

# **GINNASTICA AEROBICA**

## **Programmi tecnici**

**2022-2024**

**Settore Silver**

**Dicembre 2022**



## **Note di carattere generale**

### **Criteri di partecipazione:**

#### **SILVER**

##### **Aerobic Step – Aero Start – Aerobic Dance**

Le gare sono aperte a tutti i tesserati di aerobica della FGI e agli iscritti degli Istituti della scuola secondaria di I e II grado aderenti alla Federazione per l'anno sportivo in corso.

- È consentita la sostituzione di uno o più componenti della squadra.
- È consentita la partecipazione di un atleta in più tipologie di competizioni Silver (Aerobic Dance– Aerobic Step – Aero Start).
- Nell'ambito della stessa competizione gli atleti possono essere inseriti in una sola squadra.
- Sono esclusi dalla gara di Aero Start gli atleti che partecipano al Campionato SilverEccellenze e Gold di Ginnastica Aerobica.
- Sono esclusi dalla gara di Aerobic Dance e Aerobic Step gli atleti che partecipano alla gara Gold di Ginnastica Aerobica

#### **SILVER ECCELLENZE & GOLD**

##### **Nelle specialità Coppia, Trio e Gruppo, nelle varie fasi:**

- È consentita la sostituzione di un componente del Trio
- È consentita la sostituzione di tutti i componenti del Gruppo
- Non è consentita nessuna sostituzione per la categoria Coppia
- È consentita la partecipazione di un atleta in più specialità (Individuale M/F, Coppia, Trio e Gruppo)
- Nell'ambito della stessa specialità (Coppia, Trio e Gruppo) gli atleti possono essere inseriti in una sola squadra
- È consentita la riserva per la specialità gruppo
- Sono esclusi dal Campionato Silver Eccellenze gli atleti che partecipano alle gare Gold e viceversa
- Sono esclusi dal Campionato Silver Eccellenze e Gold gli atleti che partecipano alle gare Aero Start

##### **Estensione di categoria:**

- Nelle gare Silver è possibile comporre le squadre con atleti di tutte le categorie (Allievi, Junior A, Junior B, Senior). La squadra gareggerà nella categoria corrispondente all'atleta più grande; una volta identificata la categoria d'età nella fase regionale, questa resterà invariata in tutte le fasi successive anche se verranno sostituiti uno o più componenti della squadra con altri di età diverse.
- Nelle gare Silver Eccellenze (compreso la serie D) e Gold Senior (compreso le serie B/A) è possibile inserire atleti della categoria Junior B nelle misure di:
  - fino ad 1 atleta per la Coppia
  - fino ad 1 atleta per il Trio
  - fino a 2 atleti per il Gruppo
- Nelle gare Silver Eccellenze (compreso la serie D) e Gold Junior B (compreso le serie B/A) è possibile inserire atleti della categoria Junior A nelle misure di:
  - fino ad 1 atleta per la Coppia
  - fino ad 1 atleta per il Trio
  - fino a 2 atleti per il Gruppo

- Nelle gare Silver Eccellenze (compreso la serie D) e Gold Junior A (compreso la serie B/A) è possibile inserire atleti della categoria Allievi/e nelle misure di:
  - fino ad 1 atleta per la coppia
  - fino ad 1 atleta per il Trio
  - fino a 2 atleti per il Gruppo
- Al Campionato di serie D possono partecipare ginnasti silver eccellenze anche se hanno partecipato al Trofeo delle Regioni e al Trofeo delle Regioni Aerobic Dance.

Zone Tecniche: Vedi Procedure Federali e indicazioni attuative 2023.

**NOTA. I programmi tecnici e il codice dei punteggi sono pubblicati sul sito federale**

##### ***Legenda:***

*IM: Individuale Maschile*  
*IF: Individuale Femminile*  
*CC: Coppia Conforme*  
*CM: Coppia Mista*  
*TR: Trio*  
*GR: Gruppo*

# Aero Start

**AER**  
Silver

<b>Categorie</b>	Allievi/e Junior A Junior B Senior
<b>Composizione delle squadre</b>	Min 3 - Max 5 ginnasti E' prevista solo la specificità gruppo.
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi tecnici di riferimento</b>	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Societario
<b>Programma tecnico</b>	Esercizio precoreografato codice e regolamento tecnico FGI Codice dei Punteggi Silver 2023 e successive Newsletter. È obbligatoria la presentazione della scheda con la dichiarazione delle difficoltà dell'esercizio in ordine di esecuzione.
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Regionale:</b> 1 prova <b>Fase di Zona Tecnica:</b> 1 prova (facoltativa) <b>Fase Nazionale:</b> 1 prova Classifiche di squadra per categorie
<b>Ammissione</b>	<b>Fase Regionale:</b> Ammissione libera per ogni categoria <b>Fase di Zona Tecnica:</b> I partecipanti alla Fase Regionale <b>Fase Nazionale:</b> Sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale.
<b>Esclusione</b>	I ginnasti che partecipano al Campionato Silver Eccellenze e ai Campionati Gold
<b>Attrezzatura</b>	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum)

