

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 02 – Aprile 2025

**MAGGIO, 2025**

## < CHIARIMENTI / PROMEMORIA >

Dopo i corsi per Ufficiali di Gara, si chiariscono i seguenti punti:

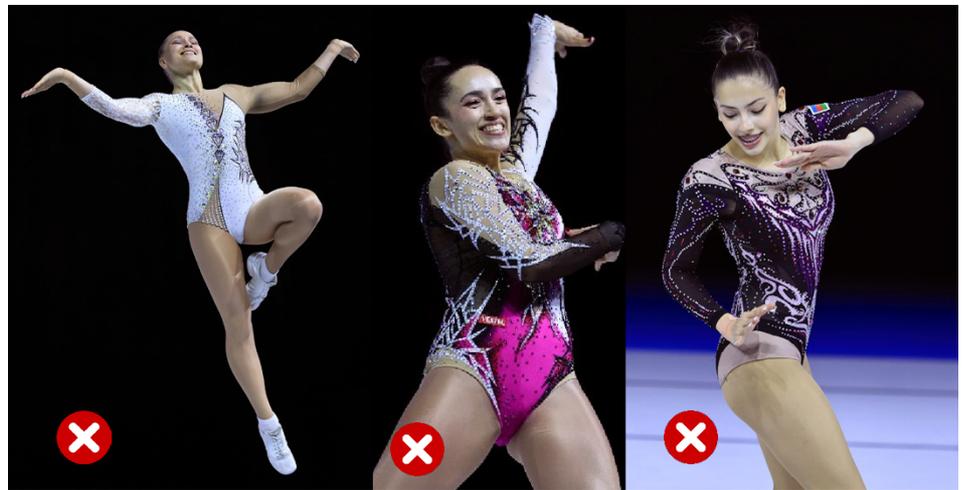
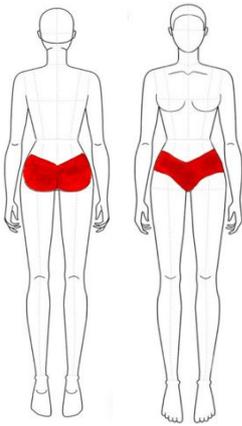
### **CAPITOLO 3: CDP; 3.1 – CODICE DI ABBIGLIAMENTO – 3.1.1. ABBIGLIAMENTO CORRETTO – 2<sup>nd</sup> Punto** (pag. 16)

- *I capelli devono essere ordinati e raccolti, ma non devono toccare il viso o le spalle.*
- *Sono ammesse le code di cavallo corte.”*

### **CAPITOLO 3: CDP; 3.1 – CODICE DI ABBIGLIAMENTO – 3.1.1. ABBIGLIAMENTO CORRETTO – 10<sup>th</sup> Punto** (pag. 16)

- *“La zona pelvica/inguine deve essere coperta con materiale non trasparente e non del colore della pelle fino alle ossa dell'anca..”*

Foto 1

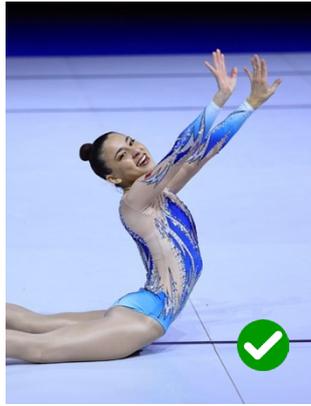


#### **“Area pelvica/inguine”**

L'area rossa è l'area specifica che non deve essere del colore della pelle.

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 02 – Aprile 2025



## APPENDICE 01 / 02: AEROBIC DANCE /AEROBIC STEP (pag.48-53)

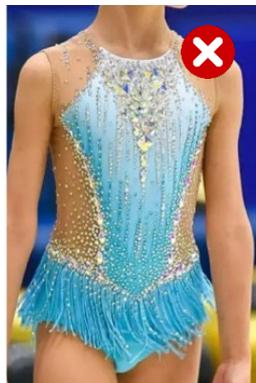
### < CODICE DI ABBIGLIAMENTO >

- “Sono ammesse gonne che non scendano oltre la zona pelvica sopra il body.”
- “Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma l'aspetto di un "tutù" di balletto è proibito”

a) La gonna avvolge tutta la vita con un unico pezzo di materiale.



b) La mezza gonna non è considerata una gonna e la gonna non deve essere strappata (considerata un capo aggiuntivo).



# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 02 – Aprile 2025

## CAPITOLO 3: 3.3.A CRITERI DI DEDUZIONE – CDP (pag. 18)

### A. FALLO DI PRESENTAZIONE

“Entrata e uscita: i concorrenti devono camminare con braccia/gambe naturali e presentarsi in modo pulito e sportivo sul campo di gara, senza presentazioni teatrali, scarpe pulite, ecc..”

Se la pulizia delle mani è **significativa** (più di 2 volte), verrà considerata un fallo di presentazione.

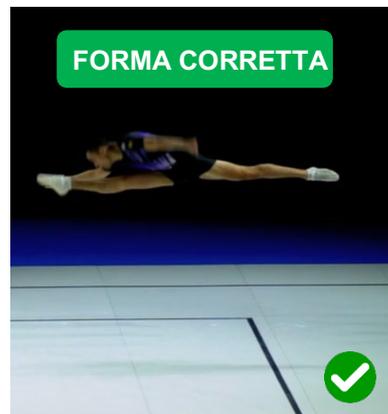
## CAPITOLO 5: 5.6 ESEMPI DI ERRORI GENERALI – ESECUZIONE (pag. 31)

### < TUTTI GLI ELEMENTI “HELICOPTER” >

Se la/le mano/i del ginnasta toccano il pavimento durante l'abilità per più di una volta, si verifica un errore di esecuzione di -0,1 per "Regolare o correggere la posizione della mano".

### < Famiglia 6: elementi In Split >

**Posizione in Split:** Se il ginnasta ha la gamba posteriore ruotata verso l'esterno (con il ginocchio della gamba posteriore rivolto verso l'alto) o il tronco non è rivolto in avanti verso la gamba anteriore, si verificherà un errore di esecuzione di -0,1, -0,3 o -0,5 per "Forma errata" degli errori generali.



# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 02 – Aprile 2025

## APPENDICE 01: AEROBIC DANCE – Elementi Acrobatici (pag. 48)

### SENIOR / JUNIOR

#### < Elementi Acrobatici Singoli >

Non c'è limite al numero di elementi acrobatici che possono essere eseguiti nell'intera routine. Un **singolo elemento** acrobatico può essere eseguito contemporaneamente, a canone o in momenti diversi. Non si conta quali elementi acrobatici siano stati eseguiti..

#### < Combinazioni di Elementi Acrobatici >

È possibile eseguire contemporaneamente un massimo di 2 elementi acrobatici in un set combinato (il numero di ginnasti è facoltativo).

È possibile eseguire **diversi** set di combinazioni acrobatiche all'interno dei membri, ma **devono essere eseguite contemporaneamente**.

Esempio: **NO Deduzioni**

3 ginnasti: A1 + A5

4 ginnasti: A1 + A4

Numero di serie di **combinazioni consentite** nell'intera routine (A + A):

Senior: 3 sets

Junior: 2 sets