conteranno nel numero massimo ma riceveranno valore "0".
- Elementi aggiuntivi oltre agli 8 previsti verranno considerati per il conteggio finale, ma non per le Famiglie.
- **< Valutazione delle Combinazioni >**
- Se tutti gli elementi di una combinazione soddisfano i Requisiti Tecnici, riceveranno un valore aggiuntivo di +0.1/+0.2.
- Eseguire più combinazioni del numero massimo consentito non riceve alcun valore aggiuntivo. Quelle in eccesso saranno penalizzate.
- Se uno o tutti gli elementi della combinazione vengono eseguiti con **1 tocco/tocchi multipli/fallo e/o non soddisfano i Requisiti Tecnici**, la combinazione NON riceverà alcun valore aggiuntivo ma verranno conteggiati come eseguiti, sia i singoli elementi che la combinazione.

	Esempi	L'elemento conta	La Famiglia conta	Valore	Bonus
1	Non rispetta i Requisiti Tecnici	Sì	Sì	No	No
2	Elementi eseguiti con un tocco, tocchi multipli, e/o fallo	Sì	Sì	No	No
3	CM/TR/GR: due elementi diversi eseguiti contemporaneamente	Sì (come 1 solo)	No	No	No
4	TR/GR: elementi eseguiti in sovrapposizione	Sì	Sì	No	No
5	9° elemento	Sì	No	No	No
6	Tutti i 2 o 3 elementi della combinazione rispettano i Requisiti Tecnici	Sì	Sì	Sì	+0.1/+0.2

4.6. DEDUZIONI: -0.5 per elemento / per combinazione

Specialità	Motivazione
Tutte le specialità	Più di 8 elementi di Difficoltà
	Meno di 4 Famiglie
	Più di 2 elementi dalla stessa Famiglia
	Ripetizione di elemento di Difficoltà con stesso Nome Base
	Posizione Wenson mostrata più di 2 volte (qualsiasi fase dell'elemento di Difficoltà che includa la forma Wenson viene considerata come "Posizione Wenson")
	Più di 3 elementi di Difficoltà del Gruppo B con arrivo in Push Up e/o Split
	Ginnasti maschi che eseguono elementi del Gruppo B con arrivo in Split
	Più di 1 set di Combinazione
	Più di 2/3 elementi in una Combinazione
IM	Famiglia 4 (Gruppo B) mancante
	Eseguire elementi della Famiglia 8 (Gruppo C)
IF	Famiglia 7 (Gruppo C) mancante
CM/TR/GR	Eseguire elementi di Difficoltà diversi o combinazioni con elementi diversi e/o non simultanei

4.7. REQUISITI TECNICI

- I ginnasti devono includere nell'esercizio soltanto elementi che possono eseguire in completa sicurezza e con un alto livello di padronanza tecnica.
- Per ricevere il valore, tutti gli elementi di Difficoltà devono rispettare i Requisiti Tecnici.
- Se l'elemento NON soddisfa il "Requisito Tecnico" non riceverà un valore, ma sarà contato ai fini del numero massimo di elementi eseguibili.
- Per ricevere il valore, tutti gli elementi di tutti i Gruppi devono essere eseguiti senza 1 tocco/tocchi multipli/fallo.
- Tutti gli elementi di Difficoltà hanno una "posizione di partenza-iniziale", una "fase principale-centrale" e una "posizione finale-di arrivo".

GRUPPO A – ELEMENTI AL SUOLO

Famiglia 1

Forza Dinamica

- Tutti gli elementi della Famiglia 1 devono mostrare una fase di volo, ad eccezione dei Push Up.

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Push-Up</i>	• Spalle all'altezza dei gomiti nella fase di discesa.
<i>A-Frame</i>	• Posizione pike (minimo 90°) durante la fase di volo.
<i>Straddle Cut</i>	• Spalle più alte del livello delle anche nella fase aerea prima del <i>cut</i> .
<i>Explosive High-V</i>	• Bisogna mostrare l'articolazione dell'anca almeno al livello delle spalle.
<i>Explosive Capoeira</i>	• La gamba inferiore deve essere almeno parallela al suolo.

Famiglia 2

Forza Statica

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Support</i>	• Deve essere tenuta per 2 secondi durante l'esecuzione dell'elemento.
<i>V-Support</i>	• Deve essere tenuta per 2 secondi durante l'esecuzione dell'elemento.
<i>Planche</i>	• Deve essere tenuta per 2 secondi durante l'esecuzione dell'elemento. • Il busto non deve superare i 20° rispetto alla linea orizzontale.

Famiglia 3

Leg Circle

- Tutti gli elementi della famiglia 3 devono essere eseguiti con rotazione completa delle gambe.
- Tutti gli elementi della famiglia 3 che prevedono un "airborne twist" devono dimostrare la fase aerea (A308, A309, A310, A319, A338, A340).

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Flair</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dalla posizione di partenza, oscillare in <i>orizzontale prona in appoggio</i> su entrambe le mani. • Rotazione del corpo in appoggio alternato delle mani.
<i>Helicopter</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare l'elemento con la gamba guida che incrocia l'altra gamba. • Le gambe devono eseguire un movimento di circonduzione. • Le mani/braccia non devono tenersi alle gambe durante la rotazione. • È necessario completare almeno $\frac{3}{4}$ di rotazione.

GRUPPO B – ELEMENTI CON FASE DI VOLO

Famiglia 4

Salti e Balzi Dinamici

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

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Air Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrambi i piedi staccano e atterrano contemporaneamente.
<i>Axel</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Un piede si stacca e l'altro piede arriva con una traiettoria in avanti.
<i>Free Fall</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mani e piedi devono arrivare contemporaneamente.
<i>Gainer</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mani e piedi devono arrivare contemporaneamente.
<i>Scale</i>	<ul style="list-style-type: none"> • La forma in scale "orizzontale prona" in appoggio su un piede (corpo/gamba parallela al suolo) deve essere mostrata prima dello stacco del piede. • Mani e piedi devono arrivare contemporaneamente.
<i>Butterfly</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Prima dello stacco è necessario eseguire un'oscillazione (semi-circonduzione) del busto. • Il corpo non deve superare i 45° sopra o sotto la linea orizzontale durante la fase principale.
<i>Off Axis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo non deve superare i 45° sopra o sotto la linea orizzontale durante la fase principale.

Famiglia 5

Salti con Forma

- Tutti gli elementi della Famiglia 5 devono mostrare la forma del nome base nella fase principale.
- Tutti gli elementi della Famiglia 5 eseguiti con stacco da un solo piede verranno declassati di -0,1.
- CM/TR/GR: Tutti i membri devono eseguire lo stesso stacco.

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Tuck</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ginocchia almeno parallele al suolo.
<i>Cossack</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe almeno parallele al suolo.
<i>Pike</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe almeno parallele al suolo.
<i>Straddle / Frontal Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe almeno parallele al suolo.

Famiglia 6

Salti/Balzi in Split

- Tutti gli elementi della Famiglia 6 devono mostrare una divaricata in Split di almeno 160° nella fase di volo.

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Switch Split Leap</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba guida tesa ad almeno a 45° rispetto al suolo. • Durante la fase di volo deve essere mostrata l'azione di cambio-switch.
<i>Scissors Leap</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Gamba guida tesa ad almeno 45° rispetto al suolo. • Durante la fase di volo deve essere mostrata l'azione di cambio-switch.
<i>Sagittal Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la fase di volo deve essere mostrata la forma di Split sagittale.

GRUPPO C – ELEMENTI IN PIEDI

Famiglia 7

Giri/Rotazioni

- Per IF: obbligatorio eseguire almeno 1 elemento della Famiglia 7.
- Tutti gli elementi della Famiglia 7 devono essere eseguiti sull'avampiede e senza saltelli, ad eccezione dell'illusion.
- Elementi *En Dedans*: devono essere eseguiti con la rotazione nella stessa direzione della gamba di supporto.
- Elementi *En Dehors*: devono essere eseguiti con la rotazione nella direzione opposta rispetto alla gamba di supporto.

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Passé Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • la gamba libera deve mostrare la posizione di <i>passé</i> durante l'esecuzione.
<i>Horizontal Turn</i>	<ul style="list-style-type: none"> • la gamba sollevata deve essere mantenuta orizzontale durante l'esecuzione (senza abbassarla più di 15°).
<i>Illusion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • rotazione completa della gamba libera.

Famiglia 8

Flessibilità / Equilibri

- Tutti gli elementi della Famiglia 8 non possono essere eseguiti da IM.

NOME BASE	REQUISITI TECNICI
<i>Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mostrare un angolo tra le gambe di almeno 160° durante l'esecuzione.
<i>Vertical Split</i>	<ul style="list-style-type: none"> • la gamba di supporto non deve staccarsi dal suolo. • mostrare un angolo tra le gambe di almeno 160° durante l'esecuzione.
<i>Balance</i>	<ul style="list-style-type: none"> • mostrare un angolo tra le gambe di almeno 160° durante l'esecuzione. • elementi con giro devono essere eseguiti sull'avampiede, senza saltellare. • elementi di Balance senza giro devono essere tenuti per 2 secondi.

CAPITOLO 5 – VALUTAZIONE DELL'ESECUZIONE (GIURIA E)

5.1. ESECUZIONE (Giuria E)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).

Partendo da un totale di 10,0 punti, ogni deviazione sarà penalizzata di 0,1.

La Giuria E inserirà nel sistema dei punteggi le deduzioni.

Esempio: se la somma delle deduzioni di una routine fosse -1.8, allora il giudice inserirà nel sistema 1.8.

Se non applicabile, la Giuria E sottrarrà le deduzioni da 10,0 ed inserirà direttamente il punteggio di Esecuzione.

5.2. FUNZIONI

La giuria dell'Esecuzione valuta l'Abilità Tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine, per ognuno dei seguenti movimenti (compresa la posa iniziale e finale):

- A. Tecnica degli SMA (passi base e movimenti di braccia)
- B. Elementi (di Difficoltà e Acrobatici)
- C. Transizioni / Collegamenti
- D. Partnership-interazioni/ Collaborazioni
- E. Sincronizzazione (CM, TR e GR).

5.3. VALUTAZIONE

CM, TR e GR: per valutare un errore, prendere come riferimento l'atleta più debole o la performance peggiore di ciascun movimento.

Forma	<ul style="list-style-type: none">Mostrare forme precise di ogni movimento: (Es: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, ecc.)
Postura / Allineamento	<ul style="list-style-type: none">Eeguire movimenti con ogni parte del corpo nella posizione corretta<ul style="list-style-type: none">Tenuta di collo, spalle e testa in relazione alla colonna vertebrale;Posizionamento del 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 / Perfezione	<ul style="list-style-type: none">Ogni movimento (comprese la posa iniziale e finale) deve essere eseguito con la tecnica corretta, utilizzando le capacità fisiche necessarie.Ogni movimento ha una chiara posizione iniziale e finale.Salti e balzi richiedono ampiezza (elevazione).

5.4. ERRORI

➤ **Descrizioni**

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
Fallo/Tocchi multipli	Cadere o scendere a terra senza controllo / Tocchi Multipli	- 1.0

5.5. DEDUZIONI

- Tutti i movimenti con "Fallo" o "Tocchi multipli" saranno dedotti di: - 1,0
- Tutti i movimenti con "1-Touch" verranno dedotti di: - 0,5

D.1. Deduzioni sulla Coreografia

- ◆ Ricercare l'esecuzione con la massima precisione di SMA, Transizioni/Collegamenti, Partnership-interazioni/Collaborazioni.

Coreografia	Piccolo	Medio
Precisione delle SMA (ogni movimento)	- 0.1	
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0.1	- 0.3
Partnership-interazioni/Collaborazioni (ogni volta)	- 0.1	- 0.3

D. 2. Deduzioni per elementi di Difficoltà / Acrobatici

- ◆ Valutare l'abilità tecnica per ciascun elemento eseguito.

Piccolo	Medio	Grande	Fallo *
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
Errori multipli vengono sommati ma la deduzione <u>massima</u> per elemento è: - 0,80			
*Se un elemento viene eseguito con Fallo, la deduzione <u>massima</u> è di -1,0 per elemento			

D.3 Sincronizzazione (CM, TR, GR)

- ◆ Valutare se tutti gli atleti eseguono i movimenti con la stessa ampiezza di movimento, la stessa precisione sul tempo e la stessa qualità, come se fossero uno.

Deduzioni di Sincronizzazione	Piccolo
Tutti i movimenti	- 0.1 ogni volta

5.6. ESEMPI di ERRORI GENERICI

- Ricercare l'esecuzione perfetta con la massima precisione di tutti i movimenti.
- La lista di esempi non è esaustiva.
- Per ogni errore non indicato nella lista di esempio, le deduzioni verranno applicate come di seguito indicato.

ESEMPI	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Preparazione supplementare (extra)	0.1		
Aggiustare o correggere la posizione delle mani	0.1		
Stop / esitazione o passo o movimento extra tra gli elementi in combinazione	0.1		
Allineamento errato del corpo	0.1	0.3	
Posizione dei piedi scorretta	0.1	0.3	
Gambe/piedi piegate	0.1	0.3	
Piedi divaricati (di fronte/laterale/dietro)	0.1 (≤ ampiezza anche)	0.3 (> ampiezza anche)	
Movimenti scorretti/ non controllati	0.1	0.3	
Interruzione della fluidità dei movimenti	0.1	0.3	
Rotazioni e giri incomplete	0.1 (< 45°)	0.3 (≥ 45°)	
Perdita di equilibrio	0.1	0.3	
Forma scorretta	0.1	0.3	0.5
Arrivo in PU o Split scorretto / non controllato	0.1	0.3	0.5
Tecnica sbagliata nell'esecuzione degli elementi			0.5
1 Tocco / Toccare il suolo			0.5
CM/TR/GR: Scontrarsi / urtarsi l'uno con l'altro			0.5

5.7. ESEMPI DI ERRORI SPECIFICI

ESEMPI	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Posizione Wenson: la gamba non arriva immediatamente in posizione	0.1 (<45°)	0.3 (45°-120°)	0.5 (>120°)
Posizione Wenson: gamba più bassa della parte alta del tricipite	0.1	0.3	
Elementi con giro: rotazione incompleta o eccessiva	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	
Elementi con arrivo in posizione di PU: mani e piedi non toccano il suolo contemporaneamente	0.1	0.3	

GRUPPO A

FAMIGLIA 1 - FORZA DINAMICA (PU, A-FRAME, STRADDLE CUT, EXPLOSIVE HIGH-V, EXPLOSIVE CAPOEIRA)	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
PU: spalle non in linea con i gomiti	0.1	0.3	
Assenza di fase di volo negli elementi che la prevedono			0.5
A-Frame: posizione Pike (angolo tra busto e gambe) più aperta di 60°		0.3	
A-Frame: entrambe le mani ed entrambi i piedi non arrivano e/o toccano il suolo contemporaneamente - in maniera evidente		0.3	
Straddle Cut: non mostrare la posizione Straddle (angolo tra le gambe inferiore a 90°)		0.3	
Straddle Cut: anche più alte delle spalle prima del Cut		0.3	
Explosive High-V: articolazione delle anche al livello delle spalle/ gambe non parallele al suolo	0.1		
Explosive High-V: articolazione delle anche più bassa rispetto alle spalle		0.3	
Explosive High-V: posizione Pike (angolo tra busto e gambe)	0.1 (0°-45°)	0.3 (>45°)	
Explosive Capoeira: gamba inferiore più bassa della linea parallela al suolo	0.1		

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		
Straddle Support: gambe divaricate meno di 90°	0.1		
V-Support: gambe non perpendicolari al suolo (linea verticale)	0.1		
High V-support: articolazione delle anche all'altezza delle spalle / gambe non parallele al suolo	0.1		
High V-support: articolazione delle anche più bassa rispetto alle spalle		0.3	
Planche: busto e/o gambe non parallele al suolo (sopra o sotto l'orizzontale)	0.1 (< 20°)	0.3 (20°- 45°)	0.5 (> 45°)
Horizontal Supports: braccia non estese		0.3	

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 divaricata-carpiata			0.5
Flair con fase di volo (airborne): mancanza della fase di volo			0.5
Helicopter: iniziare l'elemento senza che la gamba guida incroci l'altra		0.3	
Helicopter: girare prima di eseguire il movimento circolare delle gambe		0.3	
Helicopter: eseguito con le mani che si tengono/sostengono le gambe		0.3	

GRUPPO B

FAMIGLIA 4 - SALTI DINAMICI (AIR TURN, AXEL, FREE FALL, GAINER, SCALE, BUTTERFLY, OFF AXIS)	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Air Turn: entrambi i piedi non staccano e arrivano contemporaneamente	0.1		
Axel: non viene eseguita la traiettoria in avanti		0.3	
Gainer: la gamba guida è al di sotto dell'orizzontale rispetto al suolo	0.1 (0°- 45°)	0.3 (≥ 45°)	
Scale: non viene mostrata la posizione orizzontale prima dello stacco		0.3	
Butterfly: testa più alta del punto vita durante l'oscillazione- semicirconduzione del busto che precede lo stacco		0.3	
Butterfly: il busto o le gambe superano i 45° sopra o sotto la linea orizzontale durante l'azione principale		0.3	
Off Axis: il busto supera i 45° sopra o sotto la linea orizzontale durante l'azione principale		0.3	
FAMIGLIA 5 - SALTI CON FORMA (TUCK, COSSACK, PIKE, STRADDLE/FRONTAL SPLIT)	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Tuck, Cossack, Pike, Straddle, Split: gamba/e più bassa/e della linea parallela al suolo	0.1 (0°- 10°)	0.3 (> 10°)	
Straddle/Frontal Split: gambe non simmetriche	0.1	0.3	
FAMIGLIA 6 - SPLIT LEAP / JUMP (SWITCH SPLIT, SCISSORS LEAP, SAGITTAL SPLIT)	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Scissors Leap / Switch Split: gamba guida al di sotto della linea parallela al suolo	0.1 (0°->45°)	0.3 (≥ 45°)	
Elementi in Split: divaricata delle gambe inferiore a 180°	0.1 (180°-170°)	0.3 (170°-120°)	0.5 (<120°)

GRUPPO C

Le deduzioni sui Turns vengono applicate indipendentemente dal fatto che gli stessi vengano eseguiti "en dedans" o "en dehors".

FAMIGLIA 7 - GIRI / ROTAZIONI (PASSÉ TURN, HORIZONTAL TURN, ILLUSION)	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Terminare gli elementi con i piedi non uniti	0.1 (≤ larghezza del bacino)	0.3 (> larghezza del bacino)	
Passé Turn / Horizontal Turn: saltellare durante o sul finale dell'elemento		0.3	
Passé Turn / Horizontal Turn: non eseguito sull'avampiede		0.3	
Passé Turn: piede in <i>Passé</i> più basso del ginocchio (rotula) dell'altra gamba		0.3	
Turn with leg horizontal: la gamba sollevata non viene mantenuta orizzontale	0.1 (<10°)	0.3 (>10°)	
Illusion: non viene eseguita una rotazione completa della gamba libera		0.3	
Illusion: cambio di orientamento per rotazione eccessiva al termine dell'elemento		0.3	
Illusion: Rotazione della gamba eseguita fuori dall'asse verticale	0.1	0.3	
Illusion: Saltellare/scivolare-slittare durante l'esecuzione del movimento		0.3	
FAMIGLIA 8 - FLESSIBILITÀ /EQUILIBRIO (SPLIT / VERTICAL SPLIT, BALANCE)	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
Free Vertical Split: mano sulla gamba di supporto durante l'esecuzione			0.5
Elementi in Split: apertura delle gambe inferiore a 180°	0.1 (170°)	0.3 (170°-120°)	0.5 (<120°)
Vertical Split: la gamba di supporto si stacca dal suolo			0.5
Balance senza giro: tenuti per meno di 2 secondi			0.5
Balance Turn eseguiti non sull'avampiede o con saltelli		0.30	

ERRORI GENERICI		
ESEMPI	PICCOLO -0.1	MEDIO -0.3
	Allineamento non corretto	
	Posizione dei piedi non controllata	
	Rotazione incompleta / in eccesso	
	Spalle non in linea col gomito	

ERRORI SPECIFICI			
ESEMPI	PICCOLO -0.1	MEDIO -0.3	GRANDE -0.5
Gambe divaricate a meno di 180°			
Non in linea verticale			
Straddle / Split Jump: gambe non simmetriche			

ERRORI SPECIFICI			
ESEMPI	PICCOLO -0.1	MEDIO -0.3	GRANDE -0.5
Corpo / Gambe non paralleli al suolo			
Tuck	Gambe non parallele al suolo		
Pike	Posizione scorretta del corpo in aria		
Pike	Gambe non parallele al suolo		
Cossack			
Straddle			

ERRORI SPECIFICI			
ESEMPI	PICCOLO -0.1	MEDIO -0.3	GRANDE -0.5
Gamba guida al di sotto della linea orizzontale			
	Anche all'altezza delle spalle/ gambe non parallele al suolo	Anche al di sotto delle spalle	
Angolo tra busto e gambe			

CAPITOLO 6 – VALUTAZIONE DELL'ARTISTICITÀ (GIURIA A)

6.1. VALORE ARTISTICO

< Componenti della routine >

- SMA (Sequenze di Movimento Aerobico), compreso il Blocco di SMA
- Inizio/Fine
- Musica
- Elementi di Difficoltà / Acrobatici
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership-interazioni / Collaborazioni (CM/TR/GR)
- Prestazione

6.2. FUNZIONI

La giuria A valuta tutte le componenti della coreografia, che dovrebbero aderire perfettamente alla musica per trasformare un esercizio sportivo in una prestazione artistica con caratteristiche uniche e creative, nel rispetto degli ideali della Ginnastica Aerobica.