## PROGRAMMA TECNICO

Coreografia di squadra di libera composizione utilizzando sequenze di schemi di movimento aerobico (SMA). Il programma tecnico fornisce una serie di SMA che possono o meno essere inserite liberamente nell'esercizio (senza un ordine prestabilito - costituiscono esempi "pre-coreografati" utilizzabili, ma non obbligatori). Il tecnico potrà scegliere di utilizzarne una parte, tutti o nessuno, componendo la routine liberamente, armonizzando tra loro elementi di difficoltà, eventuali movimenti acrobatici e SMA. (Vedi video Allegato 1 CdP Silver: "Aero Start - Serie di SMA").

### N.B. Non è richiesto il Blocco di SMA

## ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

La routine deve contenere 4 elementi AA (0.10-0.30), JA-JB-S (0.10-0.40), di cui 3 provenienti dai gruppi: A – elementi al suolo; B – elementi in volo; C elementi in piedi (1 per ogni gruppo). Gli elementi dovranno essere scelti dall'appendice difficoltà "Gruppi di elementi e valori Aero Start", allegata al presente documento. Non è consentito eseguire più di 2 elementi al suolo. Non è consentito eseguire più di 1 arrivo al push up (JA-JB-S). Non è consentito eseguire più di 1 arrivo in split per tutte le categorie. Non sono consentiti elementi con arrivo in PU negli allievi

## ELEMENTI ACROBATICI

La routine può includere fino a 2 movimenti acrobatici (A1-A4), opzionali e non valutabili dal giudice delle difficoltà. (vedi fig. 1)

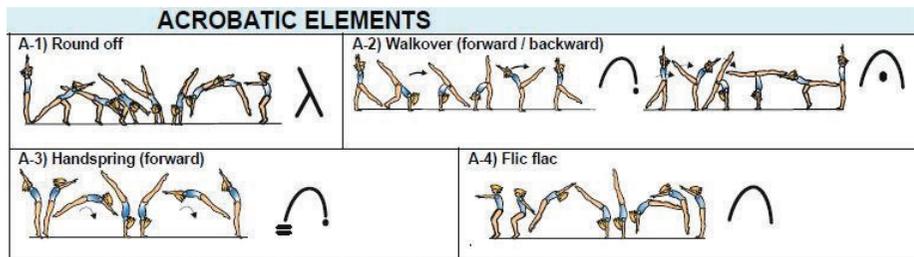


Fig. 1 – Elementi acrobatici (CdP FIG, 2021)

Non è consentito eseguire elementi (difficoltà e/o acrobatici) in combinazione.

## CATEGORIE

Allievi/e (al compimento dell'8° anno)

Junior A

Junior B

Senior

Per le estensioni di categoria vedi le norme generali del regolamento Silver.

## AREA DI GARA

10m x 10m per tutte le categorie

## DURATA DELLA MUSICA

1' 15" ± 5" per tutte le categorie

## MUSICA

Qualsiasi stile musicale.

La FGI offre alle società affiliate la possibilità di scaricare musiche di gara create nel rispetto del codice dei punteggi Silver. ([www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it) – Documenti – Codice dei punteggi - Allegati CdP Aerobica Silver)

## COLLABORAZIONI

Deve essere eseguita almeno 1 collaborazione nell'intera routine.

Non è previsto un numero massimo di collaborazioni.

## CODICE DI ABBIGLIAMENTO

- Aspetto atletico
- Body, costume intero e costume a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloni corti e top) sono ammessi.
- La biancheria intima non deve essere visibile.
- L'abbigliamento può essere diverso tra i componenti, ma deve essere armonizzato.
- Non sono ammessi vestiti larghi e volanti.
- I ginnasti devono indossare scarpe di aerobica o sportive di sostegno.
- I capelli devono essere fissati vicino alla testa.
- Elementi aggiuntivi (tubi, bastoni, palle, ecc.), e accessori (cinture, bretelle, nastri, ecc.) non sono ammessi.
- È vietato l'abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione.
- PAILLETTES non sono consentite per la tenuta di gara maschile.
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne.

Per ulteriori dettagli fare riferimento al CdP FGI 2022 -2024

## SERIE DI SMA

### Misuran. 1

- 1-2 chassé dx
- 3 e 4 jog sx (3) – n.2 passi in controtempo dx-sx (e 4)
- 5-6 passo dx – knee up sx
- 7-8 passo sx avanti – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

### Misura n. 2

- 1-2 balzo laterale sx- passo dx incrociato avanti
- e 3-4 n.2 passi laterali in controtempo, sx e dx incrociato indietro (e 3)  
- passo laterale sx (4)
- 5-6 passo dx – knee up sx con ½ giro
- 7-8 passo sx indietro – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