Inoltre, la giuria A deve valutare non solo "COSA" eseguono gli atleti, ma anche "COME" e "DOVE" viene eseguito.

6.3. CRITERI

Il punteggio massimo per l'Artisticità è di massimo 10.0 punti, e viene assegnato con incrementi di 0.1.

La giuria A valuta i 5 criteri indicati di seguito, utilizzando le apposite Scala di Valutazione e Lista di Deduzioni.

In aggiunta ai criteri specifici, la giuria A valuta **Creatività e Originalità dell'intera routine**.

1. **Musica:** Selezione / Composizione / qualità del mix e montaggio / Musicalità
2. **Contenuto Aerobico** (Sequenze / Blocco): Quantità / Qualità / Varietà
3. **Contenuto Generale:** Quantità / Varietà / Spazio
4. **Costruzione Artistica:** Costruzione / Struttura / Storia
5. **Prestazione:** Presentazione Tecnico/Artistica

6.4. USO DELLA SCALA DI VALUTAZIONE

Il punteggio di Artisticità va da 5,0 a 10,0 punti.

Ciascun criterio vale da 1,0 a 2,0 punti.

Una volta assegnato il punteggio, allo stesso andranno applicate le deduzioni previste nell'apposita Lista.

La somma dei punteggi di ciascun criterio, meno le deduzioni, costituirà il punteggio A finale.

SCALA (5,0-10,0)

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	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUZIONI (Riduzione)

Criteri	Descrizione	Ridurre
Contenuto Aerobico	SMA mancante	- 0.5 (ogni SMA)
	Blocco di SMA mancante	- 0.5
Contenuto Generale	Meno di 3 collaborazioni	- 0.5
	Area/zona mancante	- 0.5
Costruzione artistica	Introduzione mancante	- 0.5
	Finire con elementi	- 0.5
Performance	Esecuzione con Tocchi Multipli /Fallo	- 0.5

Esempio di calcolo

Criterio	Punteggio
Musica	1,9
Contenuto Aerobico	1,8
Contenuto Generale	1,7
Costruzione artistica	1,7
Performance	1,8
Totale Scala	8,9
Totale Deduzioni	0,5
Punteggio finale	8,4

6.5. LIVELLO DELLA ROUTINE

Livello della routine		La routine mostra
Eccellente	Livello eccezionale	Quasi nessuna deviazione dai criteri di eccellenza
Molto Buono	Livello molto alto	Pochissimi scostamenti dai criteri
Buono	Livello alto	Alcuni scostamenti dai criteri
Medio	Livello medio	Significativi scostamenti dai criteri
Scarso	Livello sotto la media	Numerosi e significativi scostamenti dai criteri

6.6. SIMBOLOGIA PER ANNOTARE L'ARTISTICITÀ (raccomandata)

SIMBOLO	MOVIMENTO
I	Introduzione (Inizio)
A	Ogni singola SMA (8 conteggi - 1 Set)
E	Elementi Difficoltà/Acrobatici
T	Transizione/Collegamento/Partnership o Blocco di Movimenti (Unitario)
C	Collaborazione con contatto fisico
F	Fine (Conclusione)

6.7. VALUTAZIONE / CRITERI DETTAGLIATI

1. MUSICA (Massimo 2,0 punti)

La routine deve essere eseguita interamente con la musica. Può essere utilizzato qualsiasi stile di musica, adattato per la ginnastica aerobica.

La musica deve:

- valorizzare la routine.
- essere scelta in modo da dare un vantaggio agli atleti
- essere priva di battute ed effetti sonori modificati inutilmente
- essere di qualità professionale.
- avere una forte coesione con i movimenti

Selezione / Composizione / Qualità del mix e montaggio / Musicalità

< Selezione >

Una buona selezione musicale aiuterà a stabilire la struttura e il ritmo. Ogni musica ha il proprio stile. Non è obbligatorio che l'esercizio abbia un tema. La musica dovrebbe supportare la performance e darle risalto. Deve anche essere usata per ispirare la coreografia in generale, nonché l'espressività durante l'esibizione, e per dare un vantaggio competitivo ai ginnasti.

Si raccomanda di usare una musica con:

- struttura in 8-tempi per aiutare a riconoscere le SMA.
- Velocità non troppo lenta o eccessiva (145-160 BPM).

< 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), contabile (con beats o no, ma deve essere possibile identificare il tempo/velocità appropriato alla ginnastica aerobica, con un ritmo che possa essere contato).

È consentito iniziare la propria routine con un'introduzione musicale, senza muoversi. Tuttavia, il ginnasta deve iniziare a muoversi entro pochi secondi dal primo suono musicale udibile (segnale acustico escluso).

< Qualità del Montaggio >

La registrazione e il mixaggio della musica devono essere di qualità professionale e ben integrati, senza tagli bruschi, dando l'idea che si tratti di un unico pezzo musicale. La musica deve avere un chiaro inizio e un chiaro finale, rispettando le frasi musicali e la melodia, e non deve finire con una dissolvenza. La musica può essere una composizione originale o la versione riarrangiata di musica/e esistenti/e, ma ***senza abusare di accenti sovrapposti e senza uso eccessivo di base ritmica aggiuntiva rispetto all'originale***; l'eventuale base ritmica utilizzata come sottofondo non dovrebbe essere troppo alta (più alta della melodia). È importante che i suoni eventualmente aggiunti siano ben equilibrati con la base originale e la melodia della musica, per non dare l'idea che ci sia un **rumore** che sovrasti la musica stessa.

< Musicalità >

La musicalità è l'abilità dei ginnasti di interpretare la musica e di saper utilizzare non soltanto il suo ritmo e la sua velocità, ma anche la fluidità, l'intensità e la passione ispirati dalla musica stessa con i movimenti eseguiti all'interno della performance fisica.

Deve esserci una forte coesione tra la routine in generale e la scelta della musica; tutti i movimenti devono adeguarsi perfettamente sulla musica scelta e devono interpretare l'idea suggerita dalla musica. I movimenti della coreografia dovrebbero essere creati su quella specifica musica per quella specifico ginnasta. I ginnasti devono terminare la routine quando finisce la musica.

RIEPILOGO - MUSICA	
Scala: Selezione / Composizione / Qualità del mix e montaggio / Musicalità	
Punti principali	Esempi di deviazione
* Supportare e dare risalto alla performance	Uso eccessivo di base ritmica aggiuntiva / beats extra
* Essere un vantaggio per i ginnasti che la usano	effetti sonori
* Musica appropriate per la ginnastica aerobica, evitare monotonia	Qualità non professionale / tagli bruschi
* Tecnicamente perfetta, senza suoni aggiuntivi non necessari	I suoni aggiunti sono più alti della melodia
* Forte coesione tra i movimenti e la musica scelta	Non terminare la routine con la musica
* Interpretazione della musica	I movimenti non sono a tempo con la struttura della musica e la frase musicale
* Usare le diverse parti della musica e restare a tempo per dare significato all'azione fisica	I movimenti non hanno connessione con l'idea della base musicale
* Tutti i movimenti sono a tempo sulla musica	La musica non è adatta all'età o specialità
	La musica è troppo lenta o troppo veloce
	La musica scelta è monotona
	La musica viene utilizzata solo come sottofondo (background music)

2. CONTENUTO AEROBICO (Massimo 2,0 punti)

Nel contenuto aerobico occorre valutare le ***Sequenze di Movimenti Aerobici (SMA)*** eseguite in tutta la routine, con adeguata intensità.

Le SMA sono le basi della Ginnastica Aerobica e ne costituiscono la principale caratteristica (specificità dello Sport). Devono costituire le fondamenta della routine.

Le SMA devono includere variazioni di passi base abbinati a movimenti delle braccia, per creare combinazioni di coordinazione, e devono essere riconoscibili come sequenze di movimento continue.

Con SMA si indica un'unità (set) completa di 8 tempi di movimenti aerobici, eseguiti con adeguata intensità dal primo all'ottavo battito di una frase musicale, restando sempre sulla musica.

Se una sequenza di passi dura meno di 8 tempi **non** sarà riconosciuta come SMA.

Le SMA e il blocco di SMA possono contenere sia movimenti ad alto impatto che a basso impatto. Inoltre, è consentito inserire brevi fasi statiche (con i piedi che non si muovono) per un massimo di 3 tempi consecutivi, e le SMA verranno ugualmente riconosciute. Tuttavia, eseguire ripetutamente SMA statiche impatterà in maniera negativa la valutazione della Qualità/Varietà e anche quella del Contenuto Generale (Fluidità).

Il Contenuto Aerobico deve avere:

- 32 beats consecutivi (4x8) di SMA a costituire il Blocco di SMA, eseguito con la corretta tecnica di rebound (rimbalzo).
- 9 Sequenze di SMA, compreso il Blocco di SMA.
- Varietà di SMA.

Quantità / Qualità / Varietà

< Quantità >

SMA:

Le SMA devono essere eseguite durante tutta la routine. 1 SMA = 8 beats. Per tutte le specialità è richiesto un **minimo di 9 sequenze di SMA**.

BLOCCO DI SMA O BLOCCO AEROBICO:

All'interno del numero richiesto di SMA, è necessario presentarne alcune in blocco. Con **blocco di SMA** si intende **una serie di SMA chiare e consecutive**, che mostrano l'identità dello sport utilizzando i **passi tradizionali della ginnastica aerobica**, eseguiti con adeguata tecnica di rebound (rimbalzo) insieme ai movimenti di braccia e senza l'utilizzo di salti artistici (quali: salto del gatto, Air jack, Hitch kick, Double Fan Kick, etc.).

Blocco di SMA per CM/TR/GR:

Perché venga riconosciuto come un blocco di SMA, tutti gli atleti devono eseguirlo **uno vicino all'altro, a distanza ravvicinata, all'unisono, per l'intera durata dei 32 beats**. Se non viene eseguito insieme per tutti e 32 i battiti, non sarà riconosciuto come blocco di SMA.



Tutti gli atleti devono eseguire **gli stessi passi base** (simmetrici/asimmetrici) **contemporaneamente** come un'unica entità (al netto di eventuali errori di sincronizzazione), possibilmente utilizzando cambi di orientamento, posizioni, formazioni e spostamenti nello spazio.

È consentito utilizzare direzioni diverse (orientamento/rotazione) e movimenti di braccia diversi (simmetrici/asimmetrici).

Durante l'esecuzione del blocco di SMA è consentito il contatto fisico tra i ginnasti mentre eseguono i medesimi passi base, ma senza collaborazioni.

Se **non** tutti i ginnasti eseguono **gli stessi passi base allo stesso tempo** e/o la distanza tra i ginnasti non è **ravvicinata**, il blocco di SMA **non** verrà riconosciuto come tale.

Quantità richiesta (numero di SMA)

Specialità	Blocco di SMA	Numero minimo di SMA (compreso il blocco)
Tutte le specialità	4 SMA x 8 tempi = 32 beats	9 SMA

Deduzioni (riduzioni) dalla Scala di valutazione a fine routine:

- Se non ci sono almeno 9 SMA complete nella routine, il giudice A **ridurrà il punteggio di -0,5 per ogni SMA mancante**.
- Se non è presente il blocco di SMA (4x8) il giudice A **ridurrà il punteggio di -0,5**.

< Qualità >

La qualità delle SMA è molto importante, e i movimenti di gambe devono essere eseguiti con la corretta tecnica di rebound (rimbalzo utilizzando l'articolazione del ginocchio e quella della caviglia) dei passi base di aerobica.

Tecnica di rebound:

È la tecnica di rimbalzo con movimento verticale del baricentro. Consiste nell'utilizzare la forza di spinta del pavimento; le articolazioni di anca, ginocchio e caviglia devono muoversi insieme ed in coordinazione l'una con l'altra.

< Varietà >

Le SMA (passi base + braccia) devono dimostrare varietà senza ripetizioni, evitando schemi di movimento simili o uguali. Nel corso della routine devono essere utilizzati tutti i passi base, evitando di ricorrere eccessivamente a running, jogging e chassé. Le traiettorie dei movimenti di braccia da una posizione alla successiva dovrebbero essere naturali, con movimenti vari (simmetrici/asimmetrici) e cambi di ritmo.

Il blocco di SMA deve essere costruito con movimenti tradizionali aerobici, senza combinazioni ripetitive, e deve dimostrare coordinazione attraverso sequenze complesse e varie, evitando monotonia e staticità (ed esempio, non restare fermi sul posto).

Esempi di variazioni dei 7 passi base.

- **Marcia:** angolo, altezza, velocità, cambio di ritmo, o direzioni (per esempio: V-Step, step doppio, box step)
- **Jog:** angolo, velocità, cambio di ritmo e direzione
- **Knee lift:** piano, angolo, velocità, cambio di ritmo, esecuzione ad alto o basso impatto
- **Kick:** piano, altezza, velocità, cambio di ritmo, ad alto o basso impatto, direzioni (ad esempio: low kick a 90°, kick, vertical kick)
- **Jumping Jack:** Angolo alle anche e alle ginocchia, velocità, cambi di ritmo, ad alto o basso impatto (squat)
- **Lunge:** piano, angolo, velocità, cambio di ritmo, ad alto o basso impatto
- **Skip:** piano, angolo e direzioni, velocità, cambi di ritmo, ad alto o basso impatto.

RIEPILOGO – CONTENUTO AEROBICO	
Scala: Quantità / Qualità / Varietà	
Punti principali	Esempi di deviazione
* Qualità delle SMA (braccia/gambe)	Movimenti di braccia e gambe poco chiari (precisi, netti, riconoscibili)
* Varietà delle SMA	Movimenti di braccia e gambe significativamente ripetitivi
* Uso di coordinazione.	Sequenze di gambe eseguite senza braccia
	Abuso di movimenti di dita non adeguati

Deduzioni (riduzioni)	
➤ SMA mancante (meno di 9)	- 0,5 (ogni SMA)
➤ blocco di SMA mancante	- 0,5

3. CONTENUTO GENERALE (Massimo 2,0 punti)

Il contenuto generale della routine valuta i seguenti movimenti:

- ◆ Transizioni / collegamenti
- ◆ Partnership / collaborazioni / formazioni (CM/TR/GR)
- ◆ Uso dello spazio

Tutti i movimenti o sequenze di movimenti devono essere significativi, calzanti con la musica o dimostrare unicità all'interno della routine.

Il Contenuto Generale deve comprendere:

- Un minimo di 3 collaborazioni.
- Varietà di transizioni/collegamenti, partnership-interazioni/collaborazioni e formazioni.
- Utilizzo al massimo e in modo equilibrato di tutto lo spazio di gara.
- Connessioni fluide tra i movimenti.
- Varietà nei cambi di formazione/posizioni (MP/TR/GR).

Quantità / Varietà / Spazio

< Quantità >

Collaborazioni (CM/TR/GR):

La routine deve includere almeno **3 collaborazioni** senza azioni simili. Collaborazioni multiple eseguite simultaneamente (che iniziano nello stesso momento) verranno contate come una sola collaborazione.

Partnership

Associazione di due o più persone con o senza interazione/contatto fisico (tenere/stringere le mani, tocco casuale, abbraccio, contatto visivo, eccetera).

Collaborazione

Due o più persone che lavorano insieme con l'aiuto o la forza del partner per essere sostenuti, spostati o sollevati, per produrre un movimento o un'azione.

Deduzioni (riduzioni) dalla Scala di valutazione a fine routine:

Se nella routine sono presenti meno di 3 collaborazioni, il giudice A ridurrà il punteggio di -0,5.

< Varietà >

Routine eccellenti devono dimostrare diversi tipi di movimenti. Ogni routine dovrebbe comprendere transizioni/collegamenti e partnership/collaborazioni che richiedano azioni diverse, forme diverse e diverse capacità fisiche.

Usare una parte di un elemento di Difficoltà o di un elemento Acrobatico come una transizione o collegamento potrebbe essere considerato ripetitivo, se simile a un altro elemento già incluso.

Per valutare la varietà del contenuto generale, la giuria A terrà in considerazione il fatto che tutti questi movimenti devono essere eseguiti **SENZA RIPETIZIONE** o reiterazione di schemi motori uguali o simili.

Il contenuto generale deve essere equilibrato, dimostrare diverse leve e forme, utilizzare diverse capacità fisiche, essere significativo e dare valore alla routine.

< Uso dello Spazio >

Nell'uso dello spazio, la giuria A valuta come gli atleti hanno effettivamente utilizzato la superficie di gara. Tutte le componenti della routine devono essere ben distribuite nell'area di gara.

Gli atleti devono utilizzare lo spazio di gara (compresi i livelli) al massimo e in maniera equilibrata, senza che predomini la copertura di una zona o area della pedana.

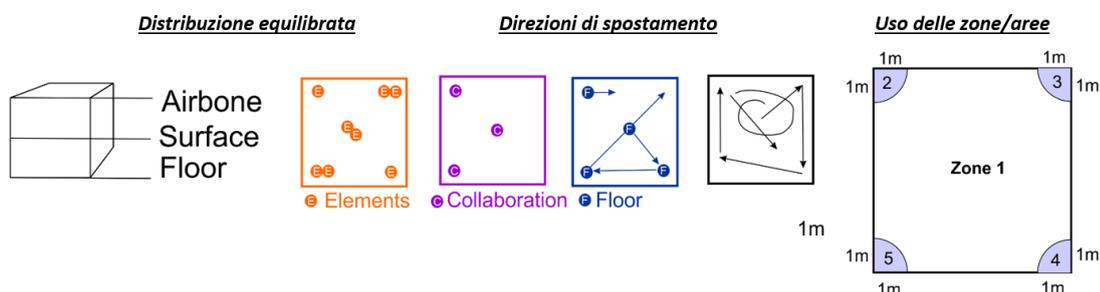
Nella specialità Gruppo, per soddisfare i criteri dell'uso dello spazio non è sufficiente limitarsi a coprire la superficie attraverso le formazioni degli atleti.

Devono essere utilizzati tutti e tre i livelli dello spazio di gara (al suolo, in piedi, aereo). Non è consigliabile restare consecutivamente per più di 32 beats al suolo o in piedi senza cambiare il livello (eccezion fatta per il blocco di SMA).

Spostamenti direzionali / Distanze

Nel corso della routine, è necessario dimostrare spostamenti eseguiti con le SMA in tutte le direzioni (avanti, indietro, lateralmente, diagonalmente e in circolo) senza ripetizione di tracciati o percorsi simili. Questo non significa eseguire jogging da un angolo all'altro o rotolarsi al suolo da un lato all'altro.

Le distanze percorse devono essere varie, alternando distanze brevi e lunghe.



Cambi di Formazione

CM/TR/GR devono dimostrare varietà di formazioni e cambi di posizione. Le formazioni includono il posizionamento dei partner l'uno rispetto all'altro e il modo in cui cambiano posizione da una formazione all'altra o all'interno della stessa formazione mentre eseguono SMA o altri movimenti, e le distanze tra gli atleti.

Deduzioni (riduzioni) dalla Scala di valutazione a fine routine:

Se una parte della pedana di gara non viene utilizzata, il giudice A **ridurrà il punteggio di -0,5.**

Fluidità

Il collegamento da/ai movimenti (compresi i cambi di formazione) deve essere fluido e scorrevole. Tutti i movimenti della routine devono essere collegati tra loro senza alcuna pausa non necessaria, dimostrando agilità. Pause eccessive riducono la fluidità della routine e non rispettano le caratteristiche e la natura della ginnastica aerobica.

RIEPILOGO – CONTENUTO GENERALE	
Scala: Quantità/Varietà/Spazio	
Punti principali	Esempi di deviazione
* transizioni/collegamenti significativi	non usare al massimo lo spazio di gara o i livelli
* partnership/ collaborazioni significative	distribuzione non equilibrata dei movimenti
* varietà di transizioni, collegamenti, partnership, collaborazioni, formazioni	direzioni / distanze / percorsi significativamente ripetitivi
* uso dell'area di gara	transizioni/collegamenti significativamente ripetitivi
* uso dei livelli nello spazio	collaborazioni/formazioni significativamente simili
* distribuzione temporale dei movimenti nella routine	mancanza di fluidità / eccesso di pause
* distribuzione equilibrata dei movimenti nello spazio	uso non giustificato di elementi acrobatici
* varietà di formazioni e distanze	
* connessioni fluide tra i movimenti	

Deduzioni (riduzioni)	
➤ Meno di 3 collaborazioni	- 0,5
➤ Area della pedana non utilizzata	- 0,5

4. COSTRUZIONE ARTISTICA (Massimo 2,0 punti)

La routine dovrebbe essere come una piccola **opera d'arte** e dovrebbe lasciare un'impressione **memorabile**, basata sulle caratteristiche della ginnastica aerobica.

La coreografia deve avere una forte correlazione con la storia/idea della routine, utilizzando dettagli creativi per evidenziare il tema o lo stile della routine stessa.

La routine può avere o meno un tema, ma la storia della routine dovrebbe essere **facilmente comprensibile dai movimenti** e non soltanto dalla musica o dalla tenuta di gara.

Nella voce Costruzione Artistica occorre valutare:

- come è costruita / strutturata la coreografia.
- quanto siano chiari e significativi l'Inizio e la Fine.
- quanto sia memorabile e resti impressa la routine.
- quanto efficace sia l'interpretazione dei ginnasti attraverso i movimenti.

Costruzione / Struttura

< Costruzione / Struttura >

La costruzione della coreografia dovrebbe rappresentare la **storia** nel rispetto delle caratteristiche della ginnastica aerobica, in maniera sportiva.

La routine deve essere costruita attraverso una coreografia ben costruita e strutturata, in cui **tutte le componenti si integrano perfettamente con la storia** che si vuole raccontare.

Inizio - Introduzione / Fine - Conclusione:

La routine deve essere costruita con un'“apertura/ introduzione”, essere sviluppata con una fase centrale e finire con una “fine/ conclusione”, come una storia.

Ogni routine deve includere un inizio di **4 o 8 beats con o senza movimenti** che si sposi con la musica, per poi sviluppare la storia e l'idea della routine.

L'apertura della coreografia comincia con il primo movimento dell'atleta e non con la musica.

La giuria A deve fare la differenza tra aperture e chiusure significative e aperture e chiusure non significative.

L'apertura e/o la chiusura non devono contenere elementi di Difficoltà o Acrobatici.

Deduzioni (riduzioni) dalla Scala di valutazione a fine routine:

- Se non c'è un'“Apertura” o la routine inizia direttamente con un elemento, il giudice A **ridurrà il punteggio di -0,5**.
- Se la routine termina direttamente con un elemento, il giudice A **ridurrà il punteggio di -0,5**.

RIEPILOGO – COSTRUZIONE ARTISTICA	
Scala: Costruzione/Struttura	
Punti principali	Esempi di deviazione
* la routine deve essere concepita come una piccola opera d'arte, con una chiara modalità sportiva	assenza completa di storia nessuna interpretazione della routine soltanto alcuni movimenti hanno connessione alla storia
* la coreografia deve avere una forte correlazione con la storia e l'idea della routine	routine ordinaria e non memorabile
* la routine comprende movimenti originali e unici	nessun crescendo / routine monotona
* la routine è memorabile e resta impressa.	

Deduzioni (riduzioni)	
➤ Introduzione mancante	- 0,5
➤ Termina con un elemento	- 0,5

5. PERFORMANCE - PRESTAZIONE (Massimo 2,0 punti)

I ginnasti devono trasformare la coreografia da una composizione ben strutturata ad una prestazione artistica, usando la propria personalità, carisma, passione, dinamismo e caratteristiche uniche. La performance dei ginnasti deve essere accattivante e restare impressa nel pubblico, rispettando le specificità della ginnastica aerobica, in una chiara maniera sportiva. In pedana, i ginnasti devono rappresentare il proprio **genere** e la propria **età** e la **specialità**.

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

La qualità e la padronanza della routine sono essenziali, dimostrando un livello di esecuzione perfetto non soltanto durante gli elementi di Difficoltà ed Acrobatici, ma anche eseguendo con la corretta tecnica tutti i movimenti utilizzati nella coreografia (SMA, transizioni e collegamenti, collaborazioni, ecc.).

Attraverso l'espressività, gli atleti devono trasformare i movimenti in un insieme artistico unico, con espressioni naturali e genuine, combinando elementi artistici con lo sport della Ginnastica Aerobica in una maniera che sia accattivante verso il pubblico, ma sempre connotata come disciplina sportiva.

Nella voce Performance-Prestazione occorre valutare:

- Tecnica impeccabile di tutti i movimenti, per valorizzare l'Artisticità.
- Capacità di catturare l'attenzione del pubblico con carisma e passione.
- Dimostrazione di lavoro di squadra (CM/TR/GR).
- Rispetto delle caratteristiche della Ginnastica Aerobica.

Presentazione Artistico / Tecnica

< Presentazione Tecnica (Qualità) >

Non c'è artisticità senza esecuzione **perfetta**! Tutti i movimenti vanno eseguiti con impeccabile esecuzione e fluidità.

CM/TR/GR:

La sincronizzazione dei movimenti tra i componenti la squadra è essenziale, ed è un fattore determinante per la Presentazione Tecnica, in aggiunta alla qualità dei singoli movimenti.

Il verificarsi di Tocchi/Falli durante la routine andrà a scapito del punteggio della Performance, indipendentemente dall'entità della caduta stessa (piccola o grande).

Deduzione (riduzione) dalla Scala di valutazione a fine routine:

Se durante la routine si verificano Tocchi Multipli/Fallo il giudice A **ridurrà il punteggio di -0,5**.

< Presentazione Artistica >

La giuria A valuta come un ginnasta o un gruppo di ginnasti presentino sé stessi al pubblico, condividendo le emozioni durante la routine, con espressività e fluidità; considera l'atteggiamento e il grado di completamento dei movimenti, espresso non soltanto attraverso le espressioni facciali ma con tutto il corpo, in maniera sportiva.

CM/TR/GR:

Gli atleti devono dimostrare di essere **una squadra che si muove come una sola unità** e quindi evidenziare i vantaggi che derivano dall'essere più di una persona in pedana. Ciò comprende anche il modo di lavorare insieme all'interno della squadra. I movimenti devono essere distintivi, rispettando la specialità in cui si gareggia.

RIEPILOGO – PRESTAZIONE	
Scala: Presentazione Tecnico-Artistica	
Punti principali	Esempi di deviazione
* perfetta qualità dei movimenti	presenza di Tocco / Fallo, che impatti la continuazione della routine
* perfetta sincronizzazione	bassa qualità / poca chiarezza dei movimenti
* routine che resta impressa	movimenti che non rispettano la specialità del ginnasta
* coinvolge il pubblico	espressioni facciali innaturali
* carisma e passione	perdita o mancanza di confidenza, grinta, passione, energia
* emozioni	
* unicità	
* personalità	
* relazione tra i partner	assenza di lavoro di squadra (CM/TR/GR)

Deduzioni (riduzioni)	
➤ Presenza di Tocchi Multipli/Fallo	- 0,5

CAPITOLO 7 – VALUTAZIONI DI LINEA E TEMPO

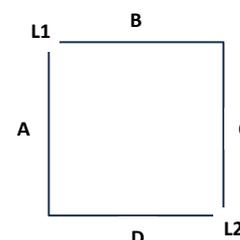
7.1. UFFICIALI DI GARA DI LINEA

7.1.1 FUNZIONI

I falli di linea sono controllati dagli Ufficiali di gara di Linea, posizionati diagonalmente a 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



7.1.2 CRITERI E DEDUZIONI

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 (sollevata all'altezza della propria spalla) per segnalare l'eventuale infrazione (se possibile).

Criteri	Deduzione
Fallo di linea	Ogni volta - 0.1 per ogni atleta

Se sono disponibili telecamere e schermi, la Giuria L sarà posizionata all'estremità del tavolo di Giuria. Ogni telecamera sarà collocata in diagonale su 2 dei 4 angoli dell'area di gara, e ogni schermo mostrerà 2 linee.

7.2. UFFICIALI DI GARA DI TEMPO

7.1.3 FUNZIONI

- L'Ufficiale di gara di Tempo deve registrare la durata di ciascuna routine, che inizia dal primo suono udibile (escluso il segnale acustico escluso o il bip) e termina con l'ultimo suono udibile.
- Se ci sono deduzioni, il giudice del tempo deve informare il Capo Giuria appena termina la routine del ginnasta o dei ginnasti interessati.
- In assenza di deduzioni sul tempo, l'ufficiale di gara di tempo rimane seduto.
- Le deduzioni sul tempo saranno applicate dal Capo Giuria.

L'ufficiale di gara di tempo utilizzerà due cronometri.

- Cronometro 1: Durata della routine
- Cronometro 2: Interruzione/stop della prova, ritardo nell'apparizione/ritiro.

7.1.4 CRITERI E DEDUZIONI

Tutte le specialità	Criterio	Deduzione
Fallo di tempo	Meno di 1'20" o più di 1'30"	- 0.5
Interruzione della prova	un atleta interrompe i movimenti per un periodo compreso tra 2 e 10 secondi, per poi continuare	- 0.5
Stop della prova	un atleta interrompe i movimenti per più di 10 secondi	-5.0
Apparizione tardiva	un atleta non si presenta nell'area di gara entro 20 secondi dalla chiamata.	- 0.5
Walk-over (ritiro)	un atleta non si presenta nell'area di gara entro 60 secondi dalla chiamata	Squalifica

CAPITOLO 8 – ASSEGNAZIONE DEL PUNTEGGIO

8.1. PRINCIPIO GENERALE

8.1.1 PUNTEGGIO DI ARTISTICITÀ (A) / PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E)

4 ufficiali di gara

Il punteggio più alto e il più basso di Artisticità ed Esecuzione vengono eliminati. Se i due punteggi intermedi rientrano nel range di tolleranza indicato di seguito, la loro media è il punteggio finale Artistico o di Esecuzione.

6 ufficiali di gara

I due punteggi più alti e i due più bassi di Artisticità ed Esecuzione vengono eliminati. Se i due punteggi intermedi rientrano nel range di tolleranza indicato di seguito, la loro media è il punteggio finale Artistico o di Esecuzione.

8.1.2 DEVIAZIONE MASSIMA CONSENTITA PER I PUNTEGGI A ED E

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, il punteggio finale sarà costituito dalla media di tutti i punteggi.

8.1.3 PUNTEGGIO DI DIFFICOLTÀ (D)

Ogni giudice inserisce il valore di ogni elemento nell'ordine di esecuzione, il numero totale di combinazioni e le deduzioni di Difficoltà. Dopo aver inserito tutti i valori, i due giudici si confronteranno tra loro e dovranno raggiungere un accordo sullo stesso punteggio D finale e sulle deduzioni (se non applicabile con il sistema di punteggio: dopo aver calcolato il punteggio D individualmente, dovranno confrontarsi tra loro).

Il punteggio D viene diviso per i seguenti divisori (direttamente dal sistema di computo):

2.0 = IM, IF, CM, TR (uomini), GR (uomini)

1.9 = TR (misto), GR (misto)

1.8 = TR (donne), GR (donne)

Le **deduzioni di Difficoltà** NON vengono divise.

8.1.4 PUNTEGGIO TOTALE

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

8.1.5 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, la media dei punteggi assegnati dagli altri ufficiali sostituirà quello mancante.

8.1.6 DEVIAZIONE MASSIMA TRA GLI ESTREMI

Artisticità ed Esecuzione:

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:

Se i due ufficiali di gara non riescono ad arrivare a un punteggio condiviso, lo stesso verrà confrontato con

quello della Giuria Superiore delle Difficoltà. Dopo la competizione verrà effettuata un'analisi dei punteggi e saranno applicate le sanzioni appropriate.

8.1.7 RICORSO (INQUIRY) PER I PUNTEGGI NELLE GARE INTERNAZIONALI

(Vedere FIG TR 8.4)

È ammesso fare ricorso solo per i punteggi assegnati ai propri ginnasti.

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

8.2. TABELLA DEI PUNTEGGI

ADDIZIONI/DEDUZIONI

Addizioni	Massimo Punteggio / per giudice
Artisticità	10,000
Esecuzione	10,000
Difficoltà (divisa per 2, 1.9 o 1.8)	3,500
PUNTEGGIO TOTALE	23,500

Deduzioni da
Ufficiali di gara D
Ufficiali di Linea
Capo Giura

8.3. PUNTEGGIO

- ◆ L'Artisticità viene valutata in base ad una Scala di massimo 10,00 punti, utilizzando incrementi di 0,1.
- ◆ L'Esecuzione viene valutata in progressione negativa, partendo da 10,00 e sottraendo punti per gli errori di esecuzione.
- ◆ Le Difficoltà vengono valutate in progressione positiva, partendo da 0 e aggiungendo punti relativi al valore degli elementi con 3 numeri decimali.
- ◆ Le deduzioni di Difficoltà e quelle del Capo Giuria vengono sottratte dal punteggio totale per arrivare al punteggio finale.

Esempio di punteggio A + E; 6 ufficiali di gara
IF con punteggio D diviso per 2.0
eliminazione 2 più alti e 2 più bassi e media dei 2 intermedi

Punteggio A	9.5	9.3	9.4	9.3	9.2	9.1	9.300
Punteggio E	8.7	8.9	8.6	8.9	8.8	8.5	8.750
Punteggio D			6.5			6.5	3.250
	punteggio totale						21.300
deduzione di Difficoltà	1 x 0,5						-0,5
Linea	1 x 0.1						-0,1
deduzione del Capo Giuria							
<i>movimento proibito</i>	1 x 0.5						-0,5
<i>tenuta di gara scorretta</i>	1 x 0.3						-0,3
	punteggio finale						19.900

Esempio di punteggio A + E; 4 ufficiali di gara
TR con punteggio D diviso per 1.8
eliminazione più alto e più basso e media dei 2 intermedi

Punteggio A	9.5	9.2	9.4	9.3	9.350
Punteggio E	8.7	8.9	8.6	8.9	8.800
Punteggio D		6.5	6.5		3.611
	punteggio totale				21.761
deduzione di Difficoltà	1 x 0,5				-0,5
Linea	1 x 0.1				-0,1
deduzione del Capo Giuria					
<i>movimento proibito</i>	1 x 0.5				-0,5
<i>tenuta di gara scorretta</i>	1 x 0.3				-0,3
	punteggio finale				20.361

Esempio di punteggio A + E; 3 ufficiali di gara in gare internazionali
GR con punteggio D diviso per 1.9
Media di tutti e 3 i punteggi

Punteggio A	9.2	9.4	9.3	9.300
Punteggio E	8.7	8.9	8.6	8.733
Punteggio D		6.5	6.5	3.421
	punteggio totale			21.454
deduzione di Difficoltà	1 x 0,5			-0,5
Linea	1 x 0.1			-0,1
deduzione del Capo Giuria				
<i>movimento proibito</i>	1 x 0.5			-0,5
<i>tenuta di gara scorretta</i>	1 x 0.3			-0,3
	punteggio finale			20.054

Esempio di punteggio A + E; 3 ufficiali di gara in gare nazionali
IM con punteggio D diviso per 2.0
eliminazione più alto e più basso ed entra quello intermedio

Punteggio A	9.2	9.4	9.3	9.300
Punteggio E	8.7	8.9	8.6	8.700
Punteggio D		6.5	6.5	3.250
	Punteggio totale			21.250
deduzione di Difficoltà	1 x 0,5			-0,5
Linea	1 x 0.1			-0,1
deduzione del Capo Giuria				
<i>movimento proibito</i>	1 x 0.5			-0,5
<i>tenuta di gara scorretta</i>	1 x 0.3			-0,3
	punteggio finale			19.850

APPENDICE 1 – AEROBIC DANCE

AEROBIC DANCE (8 atleti)

*Questa parte dovrebbe essere letta in congiunzione con il CoP, Parte 2.
Per quanto non indicato in questa parte si applica il CoP.*

INFORMAZIONI GENERALI

- Coreografia di gruppo eseguita da 8 atleti (maschi/femmine/misti) utilizzando i movimenti della danza aerobica in maniera più libera rispetto alle altre specialità.
- La coreografia deve avere un tema, che deve essere raccontato all'interno della routine.
- La coreografia deve includere da un minimo di 32 a un massimo di 64 conteggi di un **2° stile** (è consentito qualunque stile di danza) diverso dal resto della coreografia.
- Uno degli aspetti più importanti è la **sincronizzazione** di tutti i membri della squadra, che devono lavorare come se fossero una sola persona.
- La routine può includere elementi Acrobatici e/o di Difficoltà, ma questi non riceveranno alcun valore.

< ETÀ >

- Senior: 18 anni o più nell'anno della competizione
- Junior B: 15-17 nell'anno della competizione
- Junior A: 12-14 nell'anno della competizione
- Allievi: da 8 anni compiuti a 11 nell'anno della competizione

< AREA DI GARA >

10m x 10m

< DURATA DELLA MUSICA >

- Senior & Junior: 1' 25" ± 5"
- Junior A-Allievi: 1' 15" ± 5"

< MUSICA >

Qualsiasi stile di musica (si raccomanda l'utilizzo di musiche note in tutto il mondo o comunque molto conosciute).

< COLLABORAZIONI >

È necessario mostrare un **minimo di 3 collaborazioni** all'interno della routine.

< CODICE DI ABBIGLIAMENTO >

- Aspetto atletico.
- Sono consentiti costumi interi o in due pezzi (pantaloncini, leggings lunghi o corti e parte superiore-top).
- L'abbigliamento intimo non deve essere visibile.
- Devono essere indossati supporti adeguati.
- I capelli devono essere ordinati e fissati, ma non devono toccare il viso o le spalle. È consentito portare code di cavallo corte.
- I componenti della squadra possono indossare tenute di gara diverse, ma le stesse devono essere armonizzate tra loro.
- Non è consentito indossare abbigliamento troppo largo; deve essere possibile vedere l'allineamento del corpo.
- Gli atleti devono indossare scarpe adeguate alla ginnastica aerobica.
- Oggetti aggiuntivi (tubi, bastoni, palline, ecc.) e accessori (cinture, tutori, fasce, ecc.) non sono ammessi.
- È proibito indossare abbigliamento evocativo di guerra, violenza, temi politici, ideologie sessiste e temi religiosi.

- Le tenute di gara maschili non possono avere paillettes.
- Le tenute di gara maschili possono avere le maniche lunghe.
- Le tenute di gara maschili non devono avere i pantaloni troppo aderenti.
- È consentito indossare un gonnellino che non ricada oltre l'area pelvica al di sopra del costume, calze con body o tutina accademica.
- Lo stile del gonnellino, in termini di modello o decorazione, è libero, ma è proibito indossare un gonnellino che richiami il tutù della danza classica.
- Non è consentito il body painting.
- È possibile indossare fasciature e taping unicamente color carne. I tutori non sono consentiti.
- L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non color carne fino alle ossa dell'anca.
- Non sono permessi body che siano quasi completamente color carne (in quanto in TV possono apparire come nudità).

CAPO GIURIA

< FUNZIONI >

(Vedere anche Parte 2)

< ELEMENTI ACROBATICI >

La routine può includere, senza esagerare, movimenti da altre discipline, purché siano ben integrati all'interno della coreografia.

Senior / Junior B:

- ✓ Non ci sono limiti nell'eseguire **singoli** elementi acrobatici all'interno della routine.

Junior A/Allievi:

- ✓ È consentito eseguire soltanto gli elementi acrobatici da A-1 a A-4, senza ripetizioni.
- ✓ Non è consentito eseguire A-5 o sue variazioni, a meno che non faccia parte di una collaborazione, ma in tal caso l'arrivo deve essere eseguito con il sostegno del o dei partner.
- ✓ Se A-5 o una sua variazione viene eseguito senza collaborazione sarà considerato un movimento proibito.
- ✓ Se tutti e 8 gli atleti eseguono un movimento acrobatico, questo deve lo **stesso** movimento e deve essere eseguito **contemporaneamente**.

< COMBINAZIONI DI ELEMENTI ACROBATICI >

Senior / Junior:

- ✓ Possono essere eseguiti **al massimo 2 elementi acrobatici** in un set di combinazione, ma devono essere eseguiti **contemporaneamente**.

Esempi:

rondata + flic flac + salto = deduzione

rondata + salto = nessuna deduzione

- ✓ La combinazione di due elementi acrobatici (A+A) è consentita **3 volte per i senior e 2 volte per gli Junior B** nell'intera routine.

Junior A/Allievi:

- ✓ La combinazione di elementi acrobatici non è consentita.

< COLLABORAZIONI PROIBITE >

L'altezza della piramide in collaborazione non deve essere superiore a 2 persone in piedi in posizione eretta (con i piedi dell'una sulle braccia distese dell'altra).

< ARRIVI PROIBITI >

- ✓ Per i **ginnasti maschi**: variazioni di movimenti acrobatici con arrivo in Split.
- ✓ **Junior B / Junior A / Allievi**: elementi acrobatici (A5 e sue variazioni) in collaborazione, con arrivo eseguito senza il supporto del o dei partner.

< DEDUZIONI >

Deduzioni e penalità applicate dal Capo Giuria:

Codice	Descrizione – Aerobic Dance	Deduzione
A	Fallo di presentazione	- 0.3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3
C	Mancanza stemma nazionale/societario	- 0.3
D	Fallo di tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5
G	Junior A/Allievi: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 (ogni volta)
H	Junior A/Allievi: eseguire lo stesso elemento Acrobatico NON contemporaneamente (es. canone)	- 0.5 (ogni volta)
I	Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 (ogni volta)
J	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)
K	Arrivi proibiti: <ul style="list-style-type: none">• Ginnasti maschi: elementi acrobatici (e variazioni) con arrivo in Split• Junior B / Junior A/ Allievi: A-5 e sue variazioni in collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner	- 0.5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 (ogni volta)
M	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0
N	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0
O	Comportamento indisordinato	- 0.5 (ogni volta)
P	Eseguire più elementi Acrobatici del numero consentito in una combinazione	- 0.5 (ogni volta)
Q	Eseguire più combinazioni di movimenti Acrobatici del consentito	- 0.5 (ogni volta)
R	Junior A: eseguire combinazioni di elementi acrobatici (A+A)	- 0.5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Richiamo
R-3	Non indossare la 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 anche Parte 2)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).

Partendo da un totale di 10,0 punti, ogni deviazione sarà penalizzata di 0,1.

Prendere come riferimento l'atleta più debole o la performance peggiore di ciascun movimento.

La giuria E valuta l'Abilità Tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine, per ognuno dei seguenti movimenti (comprese le pose iniziale e finale):

- Sincronizzazione (aspetto chiave nell'AD)
- Tecnica degli SMA eseguiti in stile Dance (compreso il 2° stile)
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership/ Collaborazioni
- Elementi opzionali (Difficoltà e Acrobatici)

< 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
Fallo/Tocchi multipli	Cadere o scendere a terra senza controllo / Tocchi Multipli	- 1.0

< CRITERI E DEDUZIONI >

◆ Deduzioni per gli elementi di Difficoltà e Acrobatici (opzionali)

Valutare l'abilità tecnica di ogni movimento inserito nella routine.

Piccolo	Medio	Grande	Fallo *
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0 *
Errori multipli vengono sommati ma la deduzione <u>massima</u> per elemento è: - 0,80			
*Se un elemento viene eseguito con Fallo, la deduzione <u>massima</u> è di -1,0 per elemento			

◆ Deduzioni per la coreografia

Ricerca l'esecuzione con la massima precisione di SMA, 2° Stile, Transizioni/Collegamenti, Partnership/Collaborazioni.

Coreografia	Piccolo	Medio
precisione nelle sequenze di Dance (per ogni 8)	- 0.1	- 0.3
transizioni collegamenti (ogni volta)	- 0.1	- 0.3
partnership / collaborazioni (ogni volta)	- 0.1	- 0.3

◆ Deduzioni per la Sincronizzazione (senza limite)

Controllare che tutti gli atleti eseguano tutti i movimenti con identico range of motion (escursione/ampiezza), qualità e senso del ritmo.

Deduzioni di Sincronizzazione	Piccolo
tutti i movimenti	- 0.1 ogni volta

ARTISTICITÀ (10 punti)

◆ Musica (max. 2.0 punti)

Selezione/ Composizione/ Qualità del Mixaggio/ Musicalità

◆ Contenuto Dance (max. 2.0 punti)

Quantità/ Qualità/ Varietà

◆ Contenuto Generale (max. 2.0 punti)

Complessità/ Varietà/ Spazio

◆ Costruzione Artistica (max. 2.0 punti)

Costruzione/ Struttura/ Tema

◆ Prestazione (max. 2.0 punti)

Presentazione Tecnico / Artistica

SCALA (5,00-10,00)

Criteria	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
Performance	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUZIONI

Criteria	Descrizione	Ridurre
Contenuto Dance	Meno di 6 SMA eseguite in stile Dance	- 0.5 (ogni SMA)
	2° Stile mancante/Più di 64 tempi	- 0.5
Contenuto Generale	Area della pedana non coperta	- 0.5
	Meno di 3 Collaborazioni	- 0.5
Costruzione Artistica	Tema mancante	- 0.5
	Assenza di Introduzione	- 0.5
Performance	Fallo	- 0.5

Esempio di calcolo

Criteria	Punteggio
Musica	1,9
Contenuto Dance	1,8
Contenuto Generale	1,7
Costruzione Artistica	1,7
Performance	1,8
Totale Scala	8,9
Totale Deduzioni	0,5
Punteggio finale	8,4

< FUNZIONI >

(Vedere anche Parte 2)

La giuria A valuta tutte le componenti della coreografia, che dovrebbero aderire perfettamente alla musica per trasformare un esercizio sportivo in una performance artistica con caratteristiche uniche e creative, nel rispetto della specificità della Ginnastica Aerobica in stile Dance.

< COMPONENTI DELLA ROUTINE >

- SMA (sequenze di movimento aerobico) in stile Dance
- 2° Stile
- elementi di Difficoltà / Acrobatici (opzionali)
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership - interazioni / Collaborazioni
- Formazioni / Spazio

< TEMA >

La routine deve avere un tema che sia il filo conduttore alla coreografia. Il tema deve essere espresso con i movimenti e con la musica, rispettando la natura sportiva della ginnastica aerobica. La squadra deve presentare la coreografia come un'unità. In caso di routine **senza tema**, verrà applicata una deduzione in Artisticità di **-0 5**.

< BLOCCO DI SMA >

Nel rispetto della specificità della ginnastica aerobica, le SMA dovrebbero essere eseguite in maniera più libera. Ciò non significa muovere il corpo senza controllo; il corpo deve essere in controllo, eseguendo una varietà di movimenti per tutta la durata della routine, ma il corpo stesso e la testa andrebbero utilizzati per muoversi come nella danza, evitando movimenti robotici e senza eseguire l'esercizio in maniera uguale alle altre specialità della ginnastica aerobica.

La routine deve comprendere un minimo di **6 SMA** (in aggiunta al 2° stile).

< SECONDO STILE >

Nell'Aerodance il blocco di SMA è sostituito dal 2° stile, e pertanto non è richiesto.

La routine deve includere da **un minimo di 32 a un massimo di 64 conteggi** di un "2° stile" (è consentito qualsiasi stile di danza), diverso da tutto il resto della coreografia, in cui i membri possono eseguire passi uguali o diversi tra loro. Il 2° stile deve essere ben integrato e non deve essere separato dalla coreografia principale.

Verrà valutato con gli stessi criteri del blocco di SMA.

APPENDICE 2 – AEROBIC STEP

AEROBIC STEP (8 atleti)

*Questa parte dovrebbe essere letta in congiunzione con il CoP, Parte 2.
Per quanto non indicato in questa parte si applica il CoP.*

INFORMAZIONI GENERALI

- Coreografia di gruppo eseguita da 8 atleti (maschi/femmine/misti) utilizzando i passi base dell'aerobica e i movimenti di braccia, con l'ausilio di uno **Step** (piattaforma). La routine non deve comprendere nessun elemento di Difficoltà o Acrobatico.
- La coreografia deve avere un tema, che deve essere raccontato all'interno della routine utilizzando lo Step.
- Lo Step deve essere utilizzato al massimo per tutta la durata della routine, salendo e scendendo dalla piattaforma con passi base di aerobica combinati con movimenti di braccia.
- La routine deve comprendere lo **Step Block** (3 sequenze consecutive da 8 conteggi ciascuna = 24 conteggi), eseguito da tutti i membri sul proprio Step (piattaforma), senza muoversi o cambiare di Step.
- Uno degli aspetti importanti di questa specialità è la **sincronizzazione** di tutti i membri, che devono lavorare come se fossero una sola persona.
- Elementi Acrobatici, comprese variazioni, e/o di Difficoltà non sono consentiti.

< ETÀ >

- Senior: 18 anni o più nell'anno della competizione
- Junior B: 15-17 nell'anno della competizione
- Junior A: 12-14 nell'anno della competizione
- Allievi: da 8 anni compiuti a 11 nell'anno della competizione

< AREADI GARA >

10m x 10m

< DURATA DELLA MUSICA >

- Senior & Junior: 1' 25" ± 5"
- Junior A-Allievi: 1' 15" ± 5"

< MUSICA >

Qualsiasi stile di musica (si raccomanda l'utilizzo di musiche note in tutto il mondo o comunque molto conosciute).

< COLLABORAZIONI >

- È consentito inserire **al massimo 3 collaborazioni** in tutta la routine.
- Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle Collaborazioni soltanto se eseguiti con il supporto del o dei partner durante la fase di arrivo.

< CODICE DI ABBIGLIAMENTO >

- Aspetto atletico.
- Sono consentiti costumi interi o in due pezzi (pantaloncini, leggings lunghi o corti e parte superiore-top).
- L'abbigliamento intimo non deve essere visibile.
- Devono essere indossati supporti adeguati.
- I capelli devono essere ordinati e fissati, ma non devono toccare il viso o le spalle. È consentito portare code di cavallo corte.
- I componenti della squadra possono indossare tenute di gara diverse, ma le stesse devono essere armonizzate tra loro.

- Non è consentito indossare abbigliamento troppo largo; deve essere possibile vedere l'allineamento del corpo.
- Gli atleti devono indossare scarpe adeguate alla ginnastica aerobica.
- Oggetti aggiuntivi (tubi, bastoni, palline, ecc.) e accessori (cinture, tutori, fasce, ecc.) non sono ammessi.
- È proibito indossare abbigliamento evocativo di guerra, violenza, temi politici, ideologie sessiste e temi religiosi.
- Le tenute di gara maschili non possono avere paillettes.
- Le tenute di gara maschili possono avere le maniche lunghe.
- Le tenute di gara maschili non devono avere i pantaloni troppo aderenti.
- È consentito indossare un gonnellino che non ricada oltre l'area pelvica al di sopra del costume, calze con body o tutina accademica.
- Lo stile del gonnellino, in termini di modello o decorazione, è libero, ma è proibito indossare un gonnellino che richiami il tutù della danza classica.
- Non è consentito il body painting.
- È possibile indossare fasciature e taping unicamente color carne. I tutori non sono consentiti.
- L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non color carne fino alle ossa dell'anca.
- Non sono permessi body che siano quasi completamente color carne (in quanto in TV possono apparire come nudità).

CAPO GIURIA

< FUNZIONI >

(Vedere anche Parte 2)

< COLLABORAZIONI >

- ✓ Durante la routine è consentito eseguire **un massimo di 3 collaborazioni**.
- ✓ Se vengono dimostrate diverse collaborazioni contemporaneamente (che iniziano nello stesso momento), verranno contate come una sola collaborazione.

< COLLABORAZIONI PROIBITE >

L'altezza della piramide in collaborazione non deve essere superiore a 2 persone in piedi in posizione eretta (con i piedi dell'una sulle braccia distese dell'altra).

< MOVIMENTI PROIBITI >

Impilare gli Step uno sull'altro, tranne che nella posa finale (se previsto dalla coreografia). Ciò vuol dire che, se gli Step vengono impilati, non possono essere più spostati fino alla fine della routine.

Lanciare gli step in aria.

Maneggiare gli step violentemente, calciandoli o lanciandoli ad un altro atleta o in aria.

Saltare da uno step all'altro.

Movimenti proibiti da P-1 a P-5.

< ARRIVI PROIBITI >

- ✓ Elementi Acrobatici in collaborazione, con arrivo eseguito senza il supporto del o dei partner.
- ✓ Per i **ginnasti maschi**: variazioni di movimenti acrobatici con arrivo in Split.
- ✓ Variazioni di movimenti Acrobatici con arrivo in Push up.

< ELEMENTI >

Durante la routine non è consentito eseguire alcun elemento Acrobatico (compreso le variazioni) o di Difficoltà.

< DEDUZIONI>

Deduzioni e penalità applicate dal Capo Giuria:

Codice	Descrizione – Aerobic Step	Deduzione
A	Fallo di presentazione	- 0.3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3
C	Mancanza stemma Nazionale/societario	- 0.3
D	Fallo di tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5
I	Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 (ogni volta)
J	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)
K	Arrivi proibiti: <ul style="list-style-type: none">• elementi acrobatici in collaborazione, con arrivo senza aiuto del/dei partner	- 0.5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 (ogni volta)
M	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0
N	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0
O	Comportamento indisciplinato	- 0.5 (ogni volta)
R	Eseguire più di 3 collaborazioni	- 0.5 (ogni volta)
S	Eseguire elementi Acrobatici o di Difficoltà, comprese le variazioni	- 0.5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Richiamo
R-3	Non indossare la 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 anche Parte 2)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).

Partendo da un totale di 10,0 punti, ogni deviazione sarà penalizzata di 0,1.

Prendere come riferimento l'atleta più debole o la performance peggiore di ciascun movimento.

La giuria E valuta l'Abilità Tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine, per ognuno dei seguenti movimenti (comprese le pose iniziale e finale):

- Sincronizzazione (aspetto chiave nell'AS)
- Tecnica di stepping
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership/ Collaborazioni
- Cambi di posizione degli step in pedana

< 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
Fallo/Tocchi multipli	Cadere o scendere a terra senza controllo / Tocchi Multipli	- 1.0

< CRITERI E DEDUZIONI >

◆ Deduzioni per la coreografia

Ricerca l'esecuzione con la massima precisione nell'eseguire le sequenze di step, le transizioni e le partnership.

Coreografia	Piccolo	Medio	Fallo
precisione nelle sequenze di Step (per ogni 8)	- 0.1	- 0.3	
transizioni collegamenti (ogni volta)	- 0.1	- 0.3	
partnership / collaborazioni (ogni volta)	- 0.1	- 0.3	
Spostamento incontrollato dello Step			- 1.0

◆ Deduzioni per la Sincronizzazione (senza limite)

Il lavoro deve essere sincronizzato o a canone.

Controllare che tutti gli atleti eseguano tutti i movimenti con identico range of motion (escursione/ampiezza), qualità e senso del ritmo.

Deduzioni di Sincronizzazione	Piccolo
tutti i movimenti	- 0.1 ogni volta

ARTISTICITÀ (10 punti)

◆ Musica (max. 2.0 punti)

Selezione/ Composizione/ Qualità del Mixaggio/ Musicalità

◆ Contenuto Step (max. 2.0 punti)

Quantità/ Qualità/ Varietà

◆ Contenuto Generale (max. 2.0 punti)

Complessità/ Varietà/ Spazio

◆ Costruzione Artistica (max. 2.0 punti)

Costruzione/ Struttura/ Tema

◆ Prestazione (max. 2.0 punti)

Presentazione Tecnico / Artistica

SCALA (5,00-10,00)

Criteria	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
Performance	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

DEDUZIONI

Criteria	Descrizione	Ridurre
Contenuto Step	Meno di 9x8 di Step	- 0.5 (ogni SMA)
	Step Block mancante	- 0.5
Contenuto Generale	Area della pedana non coperta	- 0.5
Costruzione Artistica	Tema mancante	- 0.5
	Assenza di Introduzione	- 0.5
Performance	Fallo	- 0.5

Esempio di calcolo

Criteria	Punteggio
Musica	1,9
Contenuto Step	1,8
Contenuto Generale	1,7
Costruzione Artistica	1,7
Performance	1,8
Totale Scala	8,9
Totale Deduzioni	0,5
Punteggio finale	8,4

< FUNZIONI >

(Vedere anche Parte 2)

La giuria A valuta tutte le componenti della coreografia, che dovrebbero aderire perfettamente alla musica per trasformare un esercizio sportivo in una performance artistica con caratteristiche uniche e creative, nel rispetto della specificità della Ginnastica Aerobica utilizzando lo Step.

< COMPONENTI DELLA ROUTINE >

- Sequenze di Step
- Blocco di Step
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership - interazioni / Collaborazioni
- Formazioni / Spazio

< TEMA >

La routine deve avere un tema che sia il filo conduttore alla coreografia. Il tema deve essere espresso con i movimenti e con la musica, rispettando la natura sportiva della ginnastica aerobica. La squadra deve presentare la coreografia come un'unità. In caso di routine **senza tema**, verrà applicata una deduzione in Artisticità di **-0 5**.

< SEQUENZE DI STEP >

Eeguire una varietà di passi di Step per tutta la durata della coreografia, salendo e scendendo dallo Step con i passi base di aerobica (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.), in combinazione con i movimenti di braccia. Ciò non vuol dire ripetere gli stessi passi più volte, come accade in una lezione di fitness.

Perché vengano riconosciute come sequenze di stepping, tutti i membri devono eseguire passi di step contemporaneamente, anche cambiando la piattaforma utilizzata. Le sequenze di Step possono essere eseguite con diversi orientamenti e approcci allo Step.

La routine deve comprendere un minimo di **9 sequenze di Step**, compreso il **blocco di Step composto di 3x8** consecutivi.

< BLOCCO DI STEP > (3x8 consecutivi)

La routine deve comprendere 3 x 8 consecutivi (24 conteggi) di sequenze di passi di Step eseguiti da tutti i membri ciascuno sul proprio Step, senza spostarsi o usare altri Step per tutta la durata del blocco.

Verrà valutato con gli stessi criteri del blocco di SMA.

< SPAZIO / FORMAZIONI >

I movimenti devono essere adeguati all'utilizzo dello Step e devono prevedere il massimo utilizzo possibile dello Step stesso, riducendo al minimo la coreografia al suolo.

La coreografia deve mostrare varietà nei cambi di formazione, con o senza lo Step (ciò comprende anche i diversi modi di spostare lo step da una posizione all'altra).

È possibile dimostrare Partnership / Collaborazioni tra i membri del gruppo e spostamenti dello Step, ma non è consentito inserire più di 3 collaborazioni all'interno della routine.



APPENDICE 3 – CATEGORIE GIOVANILI

CATEGORIA JUNIOR B

Per ogni aspetto non menzionato nella presente Appendice si applica il CoP (Parti 1 – 4).

CRITERI	JUNIOR B
ETÀ	15-17 anni nell'anno della competizione
SPECIALITÀ	IM, IF, CM, TR, GR
AREA DI GARA	Tutte le specialità: 10 X 10
DURATA DELLA MUSICA	1 minuto 25 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Massimo 7 elementi • Minimo 4 famiglie. • IM: almeno un elemento della famiglia 4 Gruppo B, nessun elemento della famiglia 8 Gruppo C • IF: almeno un elemento della famiglia 7 Gruppo C
ELEMENTI AL SUOLO	Massimo 5 elementi
ELEMENTI ACROBATICI	Massimo 2 elementi acrobatici da A-1 a A-5 senza ripetizione (A-5 senza avvitamento)
NUMERO TOTALE DI COMBINAZIONI CONSENTITE	È consentito 1 set di combinazione di al massimo 2 elementi (D+D o D+A o A+D o A+A)
VALORI CONSENTITI	0.2 – 0.7
DIVISORE DI DIFFICOLTÀ	Il punteggio totale di Difficoltà per tutte le specialità viene diviso per 2
ELEMENTI CON ARRIVO AL SUOLO (GRUPPO B)	Al massimo 3 elementi con arrivo al PU e/o in posizione di Split dal Gruppo B (ad eccezione dei ginnasti maschi di tutte le specialità: NO arrivi in Split).
COLLABORAZIONI	Minimo 3 collaborazioni Elemento Acrobatico A-5 (con o senza avvitamento) può essere incluso nelle Collaborazioni SOLTANTO se eseguito con il supporto/aiuto del/dei partner nella fase di arrivo. Se l'arrivo NON è supportato/aiutato, il Capo Giuria applicherà una penalità.
TENUTA DI GARA	Come il Codice dei Punteggi Senior.

SPECIALITÀ	DEDUZIONI DI DIFFICOLTÀ – JUNIOR B (- 0.5 OGNI VOLTA)
Tutte le Specialità	Elementi di valore 0.8 o maggiore
	Più di 7 elementi di Difficoltà
	Meno di 4 Famiglie
	Più di 2 elementi di Difficoltà della stessa Famiglia
	Ripetizione di elemento con lo stesso Nome Base
	Più di 2 volte in posizione Wenson (conterà come posizione Wenson qualsiasi fase dell'abilità che includa la forma Wenson).
	Più di 5 elementi al suolo
	Più di 3 elementi di Difficoltà con arrivo al Push Up e/o in Split dal Gruppo B
	Ginnasti maschi: arrivi in Split dal Gruppo B
	Più di 1 combinazione (D+D, D+A, A+D, A+A)
	Più di 2 elementi nel set di Combinazione
IM	Famiglia 4 mancante (Gruppo B)
	Elemento della Famiglia 8 (Gruppo C)
IF	Famiglia 7 mancante (Gruppo C)
CM/TR/GR	Eeguire elementi di Difficoltà diversi o combinazione di elementi diversi e/o non contemporaneamente

CODICE	DEDUZIONI DEL CAPO GIURIA – JUNIOR B	DEDUZIONE
A	Fallo di presentazione	- 0.3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3
C	Mancanza stemma Nazionale/societario	- 0.3
D	Fallo di Tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5
F	Ripetizione di elemento Acrobatico	- 0.5 (ogni volta)
G	CM/TR/GR: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 (ogni volta)
H	CM/TR/GR: eseguire lo stesso elemento Acrobatico a canone (non viene considerato ripetizione)	- 0.5 (ogni volta)
I	Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 (ogni volta)
J	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)
K	Arrivi proibiti: <ul style="list-style-type: none"> • Ginnasti maschi: elementi Acrobatici (e variazioni) con arrivo in Split • **Elemento Acrobatico A-5 (con o senza avvitemento) in Collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner 	- 0.5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 (ogni volta)
M	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0
N	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0
O	Comportamento indisciplinato	- 0.5 (ogni volta)
T**	Eeguire più di 2 elementi Acrobatici	- 0.5 (ogni volta)
U**	Eeguire A5 (Salto 360°) con avvitemento (comprese le variazioni)	- 0.5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Richiamo
R-3	Non indossare la tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice ei Punteggi	Squalifica

**** Deduzioni aggiuntive per la categoria Junior B**

CATEGORIA JUNIOR A

Per ogni aspetto non menzionato nella presente appendice si applica il CoP (Parti 1 – 4).

CRITERI	JUNIOR A
ETÀ	12-14 anni nell'anno della competizione
SPECIALITÀ	IM, IF, CM, TR, GR
AREA DI GARA	Tutte le specialità: 10 X 10
DURATA DELLA MUSICA	1 minuto 15 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Massimo 7 elementi. • Minimo 4 famiglie. • IM: famiglia 4 / IW: famiglia 7 NON sono obbligatorie. • Per tutti i ginnasti maschi: sono vietati gli elementi della Famiglia 8.
ELEMENTI AL SUOLO	Massimo 4
ELEMENTI ACROBATICI	Massimo 2 elementi acrobatici da A1 ad A4 (opzionali) e SENZA ripetizione
NUMERO TOTALE DI COMBINAZIONI CONSENTITE	È consentita al massimo 1 set di combinazione con al massimo 2 elementi (D+D o D+A o A+D o A+A)
VALORI CONSENTITI	0.2 – 0.6
DIVISORE DI DIFFICOLTÀ	Il punteggio totale di Difficoltà per tutte le specialità viene diviso per 2
ELEMENTI CON ARRIVO AL SUOLO (GRUPPO B)	Al massimo 2 elementi con arrivo al PU e/o in posizione di Split dal Gruppo B (ad eccezione dei ginnasti maschi di tutte le specialità: NO arrivi in Split).
COLLABORAZIONI	Minimo 2 collaborazioni (collaborazione mancante = deduzione in Artisticità)
	Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle Collaborazioni SOLTANTO se eseguiti con il supporto/aiuto del/dei partner nella fase di arrivo. Se l'arrivo NON è supportato/aiutato, il Capo Giuria applicherà una penalità
TENUTA DI GARA	Come il Codice dei punteggi Senior (consentito make-up leggero per le donne)

SPECIALITÀ	DEDUZIONI DI DIFFICOLTÀ – JUNIOR A (-0.5 OGNI VOLTA)
Tutte le Specialità	Elementi di valore 0.7 o maggiore
	Più di 7 elementi di Difficoltà
	Meno di 4 Famiglie
	Più di 2 elementi di Difficoltà della stessa Famiglia
	Ripetizione di elemento con lo stesso Nome Base
	Più di 2 volte in posizione Wenson (conterà come posizione Wenson qualsiasi fase dell'abilità che includa la forma Wenson).
	Più di 4 elementi al suolo.
	Più di 2 elementi di Difficoltà con arrivo al Push Up e/o in Split dal Gruppo B
	Ginnasti maschi: arrivi in Split dal Gruppo B
	Più di 1 set di combinazione (D+D, D+A, A+D, A+A)
	Più di 2 elementi nella Combinazione
IM	Elemento della Famiglia 8 (Gruppo C)
CM/TR/GR	Eseguire elementi di Difficoltà diversi o combinazione di elementi diversi e/o non contemporaneamente

CODICE	DEDUZIONI DEL CAPO GIURIA – JUNIOR A	DEDUZIONE
A	Fallo di presentazione	- 0.3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3
C	Mancanza stemma Nazionale/societario	- 0.3
D	Fallo di Tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5
F	Ripetizione di elemento Acrobatico	- 0.5 (ogni volta)
G	CM/TR/GR: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 (ogni volta)
H	CM/TR/GR: eseguire lo stesso elemento Acrobatico a canone (non viene considerato ripetizione)	- 0.5 (ogni volta)
I	Collaborazioni proibite (altezza della piramide)	- 0.5 (ogni volta)
J	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)
K	Arrivi proibiti: <ul style="list-style-type: none"> • Ginnasti maschi: variazione di elementi acrobatici con arrivo in Split • **Variazioni di elementi Acrobatici con arrivo in PU • **Elemento acrobatico A-5 (con o senza avvitamento) in Collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner 	- 0.5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 (ogni volta)
M	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0
N	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0
O	Comportamento indisciplinato	- 0.5 (ogni volta)
T**	Eseguire più di 2 elementi Acrobatici	- 0.5 (ogni volta)
U**	Eseguire A-5 senza Collaborazione (comprese le variazioni)	- 0.5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Richiamo
R-3	Non indossare la tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice ei Punteggi	Squalifica

****Deduzioni aggiuntive per la categoria Junior A**

CATEGORIA ALLIEVI

Per ogni aspetto non menzionato nella presente appendice si applica il CoP (Parti 1 – 4).

CRITERI	ALLIEVI	
ETÀ	Da 8 anni compiuti a 11 anni nell'anno della competizione	
SPECIALITÀ	IM, IF, MP, TR, GR	
AREA DI GARA	IM/IF: 7X7 CM/CC/TR/GR: 10 X 10	
DURATA DELLA MUSICA	1 minuto 15 sec. (+/- 5sec)	
ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ	<ul style="list-style-type: none"> • Massimo 7 elementi. • Minimo 4 famiglie. • IM: <ul style="list-style-type: none"> - NON è obbligatorio almeno 1 elemento della famiglia 4 Gruppo B - Sono vietati gli elementi della famiglia 8 Gruppo C • IW: NON è obbligatorio almeno 1 elemento della famiglia 7 Gruppo C. 	
ELEMENTI AL SUOLO	Massimo 4 elementi	
ELEMENTI OBBLIGATORI	F-1: PUSH-UP (A101)	F-2: STRADDLE SUPPORT (A212)
	F-4: 1/1 AIR TURN (B403)	F-7: 1/1 TURN EN DEDANS (C702)
ELEMENTI ACROBATICI	Massimo 2 elementi acrobatici da A1 ad A2 (opzionali) e SENZA ripetizione	
NUMERO TOTALE DI COMBINAZIONI CONSENTITE	È consentita al massimo 1 set di combinazione di al massimo 2 elementi (D+D o D+Ao A+D) Gli elementi obbligatori non possono essere eseguiti in combinazione.	
VALORI CONSENTITI	0.1 – 0.4	
DIVISORE DI DIFFICOLTÀ	Il punteggio totale di Difficoltà per tutte le specialità viene diviso per 2	
ELEMENTI CON ARRIVO AL SUOLO (GRUPPO B)	<ul style="list-style-type: none"> • Ginnaste donne: al massimo 1 elemento con arrivo in posizione di Split dal Gruppo B • Ginnasti maschi (tutte le specialità): NO arrivi in Split. • Per tutte le specialità: NO ARRIVI IN PU 	
COLLABORAZIONI	Minimo 2 collaborazioni (collaborazione mancante = deduzione in Artisticità) Elementi Acrobatici non consentiti possono essere inclusi nelle Collaborazioni SOLTANTO se eseguiti con il supporto/aiuto del/dei partner nella fase di arrivo. Se l'arrivo NON è supportato/aiutato, il Capo Giuria applicherà una penalità	
TENUTA DI GARA	Come il Codice dei Punteggi Senior (<u>No make-up</u>) Le calze sono opzionali È consentito l'uso di pantaloncini aderenti, sia per i maschi che per le femmine	

SPECIALITÀ	DEDUZIONI DI DIFFICOLTÀ – ALLIEVI (- 0.5 OGNI VOLTA)
Tutte le Specialità	Elementi di valore 0.5 o maggiore
	Più di 7 elementi di Difficoltà
	Elemento obbligatorio mancante o eseguito in combinazione
	Più di 2 elementi di Difficoltà della stessa Famiglia
	Ripetizione di elemento con lo stesso Nome Base
	Più di 2 volte in posizione Wenson (conterà come posizione Wenson qualsiasi fase dell'abilità che includa la forma Wenson).
	Più di 4 elementi al suolo
	<ul style="list-style-type: none"> Più di 1 elemento di Difficoltà con arrivo in Split dal Gruppo B per le ginnaste donne di tutte le specialità. Arrivo in Push Up per tutte le specialità.
	Ginnasti uomini: arrivi in Split dal Gruppo B
	Tutte le specialità: arrivi in Push Up (anche da variazioni di elementi acrobatici)
	Più di 1 set di combinazione (D+D, D+A, A+D)
	Più di 2 elementi nella Combinazione
IM	Elemento della Famiglia 8 (Gruppo C)
CM/TR/GR	<ul style="list-style-type: none"> Elemento obbligatorio non eseguito contemporaneamente Eeguire elementi di Difficoltà diversi o combinazione di elementi diversi e/o non contemporaneamente.

CODICE	DEDUZIONI DEL CAPO GIURIA – ALLIEVI	DEDUZIONE
A	Fallo di presentazione	- 0.3
B	Tenuta di gara scorretta	- 0.3
C	Mancanza stemma Nazionale/societario	- 0.3
D	Fallo di Tempo (\pm 5 secondi dalla tolleranza, o più)	- 0.5
E	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0.5
F	Ripetizione di elemento Acrobatico	- 0.5 (ogni volta)
G	CM/TR/GR: eseguire Acro diversi contemporaneamente	- 0.5 (ogni volta)
H	CM/TR/GR: eseguire lo stesso elemento Acrobatico a canone (non viene considerato una ripetizione)	- 0.5 (ogni volta)
I	Collaborazioni proibite (altezza delle piramidi)	- 0.5 (ogni volta)
J	Movimenti proibiti (da P-1 a P-5)	- 0.5 (ogni volta)
K	Arrivi proibiti: <ul style="list-style-type: none"> Ginnasti maschi: variazioni di elementi Acrobatici con arrivo in Split **Variazioni di elementi Acrobatici con arrivo in PU **Elementi Acrobatici da A-3 ad A-5 (con o senza avvitemento) in Collaborazione con arrivo senza aiuto del o dei partner 	- 0.5 (ogni volta)
L	Interruzione della prova (da 2 a 10 secondi)	- 0.5 (ogni volta)
M	Stop della prova (oltre i 10 secondi)	- 5.0
N	Temi in contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 5.0
O	Comportamento indisciplinato	- 0.5 (ogni volta)
T**	Eeguire più di 2 elementi Acrobatici	- 0.5 (ogni volta)
U**	Eeguire elementi Acrobatici da A-3 ad A-5 (comprese le variazioni)	- 0.5 (ogni volta)
R-1	Presenza in una zona proibita	Richiamo
R-2	Comportamento inadeguato/inaccettabile	Richiamo
R-3	Non indossare la tuta nazionale/societaria	Richiamo
S-1	Ritiro	Squalifica
S-2	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice ei Punteggi	Squalifica

**** Deduzioni aggiuntive per la categoria Allievi**

APPENDICE 4 – SIMBOLOGIA

Principi della Simbologia

FORMA		POSIZIONE DEL CORPO		FORMA E AZIONE	
Teso		Airborne (in aria)	—	Switch / cambio	Z
Divaricato	^	In appoggio	⌒	Balance / Equilibrio	~
Pike	<	Arrivo da posizione airborne	=	Free Support / appoggio libero	P
Tuck	N	Salto (1 - 2 piedi)		1 Arm / 1 Leg Gamba / stacco: 1 a sx Braccio / arrivo: 1 a dx	1
Cossack	W				

ROTAZIONE (GIRO)	
1/2 giro (180°)	⌒
1/1 giro (360°)	○
1 1/2 giro (540°)	⊘
2/1 giro (720°)	⊗
2 1/2 giro (900°)	⊗
3/1 giro (1080°)	⊗

ROTAZIONE (AVVITAMENTO)	
1/2 twist (180°)	⌒
1/1 twist (360°)	⊘
1 1/2 twists (540°)	⊗
2/1 twists (720°)	⊗
2 1/2 twists (900°)	⊗
3/1 twists (1080°)	⊗

Elementi di Difficoltà

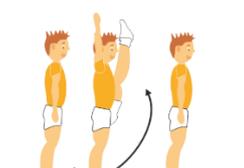
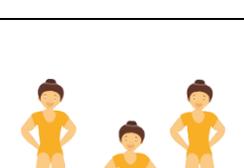
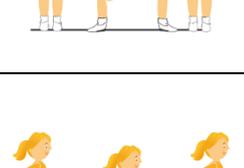
GRUPPO A (ELEMENTI AL SUOLO)							
Push Up		High-V		V-Support		Planche Frontal planche	
Wenson PU		Capoeira		Straddle Planche		Flair	
A-Frame		Straddle Support				Helicopter	
Straddle Cut		L- Support					

GRUPPO B (ELEMENTI IN VOLO)			
Air Turn		Tuck	
Axel		Cossack	
Free Fall		Pike	
Gainer		Straddle	
Scale		Switch Split	
Butterfly		Scissors Leap	
Off Axis		Sagittal Split	

GRUPPO C (ELEMENTI IN PIEDI)			
Passé Turn		Split	
Horizontal Turn		Vertical Split	
Illusion		Balance	
Free Illusion		Split Through (Pancake)	

APPENDICE 5 – DESCRIZIONE DEI PASSI BASE

Rebound Technique: tecnica basata su movimento di rimbalzo con spostamento verticale del centro di gravità. Deve sfruttare la forza di reazione del pavimento, e le articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia devono muoversi in sinergia e in coordinazione tra loro.

Nome	Descrizione (Interazione tra le articolazioni dell'anca, del ginocchio e del piede)	Passo ottimale
March	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Il busto 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆ La 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). 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ I piedi mostrano un movimento controllato, atterrando in successione con punta-pianta-tallone. ◆ Il busto è eretto, 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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° ed estensione completa del ginocchio a 0. ◆ Il movimento è visibile sia nell'anca che nel ginocchio. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tutto il movimento deve mostrare controllo muscolare. La gamba viene fermata dal quadricipite. ◆ Il busto rimane eretto, 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. 
KneeLift	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 gamba è verticale, con la caviglia in flessione plantare. ◆ La caviglia elevata può essere flessa in posizione dorsale o plantare, ma deve essere evidente il controllo muscolare. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ La gamba d'appoggio è tesa, la flessione massima di ginocchio/anca è di circa 10°. ◆ Il busto rimane eretto, 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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°. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gamba di appoggio distesa, massima flessione all'articolazione del ginocchio di circa 10°. ◆ Il busto rimane eretto, 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Un saltello alternato pari divaricato-pari unito con gli arti inferiori che ammortizzano. ◆ Rotazione naturale verso l'esterno nell'articolazione dell'anca. ◆ Nella fase di divaricata, l'arrivo avviene con i piedi leggermente più divaricati rispetto alla larghezza delle spalle; le ginocchia sono extra ruotate. ◆ Stacco e arrivo controllati ma potenti. Movimento preciso e controllato della caviglia e del piede: azione punta-pianta- tallone. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Saltello pari-unito: piedi/talloni uniti, punte dei piedi (preferibilmente) rivolte in avanti o verso l'esterno. ◆ Il busto rimane eretto, con la colonna vertebrale in posizione neutra e allineamento naturale. ◆ Ampiezza: dalla posizione neutra, divaricare 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	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 si estende 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 6 – DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

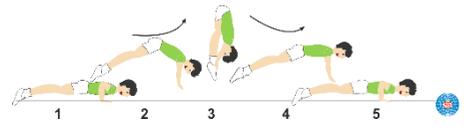
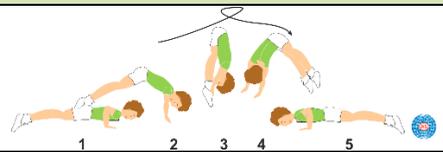
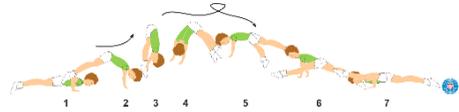
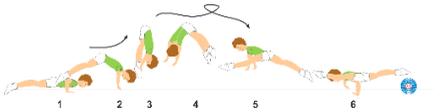
GRUPPO A – ELEMENTI AL SUOLO

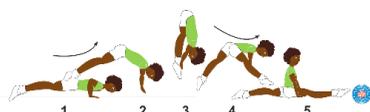
Famiglia 1

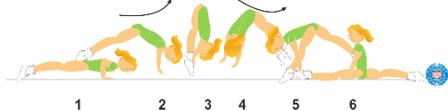
Forza Dinamica

Nome Base: **PUSH-UP**

No.	Value	<i>PUSH UP</i>		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. 2. Eseguire un push up con fase di discesa e salita. 3. Ritornare in posizione di corpo proteso dietro. 		
A 102	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro con una gamba sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). 2. Entrambe le gambe devono essere tese. 3. Dalla posizione di Wenson eseguire un push up 4. Terminare in corpo proteso dietro. 		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro in appoggio su una mano. 2. Eseguire un push up con fase di discesa e salita. 3. Ritornare in posizione di corpo proteso dietro in appoggio su una mano. 		
A 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro in appoggio su una mano e un piede. 2. Eseguire un push up con fase di discesa e salita. 3. Ritornare in posizione di corpo proteso dietro in appoggio su una mano e un piede. 		

No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. Arrivo in Push up. 		
A115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. Mostrare un Wenson push up quando mani e piedi toccano il suolo. 		
A116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. Mostrare un Lifted Wenson push up quando entrambe le mani toccano il suolo. 		
A126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. Arrivo in Push up. 		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. Mostrare un Wenson push up quando mani e piedi toccano il suolo. 		
A 128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. Mostrare un Lifted Wenson push up quando mani e piedi toccano il suolo. 		

No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. Mostrare una split quando mani e piedi toccano il suolo. 		

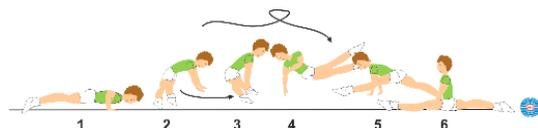
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. 2. Spinta dal suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentire l'esecuzione di un pike in volo e poi il corpo ruota 180°. 3. Mostrare una split quando mani e piedi toccano il suolo. 		

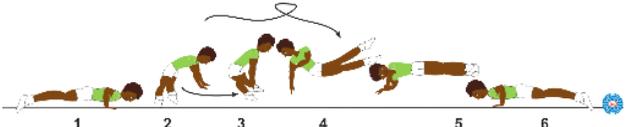
Famiglia 1

Forza Dinamica

Nome Base: STRADDLE CUT

No.	Value	STRADDLE CUT		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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 arrivare distese in corpo proteso avanti; i piedi sono sollevati dal suolo durante l'esecuzione. 4. Corpo proteso avanti. 		

No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. 2. Eseguire uno Straddle Cut. 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 4. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvita di 180°. 5. Arrivo in Split. 		

No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. 2. Eseguire uno Straddle Cut. 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 4. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvita di 180°. 5. Arrivo in Push Up. 		

No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. 2. Eseguire uno Straddle Cut. 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 4. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvita di 180°. 5. Arrivo in Wenson. 		

No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON		
A 150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. 2. Eseguire uno Straddle Cut. 3. La fase aerea deve essere mostrata prima del cut. 4. Durante lo Straddle Cut, nella fase aerea, il corpo si avvita di 180°. 5. Arrivo in Lifted Wenson. 		

Famiglia 1

Forza Dinamica

Nome Base: **EXPLOSIVE HIGH-V**

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP		
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. High-V support (massima squadra rovesciata). 2. Estendere le gambe verso l'alto e in avanti, eseguire un avvistamento di 180°, corpo teso (straight), gambe unite. 3. Finire in Push Up. 		

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. High-V support (massima squadra rovesciata). 2. Estendere le gambe verso l'alto e in avanti, spingere dal suolo per sollevare il busto verso l'alto e in avanti mentre si esegue un avvistamento di 180°. 3. Contemporaneamente, divaricare le gambe in split sagittale. 4. Arrivo in split sagittale. 		

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. High-V Support (massima squadra rovesciata). 2. Estendere le gambe verso l'alto e in avanti, eseguire un avvistamento di 180°. 3. Durante l'avvistamento il corpo si estende. 4. Finire in Wenson. 		

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE CUT TO SPLIT		
A 167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una High V (massima squadra rovesciata). 2. Estendere le gambe verso l'alto e in avanti, spingendosi con forza dal suolo tramite le braccia, per sollevare il busto verso l'alto e in avanti. Durante la fase aerea, eseguire un movimento di "reverse-cut" per passare in posizione orizzontale prona. 3. Arrivo in Split. 		

No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE TUCK CUT TO PUSH UP		
A 169	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una High V (massima squadra rovesciata). 2. Estendere le gambe verso l'alto e in avanti, spingendosi con forza dal suolo tramite le braccia, per sollevare il busto verso l'alto e in avanti. Durante la fase aerea, passare le gambe raccolte sotto al corpo (tuck-cut) da davanti a dietro, per arrivare a corpo proteso dietro. 3. Arrivo al Push Up. 		

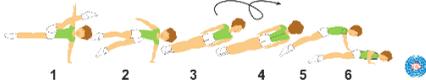
No.	Value	EXPLOSIVE HIGH-V REVERSE STRADDLE CUT TO PU		
A 170	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. High-V support (massima squadra rovesciata). 2. Estendere le gambe verso l'alto e in avanti; spingere dal suolo per sollevare il busto in alto e in avanti; durante la fase di volo eseguire uno straddle-cut per terminare in posizione di corpo proteso dietro. 3. Finire in Push up. 		

Famiglia 1 **Forza Dinamica**

Nome Base: EXPLOSIVE CAPOEIRA

No.	Value	EXPLOSIVE CAPOEIRA ¼ TWIST TO PU		
A 174	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orizzontale laterale in appoggio su un braccio. 2. Slanciare una gamba verso l'alto/laterale per eseguire una Capoeira (angolo tra le gambe 90°-180°), mantenendo la gamba inferiore almeno parallela al suolo. 3. Spingere il corpo verso l'alto per ottenere una fase di volo, sfruttando la spinta del braccio di supporto. 4. Durante la fase aerea, eseguire un avvitamento in avanti di 90° per arrivare in push-up. 		

No.	Value	EXPLOSIVE CAPOEIRA ¾ TWIST TO PU		
A 176	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orizzontale laterale in appoggio su un braccio. 2. Slanciare una gamba verso l'alto/laterale per eseguire una Capoeira (angolo tra le gambe 90°-180°), mantenendo la gamba inferiore almeno parallela al suolo. 3. Spingere il corpo verso l'alto per ottenere una fase di volo, sfruttando la spinta del braccio di supporto. 4. Durante la fase aerea, eseguire un avvitamento indietro di 270° per arrivare in push-up. 		

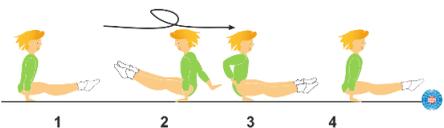
No.	Value	EXPLOSIVE CAPOEIRA 1 ¼ TWIST TO PU		
A 179	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orizzontale laterale in appoggio su un braccio. 2. Slanciare una gamba verso l'alto/laterale per eseguire una Capoeira (angolo tra le gambe 90°-180°), mantenendo la gamba inferiore almeno parallela al suolo. 3. Spingere il corpo verso l'alto per ottenere una fase di volo, sfruttando la spinta del braccio di supporto. 4. Durante la fase aerea, eseguire un avvitamento avanti di 540° per arrivare in push-up. 		

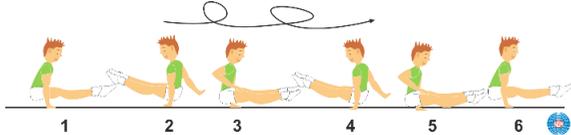
Famiglia 2

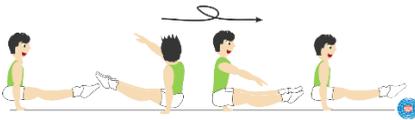
Forza Statica

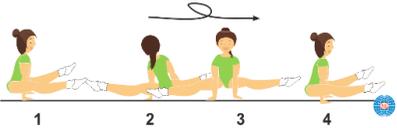
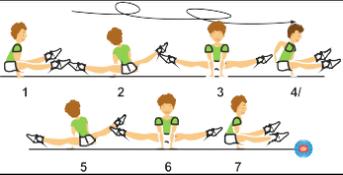
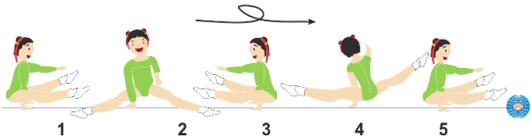
Nome Base: **SUPPORT**

No.	Value	L-SUPPORT		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seduti a 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. 		

No.	Value	L-SUPPORT 1/1 TURN		
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. Finire nella stessa direzione della L-Support. 		

No.	Value	L-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. Finire nella stessa direzione della L-Support. 		

No.	Value	1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN		
A 207	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. L-support. 2. Il corpo gira di 360° su 1 braccio. 3. Mantenere la posizione per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine della rotazione. 4. Finire nella stessa direzione della L-support. 		

No.	Value	STRADDLE SUPPORT		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Value	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Value	1 ARM STRADDLE SUPPORT		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Value	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT		
A 233	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. Cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle. 3. Tornare in Straddle Support. 		

No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle support. 2. Il corpo gira 360°; cambiando mani e gambe, eseguire Straddle – L – Straddle dopo ogni ½ giro. 3. Straddle Support. 		

No.	Value	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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

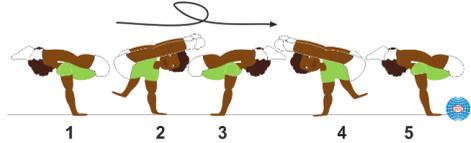
Nome Base: **V SUPPORT**

No.	Value	V-SUPPORT		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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). 4. Mantenere la posizione per 2 secondi. 		

No.	Value	V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

No.	Value	V-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		

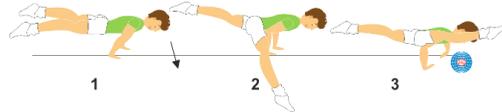
No.	Value	HIGH V-SUPPORT		
A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia avendo solamente le mani in contatto col suolo. 2. Il corpo è flesso in posizione Pike (piedi uniti e angolo busto-gambe max di 60°) con l'articolazione dell'anca almeno all'altezza dell'articolazione della spalla. 3. Gambe parallele al suolo. 4. Mantenere 2 secondi. 		

No.	Value	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 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

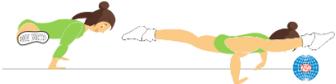
Nome Base: **PLANCHE**

No.	Value	STRADDLE PLANCHE		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orizzontale prona in appoggio su 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 posizione Straddle. 4. Mantenere per 2 secondi. 5. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela. 		

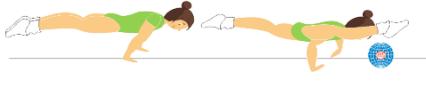
No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. Mantenere 2 secondi. 2. Piegare le braccia, posizionando una gamba lateralmente in avanti. 3. Lifted Wenson. 		

No.	Value	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Straddle Planche. Mantenere 2 secondi. 2. Piegare le braccia, posizionando una gamba lateralmente in avanti in Lifted Wenson. 3. Ritornare in Straddle Planche. Mantenere 2 secondi. 		

No.	Value	FRONTAL SPLIT PLANCHE		
A 274	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orizzontale prona in appoggio su 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 posizione di frontal split (angolo tra le gambe compreso tra 180° e 120°). 4. Mantenere per 2 secondi. 5. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela. 		

No.	Value	FRONTAL SPLIT PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 276	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orizzontale prona in appoggio su 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 posizione di frontal split (angolo tra le gambe compreso tra 180° e 120°). 4. Mantenere per 2 secondi 5. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela 6. Finire in Lifted Wenson. 		

No.	Value	PLANCHE		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche a 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. 		

No.	Value	PLANCHE TO LIFTED WENSON		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planche a gambe unite. 2. Mantenere 2 secondi. 3. Piegare le braccia, posizionando una gamba lateralmente in avanti in Lifted Wenson. Il corpo mantiene l'allineamento. 		

No.	Value	FLAIR		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair e, prima di terminarlo, eseguire 1/1 avvitamento in fase aerea. 3. Corpo proteso dietro. 		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair e, prima di terminarlo, eseguire 1/2 giro e 1/1 avvitamento in fase aerea. 3. Corpo proteso dietro. 		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair e, prima di terminarlo, eseguire 1/1 avvitamento in fase aerea. 3. Terminare in Wenson. 		

No.	Value	FLAIR TO SPLIT		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro. Gambe divaricate per iniziare l'oscillazione. 2. Eseguire Flair. 3. Sagittal Split. 		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair. 3. Durante l'esecuzione, girare 360°. 4. Terminare in Split sagittale. 		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair. 3. Eseguire Air Flair in posizione verticale. 4. Corpo proteso dietro. 		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair. 3. Wenson. 		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso dietro, gambe divaricate. 2. Eseguire Flair. 3. Durante l'esecuzione, girare di 360°. 4. Wenson. 		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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 avvitamento. 3. Wenson. 		

No.	Value	HELIPTER		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Eseguire un avvitamento di 180° mentre le gambe conducono sul corpo. 4. Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale. 		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Eseguire un giro di 360° sulla schiena. 4. Spingere, terminando con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale. 		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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. 5. Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale. 		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
A 345	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seduti a gambe divaricate. 2. Eseguire Helicopter. 3. Terminare in Sagittal Split. 		

No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT		
A 347	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Value	HELICOPTER TO WENSON		
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seduti a gambe divaricate. 2. Eseguire Helicopter. 3. Terminare in Wenson. 		
No.	Value	HELICOPTER TO LIFTED WENSON		
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seduti a gambe divaricate. 2. Eseguire Helicopter. 3. Terminare in Lifted Wenson. 		
No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON		
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
No.	Value	HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON		
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 IN VOLO

Famiglia 4

Salto/balzi dinamici

Nome Base: AIR TURN

No.	Value	1/1 AIR TURN		
B 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
B 405	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Durante la fase di volo il corpo gira 720°. Arrivo con i piedi uniti. 		
B 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Durante la fase di volo il corpo gira 1080°. Arrivo con i piedi uniti. 		

L'elemento base "Axel Jump" è un balzo con stacco ad 1 piede con traiettoria in avanti. Bisogna arrivare con la fronte in direzione opposta a quella di partenza.

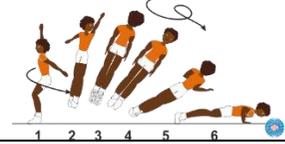
No.	Value	AXEL		
B 415	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stacco da un piede per eseguire un balzo con traiettoria in avanti. 2. La gamba guida viene slanciata (swing) in avanti per sollevare il corpo verso l'alto. 3. Durante la fase aerea, il corpo compie una rotazione di 540°. 4. Arrivo sul piede della gamba di guida, rivolti nella direzione opposta rispetto a quella iniziale. 		

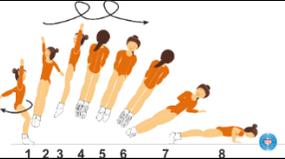
No.	Value	DOUBLE AXEL		
B 417	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stacco da un piede per eseguire un balzo con traiettoria in avanti. 2. La gamba guida viene slanciata (swing) in avanti per sollevare il corpo verso l'alto. 3. Durante la fase aerea, il corpo compie una rotazione di 900°. 4. Arrivo sul piede della gamba di guida, rivolti nella direzione opposta rispetto a quella iniziale. 		

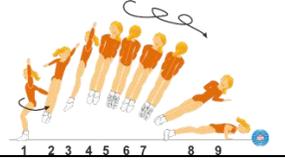
No.	Value	TRIPLE AXEL		
B 420	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stacco da un piede per eseguire un balzo con traiettoria in avanti. 2. La gamba guida viene slanciata (swing) in avanti per sollevare il corpo verso l'alto. 3. Durante la fase aerea, il corpo compie una rotazione di 1260°. 4. Arrivo sul piede della gamba di guida, rivolti nella direzione opposta rispetto a quella iniziale. 		

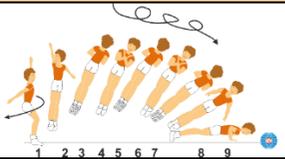
No.	Value	FREE FALL AIRBORNE		
B 424	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con stacco a due piedi. 2. Il ginnasta salta verso l'alto e in avanti, corpo esteso. 3. Arrivo in Push Up, mani e piedi contemporaneamente. 		

No.	Value	FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE		
B 426	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con stacco a due piedi. 2. Il ginnasta salta per iniziare la caduta ed esegue un avvistamento di 360°. 3. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push Up. 		

No.	Value	FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE		
B 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a due piedi. L'atleta salta indietro per iniziare la caduta e contemporaneamente esegue un avvitamento di 540°. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push Up. 		

No.	Value	FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE		
B 428	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a due piedi. Il ginnasta salta per iniziare la caduta ed esegue un avvitamento di 720°. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push Up. 		

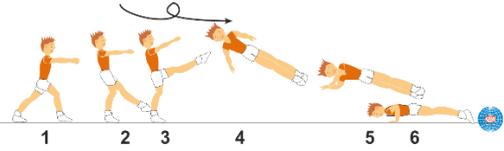
No.	Value	FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE		
B 429	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a due piedi. Il ginnasta salta indietro per iniziare la caduta ed esegue un avvitamento di 900°. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push Up. 		

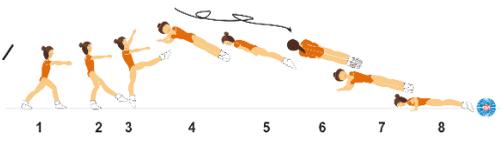
No.	Value	FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE		
B 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a due piedi. Il ginnasta salta per iniziare la caduta ed esegue un avvitamento di 1080°. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push Up. 		

Famiglia 4

Salto/balzi dinamici

Nome Base: **GAINER**

No.	Value	GAINER ½ TWIST		
B 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Dalla stazione eretta, una gamba oscilla in avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo. Durante la fase di volo (Gainer), entrambe le gambe sono unite e viene eseguito un avvitamento di 180° con il corpo teso. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push up. 		

No.	Value	GAINER 1 ½ TWIST		
B 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Dalla stazione eretta, una gamba oscilla in avanti per sollevare il corpo verso l'alto e parallelo al suolo. Durante la fase di volo (Gainer), entrambe le gambe sono unite e viene eseguito un avvitamento di 540° con il corpo teso. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push up. 		

No.	Value	GAINER 2 ½ TWIST		
B 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 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 avvistamento di 900° con il corpo teso. 3. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in Push up. 		

Famiglia 4

Salti/balzi dinamici

Nome Base: **SCALE**

No.	Value	SCALE 1/1 TWIST		
B 446	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Da una posizione di "Sagittal Scale"(orizzontale prona in appoggio su un piede), con il corpo e la gamba sollevata paralleli al suolo. 2. Spingersi con forza dal suolo utilizzando la gamba di supporto, sollevando il corpo verso l'alto per iniziare una rotazione aerea di 360°, con le gambe unite durante la fase di volo. 3. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in posizione di push-up. 		

No.	Value	SCALE 2/1 TWIST		
B 449	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Da una posizione di "Sagittal Scale"(orizzontale prona in appoggio su un piede), con il corpo e la gamba sollevata paralleli al suolo. 2. Spingersi con forza dal suolo utilizzando la gamba di supporto, sollevando il corpo verso l'alto per iniziare una rotazione aerea di 720°, con le gambe unite durante la fase di volo. 3. Mani e piedi arrivano contemporaneamente in posizione di push-up. 		

Famiglia 4

Salti/balzi dinamici

Nome Base: **BUTTERFLY**

No.	Value	BUTTERFLY		
B 455	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una semi-circonduzione al suolo con il busto (la testa passa all'altezza del punto vita o più bassa) prima dello stacco a un piede. 2. Slanciare (kick) la gamba libera indietro e tesa per sollevare il corpo verso l'alto, con un leggero arco nella schiena. 3. Durante la fase di volo, le gambe sono divaricate in straddle con il corpo in posizione orizzontale. 4. Arrivo su un piede. 		

No.	Value	BUTTERFLY 1/1 TWIST		
B 457	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una semi-circonduzione al suolo con il busto (la testa passa all'altezza del punto vita o più bassa) prima dello stacco a un piede. 2. Slanciare (kick) la gamba libera diagonalmente e indietro e tesa per sollevare il corpo verso l'alto con un leggero arco nella schiena. 3. Durante la fase di volo, le gambe sono divaricate in straddle con il corpo che esegue un avvitamento completo (360°) in posizione orizzontale. 4. Arrivo su un piede. 		

No.	Value	BUTTERFLY 1/1 TWIST TO PUSH PU		
B 458	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una semi-circonduzione al suolo con il busto (la testa passa all'altezza del punto vita o più bassa) 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 sono divaricate in straddle e il corpo esegue una rotazione aerea completa di 360° in posizione orizzontale. 4. Arrivo al push up. 		

No.	Value	BUTTERFLY 2/1 TWIST		
B 459	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una semi-circonduzione al suolo con il busto (la testa passa all'altezza del punto vita o più bassa) 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 sono divaricate in straddle con il corpo che esegue un doppio avvitamento (720°) in posizione orizzontale. 4. Arrivo su un piede. 		

No.	Value	BUTTERFLY 2/1 TWIST TO PUSH PU		
B 460	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eseguire una semi-circonduzione al suolo con il busto (la testa passa all'altezza del punto vita o più bassa) 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 sono divaricate in straddle e il corpo esegue una rotazione aerea completa di 720° in posizione orizzontale. 4. Arrivo al push up. 		

“Off Axis Jump” base: salto con due rotazioni distinte eseguite contemporaneamente in posizione di Tuck: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale ovvero intorno all’asse trasverso e $\frac{1}{2}$ avvitamento (180°) lungo l’asse longitudinale.

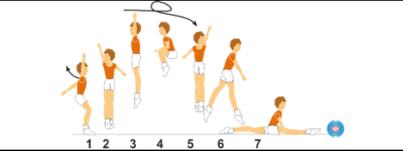
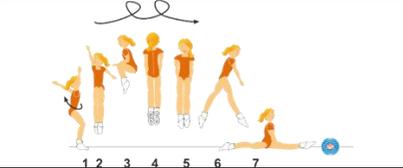
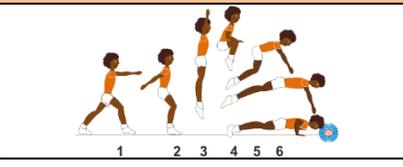
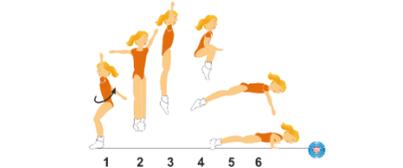
No.	Value	OFF AXIS JUMP TO PU		
B 466	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a un piede; slanciare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti. Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: $\frac{1}{2}$ rotazione (180°) sul piano orizzontale ovvero intorno all’asse trasverso e $\frac{1}{2}$ avvitamento (180°) lungo l’asse longitudinale. Durante l’esecuzione, il corpo non deve eccedere i 45° sopra l’orizzontale. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B 467	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto con stacco a un piede; slanciare (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 ovvero intorno all’asse trasverso e $1 \frac{1}{2}$ avvitamento (540°) lungo l’asse longitudinale. Durante l’esecuzione, il corpo non deve eccedere i 45° sopra l’orizzontale. Arrivo in posizione eretta su uno o due piedi rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B 468	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 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 ovvero intorno all’asse trasverso e $2/1$ avvistamenti (720°) lungo l’asse longitudinale. Durante l’esecuzione, il corpo non deve eccedere i 45° sopra l’orizzontale. Arrivo in posizione eretta rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	OFF AXIS JUMP 1 ½ TWIST TO PU		
B 469	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con stacco a un piede; slanciare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti. 2. Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: ½ rotazione (180°) sul piano orizzontale ovvero intorno all'asse trasverso e 1 ½ avvitamento (540°) lungo l'asse longitudinale. 3. Durante l'esecuzione, il corpo non deve eccedere i 45° sopra l'orizzontale. 4. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		

No.	Value	OFF AXIS JUMP 2/1 TWIST TO PU		
B 470	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto con stacco a un piede; oscillare (kick) la gamba libera diagonalmente avanti. 2. Durante la fase di volo, il corpo raggiunge la linea orizzontale in posizione di Tuck mentre esegue contemporaneamente due rotazioni distinte: ½ rotazione (180°) sul piano orizzontale ovvero intorno all'asse trasverso e 2/1 avvitamenti (720°) lungo l'asse longitudinale. 3. Durante l'esecuzione, il corpo non deve eccedere i 45° sopra l'orizzontale. 4. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		

Elementi con giri: Le rotazioni (turns) possono essere eseguite prima, durante o dopo la fase principale-centrale.
 Tutti gli elementi della Famiglia 5: se vengono eseguiti dallo stacco ad un piede, l'elemento sarà declassato di -0.1.
 CM/TR/GR: tutti i componenti devono eseguire lo stesso stacco.

No.	Value	TUCK JUMP		
B 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi. Gambe sollevate e flesse al petto per mostrare una posizione raccolta (Tuck). Arrivo su entrambi i piedi. 		
B 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 360°. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo su entrambi i piedi rivolto nella stessa direzione di partenza. 		
B 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 720°. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo con entrambi i piedi rivolto nella stessa direzione di partenza. 		
B 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo in sagittal split. 		
B 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 180°. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo in sagittal split con la fronte opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	<i>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</i>		
B 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 360°. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione di partenza. 		
B 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 540°. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo in sagittal split con la fronte opposta a quella di partenza. 		
B 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 720°. Durante la fase di volo mostrare la forma Tuck. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione di partenza. 		
B 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi in Tuck. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up. 		
B 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi in Tuck con giro di 180°. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up. 		
B 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi in Tuck con giro di 180°. Il corpo si inclina, effettua un avvitamento di 180° e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di partenza. 		

No.	Value	1/1TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi in Tuck con giro di 360°. Il corpo si inclina effettua un avvitamento di 180° e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella partenza. 		

No.	Value	1 ½TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi in Tuck con giro di 540°. Il corpo si inclina, effettua un avvitamento di 180° e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di partenza. 		

Famiglia 5

Salto con Forma

Nome Base: **COSSACK**

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

*Per tutti gli elementi della Famiglia 5: Se l'elemento viene eseguito **con stacco da un solo piede**, il valore dell'elemento sarà ridotto di -0,1.*

CM/TR/GR: Tutti i membri devono eseguire lo stesso stacco (un piede/due piedi).

No.	Value	COSSACK JUMP		
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi, entrambe le gambe si sollevano parallele al suolo o più alte, una gamba flessa al ginocchio (Cossack). Le cosce sono unite e parallele al suolo. Arrivo con i piedi uniti. 		

No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP		
B 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 360°. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione di partenza. 		

No.	Value	<i>2/1 TURNS COSSACK JUMP</i>		
B 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 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. 		
No.	Value	<i>COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
B 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi in Cossack. 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack. 3. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione di partenza. 		
No.	Value	<i>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
B 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 180°. 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack. 3. Arrivo in sagittal split nella direzione opposta a quella di partenza. 		
No.	Value	<i>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
B 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 360°. 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack. 3. Arrivo in sagittal split nella stessa direzione di quella di partenza. 		
No.	Value	<i>1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</i>		
B 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi in Cossack con giro di 360°. 2. Il corpo esegue altri 180° di giro e si prepara per l'arrivo. 3. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT		
B 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi con giro di 720°. 2. Durante la fase di volo mostrare la forma Cossack. 3. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 		
No.	Value	COSSACK JUMP TO PUSH UP		
B 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto verticale con stacco a due piedi in Cossack. 2. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. 3. Arrivo in push up. 		
No.	Value	COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto verticale con stacco a due piedi in Cossack. 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. 		
No.	Value	½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi 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 di quella di partenza. 		
No.	Value	1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi 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. 		
No.	Value	1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 559	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi 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. 		

Elementi con giro: Le rotazioni possono essere eseguite prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

Per tutti gli elementi della Famiglia 5: Se l'elemento viene eseguito con stacco da un solo piede, il valore dell'elemento sarà ridotto di -0,1.

CM/TR/GR: Tutti i membri devono eseguire lo stesso stacco (un piede/due piedi).

No.	Value	PIKE JUMP		
B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e corpo carpiato unito (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 tronco e gambe. Braccia e mani sono estese verso le dita dei piedi. Arrivo con i piedi uniti. 		
B 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e 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. 		
B 568	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e 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. 		
B 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi. Durante la fase di volo mostrare la forma pike. Arrivo in sagittal split. 		
B 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 180°. Durante la fase di volo mostrare la forma pike. Arrivo in sagittal split con la fronte in direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	<i>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</i>		
B 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 360°. Durante la fase di volo mostrare la forma pike. Arrivo in split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		
B 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 360° in pike. Poi il corpo si inclina per eseguire altri 180° di rotazione e prepararsi all'arrivo. Arrivo in sagittal split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		
B 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e con giro di 720°. Durante la fase di volo mostrare la forma pike. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		
B 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un salto verticale con stacco a due piedi in Pike. Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up. 		
B 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Pike Jump con stacco a due piedi. Il corpo nella fase di volo si inclina, si avvita di 180° e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up con la fronte in direzione opposta a quella di partenza. 		
B 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale in Pike con stacco a due piedi e giro di 180°. Il corpo si inclina e si avvita di altri 180° preparandosi per l'arrivo. Arrivo in push up con la fronte rivolta nella stessa direzione a quella di partenza. 		

No.	Value	1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale in Pike con stacco a due piedi e giro di 360°. Il corpo si inclina, si avvita di altri 180° e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	1 ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP		
B 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale in Pike con stacco a due piedi e con giro di 540°. Il corpo si inclina, si avvita di altri 180° e si prepara per l'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		

Famiglia 5

Salto con forma

Nome Base: **STRADDLE/FRONTAL SPLIT**

Elementi con giro: Le rotazioni possono essere eseguite prima, durante o dopo la fase principale dell'elemento.

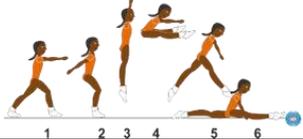
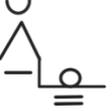
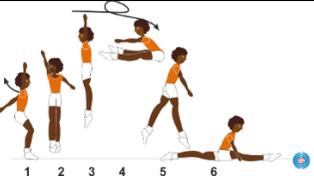
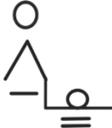
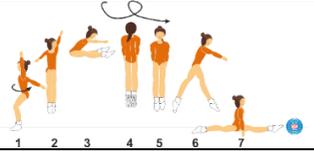
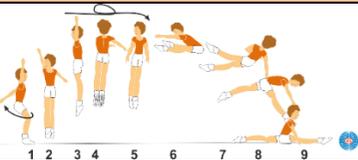
Per tutti gli elementi della Famiglia 5: Se l'elemento viene eseguito con stacco da un solo piede, il valore dell'elemento sarà ridotto di -0,1.

CM/TR/GR: Tutti i membri devono eseguire lo stesso stacco (un piede/due piedi).

No.	Value	STRADDLE JUMP		
B 594	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi dove le gambe sono sollevate in posizione Straddle (carpiato divaricato, minimo 90° di ampiezza) in fase di volo. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele o più alte rispetto al suolo. Arrivo con i piedi uniti. 		

No.	Value	1/1 TURN STRADDLE JUMP		
B 596	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e giro di 360°. Durante la fase di volo mostrare la forma Straddle. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		

No.	Value	2/1 TURNS STRADDLE JUMP		
B 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e giro di 720°. Durante la fase di volo mostrare la forma Straddle. Arrivo con i piedi uniti rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		

No.	Value	STRADDLE JUMP TO SPLIT		
B 5105	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto verticale con stacco a due piedi. 2. Durante la fase di volo mostrare la forma straddle. 3. Arrivo in sagittal split. 		
B 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 180° di giro che termina in posizione Straddle. 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in sagittal split con la fronte opposta a quella di partenza. 		
B 5107	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 360° di giro che termina in posizione Straddle. 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in sagittal split nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 540° di giro che termina in posizione Straddle. 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in split nella direzione opposta a quella di partenza. 		
B 5109	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 720° di giro. 2. Durante la fase di volo mostrare la forma straddle. 3. Arrivo in split nella stessa direzione a quella di partenza. 		
B 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto verticale con stacco a due piedi in posizione Straddle. 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up. 		

No.	Value	<i>½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i>		
B 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 180° di giro che termina in posizione Straddle. 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up con la fronte in direzione opposta a quella di partenza. 		
B 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 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. 		
B 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 540° di giro che termina in posizione Straddle. 2. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in push up nella direzione opposta a quella di partenza. 		
B 5120	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 720° 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. 		

No.	Value	<i>SWITCH SPLIT LEAP</i>		
B 605	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Balzo (Leap) con stacco a un piede. Gamba guida almeno a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split. Arrivo sul piede della gamba guida. 		
B 607	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in push up 		
B 608	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split. Durante la fase di volo, il corpo effettua 180° di giro. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in push up. 		
B 616	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in split. 		
B 617	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Switch Split Leap (balzo) con stacco a un piede. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) e mostrano una Split. Durante la fase di volo, il corpo effettua 180° di giro. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	<i>SCISSORS LEAP ½ TURN</i>		
B 626	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stacco a un piede con una gamba tesa in avanti, girando 180°. 2. Gamba guida almeno a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) per mostrare una Split. 4. Arrivo su entrambi i piedi nella direzione opposta a quella di partenza. 		
B 627	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stacco a un piede con una gamba tesa in avanti, girando 180°. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch) per mostrare una Split. Il corpo ruota di altri 180°. 4. Arrivo su due piedi rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B637	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Il corpo mantiene la posizione verticale (eretta) per preparare l'arrivo. 4. Arrivo in sagittal split con la fronte opposta a quella di partenza. 		
B638	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Il corpo esegue una rotazione di 180° in posizione verticale (eretta). 4. Arrivo in sagittal split con la fronte nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B639	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Il corpo esegue una rotazione di 1/1 turn (360°) in posizione verticale (eretta). 4. Arrivo in sagittal split con la fronte nella direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT		
B648	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Durante la fase di volo, le gambe eseguono uno scambio (switch) per mostrare la split, il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 4. Arrivo in sagittal split con la fronte nella direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT		
B649	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap 1/1 Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Durante la fase di volo, le gambe eseguono uno scambio (switch) per mostrare la split 4. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 5. Arrivo in sagittal split con la fronte nella stessa direzione di quella di partenza. 		

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP		
B658	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Il corpo si prepara all'arrivo. 4. Arrivo in push up con la fronte in direzione opposta a quella di partenza. 		

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP		
B659	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Durante la fase di volo, il corpo esegue un avvitamento di 180° e si prepara all'arrivo. 4. Arrivo in push up con la fronte nella stessa direzione di quella di partenza. 		

No.	Value	SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP		
B 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scissors Leap ½ Turn con stacco a un piede. 2. Gamba guida a 45° rispetto al suolo prima dello stacco. 3. Durante la fase di volo, il corpo esegue un avvitamento di 360° e si prepara all'arrivo. 4. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		

Elementi con giri: Le rotazioni (turns) possono essere eseguite prima, durante o dopo la fase principale-centrale dell'elemento.

No.	Value	SPLIT JUMP		
B 664	0.4	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi. Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una split (staccata). Arrivo su entrambi i piedi con la fronte nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B 666	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e 360° di giro. Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una split (staccata). Arrivo su entrambi i piedi nella stessa direzione a quella di partenza. 		
B 668	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e 720° di giro. Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una split (staccata). Arrivo su uno o su entrambi i piedi rivolto nella stessa direzione a quella di partenza. 		
B 675	0.5	<ol style="list-style-type: none"> Un salto verticale con stacco a due piedi. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in sagittal split. 		
B 676	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Un salto Split Jump verticale con stacco a due piedi e con 180° di giro. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in sagittal split. 		

No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT		
B 677	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto Split Jump verticale con stacco a due piedi. 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 di quella di partenza. 		
B 678	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto Split Jump verticale con stacco a due piedi. 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue 540° di giro, si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in Sagittal Split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		
B 679	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto Split Jump verticale con stacco a due piedi. 2. Durante la fase di volo, il corpo esegue 720° di giro per mostrare la forma Split, si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 		
B 686	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un salto Split Jump verticale con stacco a due piedi. 2. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch), il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. 3. Arrivo in sagittal split. 		
B 687	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e 180° di giro terminato in 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 sagittal split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 		
B 688	0.8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale con stacco a due piedi e con 360° di giro terminato in 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 sagittal split rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 		

No.	Value	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 689	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e 360° di giro terminato in posizione Split. 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. Arrivo in sagittal split rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 	
No.	Value	2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	
B 690	1.0	<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale con stacco a due piedi e 720° di giro terminato in posizione Split. Durante la fase di volo, le gambe effettuano uno scambio (switch), il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in sagittal split rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 	
No.	Value	SPLIT JUMP TO PUSH UP	
B 696	0.6	<ol style="list-style-type: none"> Split Jump verticale con stacco a due piedi. Durante la fase di volo il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in push up. 	
No.	Value	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	
B 697	0.7	<ol style="list-style-type: none"> Split Jump verticale con stacco a due piedi e 180° di giro. Durante la fase di volo il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 	
No.	Value	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	
B 698	0.8	<ol style="list-style-type: none"> Split Jump verticale con stacco a due piedi e con 360° di giro. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella stessa direzione di quella di partenza. 	
No.	Value	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	
B 699	0.9	<ol style="list-style-type: none"> Split Jump verticale con stacco a due piedi e con 540° di giro. Il corpo si inclina e si prepara all'arrivo. Arrivo in push up rivolto nella direzione opposta a quella di partenza. 	

GRUPPO C – ELEMENTI IN PIEDI

Famiglia 7

Turn

Nome Base: **PASSÉ TURN**

Elementi En Dehors: devono essere eseguiti con la rotazione verso la direzione opposta rispetto alla gamba di supporto.

Elementi En Dedans: devono essere eseguiti con la rotazione nella stessa direzione della gamba di supporto.

No.	Value	1/1 TURN – EN DEHORS		
C 701	0.1	<ol style="list-style-type: none"> In piedi su una gamba Eeguire una rotazione completa (360°) nella direzione opposta a quella della gamba di supporto La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) Posizionamento opzionale delle braccia Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> In piedi su una gamba Eeguire una rotazione completa (360°) nella stessa direzione della gamba di supporto La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) Posizionamento opzionale delle braccia Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		
C 703	0.3	<ol style="list-style-type: none"> In piedi su una gamba Eeguire due rotazioni complete (720°) nella direzione opposta a quella della gamba di supporto La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) Posizionamento opzionale delle braccia Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> In piedi su una gamba Eeguire due rotazioni complete (720°) nella stessa direzione della gamba di supporto La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) Posizionamento opzionale delle braccia Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

No.	Value	3/1 TURNS – EN DEHORS		
C 705	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba 2. Eseguire tre rotazioni complete (1080°) nella direzione opposta a quella della gamba di supporto 3. La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) 4. Posizionamento opzionale delle braccia 5. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

No.	Value	3/1 TURNS – EN DEDANS		
C 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba 2. Eseguire tre rotazioni complete (1080°) nella stessa direzione della gamba di supporto 3. La gamba libera deve essere tenuta in posizione di Passé (piede all'altezza del ginocchio di supporto) 4. Posizionamento opzionale delle braccia 5. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

Famiglia 7

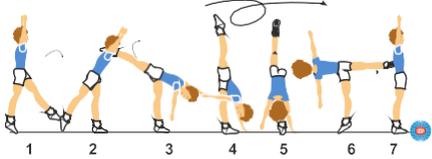
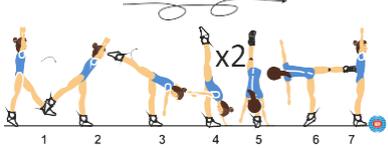
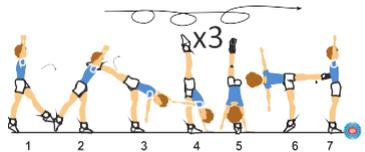
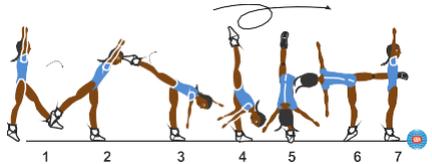
Turn

Nome Base: HORIZONTAL TURN

No.	Value	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere distesa in posizione orizzontale. 2. Eseguire una rotazione completa (360°) nella stessa direzione della gamba di supporto, mantenendo la gamba libera distesa avanti all'orizzontale per l'intera durata del giro 3. Posizionamento opzionale delle braccia 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

No.	Value	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere distesa in posizione orizzontale. 2. Eseguire due rotazioni complete (720°) nella stessa direzione della gamba di supporto, mantenendo la gamba libera distesa avanti all'orizzontale per l'intera durata del giro 3. Posizionamento opzionale delle braccia 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

No.	Value	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL – EN DEDANS		
C 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba, la gamba libera deve essere distesa in posizione orizzontale. 2. Eseguire tre rotazioni complete (1080°) nella stessa direzione della gamba di supporto, mantenendo la gamba libera distesa avanti all'orizzontale per l'intera durata del giro 3. Posizionamento opzionale delle braccia 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

No.	Value	ILLUSION	
C 724	0.4	<p>1. Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale di 360°</p> <p>2. Contemporaneamente, il corpo esegue una rotazione di 360° sulla gamba di supporto.</p> <p>3. Una mano tocca il suolo accanto al piede di supporto.</p> <p>4. La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti.</p>	
C 726	0.6	<p>1. Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale.</p> <p>2. Eseguire due Illusion (720°) consecutivi.</p> <p>3. La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti.</p>	
C 728	0.8	<p>1. Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale.</p> <p>2. Eseguire tre Illusion (1080°) consecutivi.</p> <p>3. La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti.</p>	
C 735	0.5	<p>1. Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale di 360°</p> <p>2. Contemporaneamente, il corpo esegue una rotazione di 360° sulla gamba di supporto.</p> <p>3. Le mani non toccano il suolo.</p> <p>4. La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti.</p>	

No.	Value	FREE DOUBLE ILLUSION		
C 737	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale. 2. Eseguire due Free Illusion (720°) consecutivi, senza che le mani tocchino il suolo. 3. La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti. 		

No.	Value	FREE TRIPLE ILLUSION		
C 739	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalla stazione eretta a piedi uniti, eseguire un passo in avanti mentre la gamba libera viene sollevata verso l'alto dietro per iniziare una circonduzione verticale. 2. Eseguire tre Free Illusion (1080°) consecutivi, senza che le mani tocchino il suolo. 3. La gamba sollevata scende e torna alla posizione di partenza, in stazione eretta a piedi uniti. 		

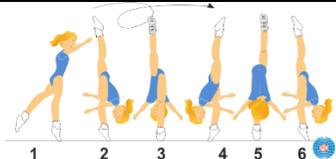
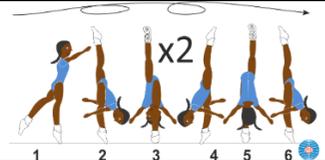
Famiglia 8

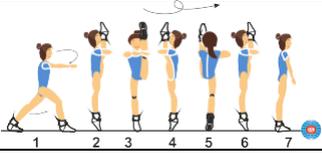
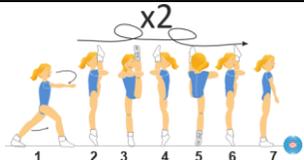
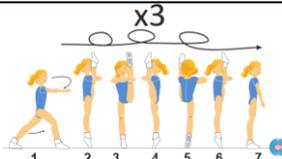
Flessibilità

Nome Base: **SPLIT**

No.	Value	SPLIT THROUGH		
C 802	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza in staccato frontale, con il busto eretto. 2. Flettere il busto in avanti fino a toccare il pavimento con il petto. 3. Le gambe in staccata eseguono un movimento di adduzione dell'articolazione dell'anca al suolo, portandosi indietro senza sollevare il bacino. 4. Terminare il movimento con il corpo disteso in posizione prona. 		

No.	Value	SPLIT ROLL		
C 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza in staccata sagittale, con il busto eretto. 2. Flettere il busto in avanti fino a che il petto tocca la gamba anteriore, con le braccia che afferrano la gamba stessa. 3. Eseguire un rotolamento laterale mantenendo la posizione di staccata sagittale, con il corpo flesso in avanti. 4. Il movimento termina dopo un rotolamento completo (rotazione). 		

No.	Value	VERTICAL SPLIT		
C 811	0.1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra è sollevata dietro a 180° in un 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. 		
No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT		
C 813	0.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra è sollevata dietro a 180° in un 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. 		
No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN		
C 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba 2. Eseguire Free Vertical Split 3. Eseguire una rotazione completa (360°) rimanendo in posizione di Free Vertical Split. 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		
No.	Value	FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN		
C 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba 2. Eseguire Free Vertical Split 3. Eseguire due rotazioni complete (720°) rimanendo in posizione di Free Vertical Split. 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti 		

No.	Value	BALANCE		
C 822	0.2	<ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi su una gamba con il tallone a terra, l'altra gamba è sollevata in balance sagittale o frontale. 2. La gamba sollevata è sostenuta da una o due mani. 3. L'elemento deve essere tenuto 2 secondi. 4. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		
C 825	0.5	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
C 827	0.7	<ol style="list-style-type: none"> 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. 		
C 829	0.9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una gamba è sollevata in balance sagittale o frontale ed è sostenuta da una o due mani. 2. Eseguire tre rotazioni complete (1080°). 3. Terminare in posizione eretta con i piedi uniti. 		

APPENDICE 7 – TAVOLE DEGLI ELEMENTI

GRUPPO A	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Famiglia 1 – Forza Dinamica (Nome Base: Push-Up, A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V, Explosive Capoeira)										
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A110	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160
160	A161	A162	A163	A164	A165	A166	A167	A168	A169	A170
170	A171	A172	A173	A174	A175	A176	A177	A178	A179	A180
Famiglia 2 – Forza Statica (Nome Base: Support, V-Support, Planche)										
200	A201	A202	A203	A204	A205	A206	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212	A213	A214	A215	A216	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225	A226	A227	A228	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235	A236	A237	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245	A246	A247	A248	A249	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258	A259	A260
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266	A267	A268	A269	A270
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278	A279	A280
Famiglia 3 – Leg Circle (Nome Base: Flair, Helicopter)										
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360

GRUPPO B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Famiglia 4 – Salti/Balzi Dinamici (Nome Base: Air Turn, Axel, Free Fall, Gainer, Scale, Butterfly, Off Axis) – Obbligatorio per IM										
400	B401	B402	B403 	B404	B405 	B406	B407	B408 	B409	B410
410	B410	B412	B413	B414	B415 	B416	B417 	B418	B419	B420
420	B421	B422	B423	B424 	B425	B426 	B427 	B428 	B429 	B430
430	B431	B432	B433	B434	B435 	B436	B437 	B438	B439 	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446 	B447	B448	B449 	B450
450	B451	B452	B453	B454	B455 	B456	B457 	B458 	B459 	B460
460	B461	B462	B463	B464	B465	B466 	B467 	B468 	B469 	B470
Famiglia 5 – Salti con Forma (Nome Base: Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split) Note: Tutti gli elementi della Famiglia 5, se eseguiti con stacco a 1 piede, saranno declassati di -0.1										
500	B501	B502 	B503	B504 	B505	B506 	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513 	B514 	B515 	B516 	B517 	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524 	B525 	B526 	B527 	B528 	B529	B530
530	B531	B532	B533 	B534	B535 	B536	B537 	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544 	B545 	B546 	B547 	B548 	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555 	B556 	B557 	B558 	B559 	B560
560	B561	B562	B563	B564 	B565	B566 	B567	B568 	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575 	B576 	B577 	B578 	B579 	B580
580	B581	B582	B583	B584	B585	B586 	B587 	B588 	B589 	B590
590	B591	B592	B593	B594 	B595	B596 	B597	B598 	B599	B5100
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105 	B5106 	B5107 	B5108 	B5109 	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116 	B5117 	B5118 	B5119 	B5120

GRUPPO B	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Famiglia 6 – Split Jump / Leap (Nome Base: Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)										
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660
660	B661	B662	B663	B664	B665	B666	B667	B668	B669	B670
670	B671	B672	B673	B674	B675	B676	B677	B678	B679	B680
680	B681	B682	B683	B684	B685	B686	B687	B688	B689	B690
690	B691	B692	B693	B694	B695	B696	B697	B698	B699	B700

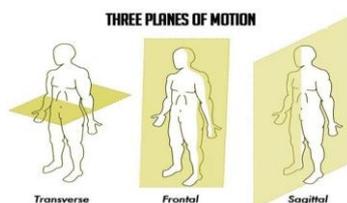
GRUPPO C	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Famiglia 7 – Turn (Nome Base: Passé Turn, Horizontal Turn, Illusion) – Obbligatorio per IF										
700	C701	C702	C703	C704	C705	C706	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715	C716	C717	C718	C719	C720
720	C721	C722	C723	C724	C725	C726	C727	C728	C729	C730
730	C731	C732	C733	C734	C735	C736	C737	C738	C739	C740
Famiglia 8 – Flessibilità (Nome Base: Split, Vertical Split, Balance) – Non consentiti per IM										
800	C801	C802	C803	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815	C816	C817	C818	C819	C820
820	C821	C822	C823	C824	C825	C826	C827	C828	C829	C830

APPENDICE 8 – GLOSSARIO

	Termini / Abbreviazione	Definizione / Descrizione
A	Aerobica (Competizione)	Il Dr. Kenneth H. Cooper (USA) ha promosso i benefici dell'esercizio aerobico per il mantenimento e il miglioramento della salute. Sulla base della sua teoria dell'esercizio aerobico, è stato sviluppato il concetto di "Esercizio di Danza Aerobica", che è poi diventato una forma di sport competitivo con il nome di Ginnastica Aerobica.
	Abilità/Skill	L'abilità di dimostrare movimenti con tecnica perfetta, utilizzando la massima capacità fisica (forza statica e dinamica, forza muscolare, elevazione, esplosività, resistenza) in maniera precisa e con forma, postura ed allineamento corretti.
	Airborne/aereo	Attitudine di volo. Quando una persona non è in contatto con il suolo o con il partner.
	Allineamento	Disposizione delle ossa che compongono un'articolazione. In gara, mantenere il corpo (ogni parte) in una posizione corretta, in equilibrio neutrale. Viene anche chiamato "Allineamento Corporeo".
	Alto Impatto / High Impact	Movimenti in cui entrambi i piedi perdono momentaneamente il contatto con il suolo (fase di volo). Esempi: jog, skip, jack, ecc.
	Amplitude / Elevazione	Movimenti esplosivi che si sviluppano in altezza.
	Axel Jump	Salto originato dal Pattinaggio di Figura. Stacco ad un piede e arrivo con traiettoria in avanti dopo aver eseguito una rotazione/giro.
B	Background Music	BGM Musica usata come sottofondo; non è la protagonista sulla scena, ma si limita ad accompagnare l'esibizione.
	Basso Impatto	Movimenti in cui almeno un piede rimane sempre a contatto col pavimento col suolo (senza fase di volo).
	Beat Per Minute	BPM Unità che indica il tempo della musica e il numero di battiti in 1 minuto. Maggiore è il numero di battiti, più veloce è il tempo della musica.
	Beep	Effetto sonoro intenzionalmente aggiunto all'inizio della musica per segnalare l'inizio del brano.
C	Canone	CM / TR / GR / AD / AS: gli atleti eseguono deliberatamente i movimenti in sequenza ad intervalli regolari, uno dopo l'altro.
	Capoeira	La Capoeira è un'arte marziale afrobrasiliiana che include elementi di danza, acrobatica, musica e spiritualità. L'azione del corpo nel movimento specifico prevede lo slancio di una gamba (90°- 180°) mentre il corpo è in appoggio su un braccio.
	Chassé	Termine originato dalla Danza Classica. Muoversi con un piede che "scaccia" il piede guida, inseguendolo.
	Coreografia	Progettazione della sequenza dei movimenti del corpo, nello spazio e nel tempo, nonché in relazione con altri partner. Include anche l'equilibrio tra gli elementi di difficoltà e gli aspetti artistici per creare un flusso continuo, un insieme coeso e per mostrare le capacità uniche, la personalità e lo stile del(i) ginnasta(i) durante la performance.
	Circolare	Rotazione o giro di 360° con una traiettoria curva.
	Codice dei Punteggi	CdP Regola internazionale/nazionale o regolamento redatto dalla FIG/FGI. Aggiornato all'inizio di ogni Ciclo Olimpico.
	Collaborazione	Processo di due o più persone che lavorano insieme per essere sostenuti, spostati o sollevati dal suolo con l'aiuto o la forza del partner, in modo da produrre movimenti o azioni.
	Composizione	Il "vocabolario" del movimento, che comprende gli elementi di Difficoltà e il modo in cui una routine di aerobica viene strutturata.
	Cossack Jump	Forma assunta dal corpo in volo, mostrando un Pike con le gambe unite e parallele al suolo, una distesa e una flessa.
	E	EC
Elementi		Ci sono elementi di Difficoltà ed elementi Acrobatici; il termine deriva dagli elementi della Ginnastica.
Elementi Acrobatici		Termine generale per i movimenti di "tumbling", come nella Ginnastica Acrobatica. Per la Ginnastica Aerobica, vedere l'elenco. Gli elementi Acrobatici si compongono di 3 fasi (entrata – fase principale – uscita).
Elementi di Difficoltà		Elementi dotati di valore che vengono eseguiti utilizzando capacità fisiche.
Elementi Obbligatorî		Elementi di Difficoltà che è raccomandato inserire per la categoria Allievi.
Elementi al Suolo		Elementi eseguiti al livello più basso o arrivi che prevedono il contatto con il suolo.

	En Dedans		Originato dalla terminologia della Danza Classica. Eseguire un giro (<i>pirouette</i>) verso la stessa direzione della gamba di supporto: se la gamba di supporto è la destra, il giro viene eseguito verso destra.
	En Dehors		Originato dalla terminologia della Danza Classica. Eseguire un giro (<i>pirouette</i>) verso la direzione opposta a quella della gamba di supporto: se la gamba di supporto è la destra, il giro viene eseguito verso sinistra.
F	Fallo o Caduta		Cadere o scendere rapidamente al suolo con totale perdita di controllo.
	Famiglia		Raggruppamento di elementi di Difficoltà che richiedono simile tecnica di esecuzione e abilità simili.
	FIG	FIG	Fédération Internationale de Gymnastique, in inglese "International Gymnastics Federation".
	Flessibilità / Mobilità Articolare		Escursione di movimento conseguibile attraverso movimenti statici o dinamici.
	Formazione		Forma o disegno creati da più atleti attraverso gli spostamenti, il distanziamento e il posizionamento reciproco.
	Frase		Una sequenza di note che costituiscono un'unità distinta all'interno della musica.
	Forza Dinamica		Forza muscolare isotonica, potenza espressa con i movimenti.
	Forza Statica		Forza muscolare isometrica / contrazione isometrica; la forza senza movimento che troviamo nella famiglia dei support/tenute.
G	Giuria		Ufficiali di gara. Giuria D = Ufficiali di gara di Difficoltà, Giuria E = Ufficiali di gara di Esecuzione, Giuria A = Ufficiali di gara di Artisticità.
	Glissade (Glide)		Termine originato dalla terminologia della Danza Classica. Muoversi morbidamente senza sforzo o resistenza con il baricentro che si sposta orizzontalmente.
	Gruppo		Gli elementi di Difficoltà sono divisi in tre gruppi differenti di abilità, in base alle capacità fisiche richieste per la loro esecuzione.
	Hop / Hopping / Saltello		Movimento che prevede un piccolo salto verticale o una breve distanza percorsa con uno o due piedi.
I	Interazione Fisica		Ricade all'interno della Partnership; una comunicazione o un coinvolgimento diretto con i partner che viene eseguito in connessione reciproca attraverso il contatto fisico.
J	Jump o Salto		Spingersi via da una superficie perdendo il contatto con il suolo, utilizzando i muscoli delle gambe e dei piedi. Salto verticale in cui lo stacco e l'arrivo avvengono sullo stesso posto.
	Junior A	JA	Categoria Junior A; gli atleti devono avere tra 12 e 14 anni nell'anno della competizione
	Junior B	JB	Categoria Junior B; gli atleti devono avere tra 15 e 17 anni nell'anno della competizione.
L	Laterale		Movimento con spostamento laterale.
	Leap o Balzo		Salto in cui lo stacco avviene con un piede e lo spostamento segue una traiettoria in avanti.
	Livello		Ci sono tre livelli nello spazio: aereo, in piedi e al suolo.
	Collegamento/Link		Movimenti di connessione che avvengono senza cambiare il livello in cui ci si sta muovendo.
	LOC		Comitato Organizzatore Locale.
O	Orizzontale		Parallelo al suolo.
	Oscillazione/Swing		Per spostarsi avanti e indietro oppure da un lato all'altro mentre si è in asse.
P	Pannello		Insieme di Ufficiali di Gara che costituiscono una Giuria.
	Passé		Originato dalla terminologia della Danza Classica. La gamba libera è flessa con il piede posizionato subito sopra alla rotula della gamba di supporto, creando una forma triangolare.
	Partnership		Associazione di due o più persone con o senza contatto fisico (tenere, stringersi le mani, tocco casuale, abbraccio, contatto visivo, ecc).
	Piano Frontale		Un piano del corpo che lo divide in una parte anteriore e una posteriore. Esempio: "Frontal split" — posizione di staccata frontale con le gambe completamente divaricate una a dx e l'altra a sx.
	Piano Sagittale		Un piano del corpo che lo divide in due parti, una sinistra e una destra. Esempio: "Sagittal split" — posizione di staccata sagittale con le gambe posizionate una anteriormente e l'altra posteriormente.
	Piano Trasverso		Un piano del corpo che lo divide in due parti, una superiore e una inferiore.
	Pike Jump		Forma assunta dal corpo in volo, in cui le gambe vengono sollevate unite e distese avanti e parallele al suolo, mentre il busto si flette in avanti.
	Potenza		Forza esplosiva manifestata per un breve periodo di tempo (elementi pliometrici).
	Presentazione		Modo o stile in cui una routine viene eseguita, con espressioni ed interpretazione.

	Propulsione		Quando un partner ne lancia un altro o un partner viene utilizzato per acquisire un'accelerazione verso una posizione aerea.
R	Requisito Tecnico		Requisiti che è necessario soddisfare nell'esecuzione dei movimenti di Difficoltà perché gli stessi vengano riconosciuti come tali. Se i requisiti non vengono rispettati, l'elemento non riceverà un valore.
	Resistenza		L'abilità fisica di mantenere l'intensità durante la routine.
S	Senior	SR	Categoria Senior; gli atleti devono avere 18 anni nell'anno della competizione.
	Slide		Muoversi su una superficie mantenendo un contatto continuo con la stessa.
	Split Frontale		Le gambe sono completamente distese, una a destra e una a sinistra rispetto al centro del corpo (180°).
	Split Sagittale		Le gambe sono completamente distese, una avanti e una dietro rispetto al centro del corpo (180°).
	Schema di Movimento Aerobico	SMA	Combinazioni di passi aerobici di base con movimenti delle braccia, eseguiti a ritmo di musica, per creare sequenze dinamiche, ritmiche e continue di movimenti ad alto e basso impatto.
	Sequenza di Movimento Aerobico	1 set SMA	Una sequenza completa di 8 tempi di movimenti eseguiti con movimenti aerobici, utilizzando i 7 passi di base insieme ai movimenti delle braccia. 8 tempi = 1 SET SMA.
	Straddle		Gambe divaricate di minimo 90°, parallele al pavimento, con il corpo in posizione carpiata.
	Straddle Cut		Durante la fase aerea, le gambe si divaricano esternamente e passano rapidamente avanti per arrivare in corpo proteso avanti; i piedi rimangono sollevati dal suolo durante l'esecuzione.
	Stile		Modalità di agire o modo di esibirsi distintivo o caratteristico.
	Support		Sostiene tutto o parte del peso corporeo. Sostenere il peso del corpo sollevato con le mani a terra, usando la contrazione isometrica dei muscoli. Negli elementi di Difficoltà con Nome Base "Support", il peso deve essere sostenuto per almeno 2 secondi.
	Suolo		Livello più basso su cui ci si può muovere. Movimenti in cui parti del corpo diverse dai piedi sono a contatto con il suolo.
	Scambio/Switch		Azione di movimento che definisce lo scambio delle gambe.
	Sincronizzazione		L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unità, con identica ampiezza, inizio e fine, nello stesso tempo e con la stessa qualità.
T	TC		Comitato Tecnico.
	Tema		Idea dominante, filo conduttore, storia narrata attraverso un'espressione artistica.
	Transizione		Movimenti di connessione verso e da livelli diversi, all'interno dello spazio (al suolo, in piedi, in volo).
	Tuck		Atteggiamento di massima raccolta. Entrambe le gambe sono sollevate vicino al petto con le ginocchia flesse.
	Turn/giro		Qualsiasi rotazione eseguita in contatto con il suolo o, in attitudine di volo, intorno all'asse longitudinale perpendicolare al suolo (verticale).
	Twist/avvitamento		Qualsiasi rotazione eseguita intorno all'asse longitudinale ma non perpendicolare al suolo (fuori dell'asse verticale).
V	Vertical		Definisce una posizione o forma con angoli di 90° rispetto al piano orizzontale.
★	7 Passi Base		March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jack, Lunge.



Piani Anatomici



Sovrapposizione (in colonna)



Costume color carne