### Misuran. 3

- 1-2 piccolo jump con gambe flesse e unite con arrivo piedi pari uniti
- 3-4 n. 2 kick laterali di seguito (dx/sx)
- 5 e 6 chassé sx verso dietro eseguendo una traiettoria circolare
- 7-8 low kick sx avanti, lunge dx

### Misuran. 4 – Esempio di transizione al suolo

- 1-2 passo sx, piccolo salto con stacco 1 piede sul piano frontale (gamba dx tesa fuori, gamba sx flessa). Le braccia sono in alto e assecondano il movimento
- 3-4 discesa in massimo affondo sx con la mano dx a terra
- 5-6-7-8 rotolamento sul bacino verso sx e risalita con gamba sx avanti e dx dietro

### Misura n. 5

- 1-2 balzo dx verso destra sul piano frontale, passo sx incrociato avanti
- 3 e 4 chassé dx
- 5-6 passo sx, knee up dx con ½ giro
- 7-8 appoggio della gamba dx dietro e low kick sx avanti, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

### Misura n. 6

- 1 lunge dx sul piano frontale
- 2 e 3 pas de bourrée (dx-sin-dx)
- 4 passo sx con ¾ di giro verso sx
- 5 e 6 chassé dx avanti
- 7-8 lunge sx sul piano sagittale e riunita degli arti inferiori con saltello a piedi pari

### Misura n. 7

- 1-2 passo dx, knee up girato sx
- 3-4 passo sx, knee up dx
- 5 e 6 n.3 appoggi (dx-sx-dx) avanzando
- 7-8 passo sx, riunita con un saltello a piedi pari uniti

### Misura n. 8

- 1-2 balzo destro, passo sx incrociato avanti
- 3 e 4 chassé dx
- 5-6 passo sx, low kick a 45° dx
- 7-8 n. 2 jog (dx-sx)

### Misura n. 9

- 1 e 2 chassé
- 3-4 passo sx, knee up dx con ½ giro
- 5-6 passo dx indietro, saltello con divaricata frontale delle gambe
- 7-8 saltello con riunita delle gambe in volo, arrivo gambe divaricate sul piano frontale

### Misura n. 10

- 1-2 passo dx avanti, low kick a 45° girando sull'asse longitudinale
- 3-4 n.2 jog in avanti (sx-dx)
- 5 e 6 passo sx, sforbiciata delle gambe flesse in volo sul piano sagittale- "salto del gatto"
- 7-8 passo sx, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

### N.B.

Movimenti delle gambe, braccia, formazioni e spostamenti nello spazio sono di libera ideazione.

La numerazione delle misure non è imposta; gli SMA possono essere utilizzati liberamente collegando tra loro elementi di difficoltà ed eventuali movimenti acrobatici.

Sia nel caso si utilizzino le misure in esempio sia misure create liberamente, è necessario inserirne almeno n.8.

(Vedi video Allegato 1 regolamenti Silver: "Aero Start.- Serie di SMA"- esempi di formazioni e spostamenti nello spazio)

## GRUPPI DI ELEMENTI E VALORI AERO START

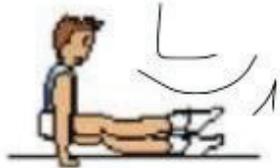
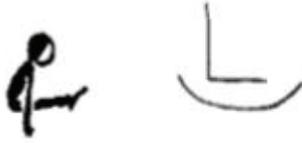
### GRUPPO A – Elementi al suolo

#### FAMIGLIA 1 – Forza Dinamica

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
A 101	0.10	<b>PUSH UP</b> - Corpo proteso dietro - Eseguire un push up con la fase di discesa e salita - Tornare con corpo proteso dietro	
A 101	0.10	<b>PUSH UP in appoggio sulle ginocchia</b> - Partenza in posizione quadrupedica. - Gomiti chiusi o aperti, bacino avanti alle ginocchia, arrivare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. - Ritornare nella stessa posizione di partenza.	
A 102	0.20	<b>1 LEG PUSH UP</b> - Corpo proteso dietro su 1 gamba - Eseguire un push up, con l'allineamento del corpo - Corpo proteso dietro.	
A 112	0.20	<b>STRADDLE LATERAL PUSH UP</b> - Corpo proteso dietro con gambe divaricate - Un push up in 4 fasi dove il corpo si muove in basso. - Poi, le spalle ed il centro di gravità si muovono lateralmente ( fase di discesa) così come il gomito si abbassa al suolo, rivolto lateralmente. - Poi le spalle ritornano al centro - Poi i gomiti si estendono ed il corpo ritorna nella posizione iniziale. - Gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle	

A 132	0.20	<p><b>HINGE PUSH UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo proteso dietro. Gambe unite durante l'intero movimento.</li> <li>- Un push up in 4fasi dove il Centro di Massa si muove in basso e si sposta dietro.</li> <li>- I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano una cerniera (hinge).</li> <li>- Poi, il corpo ( Centro di gravità o massa) si muove avanti e torna nella posizione iniziale.</li> <li>- Finale in corpo proteso dietro</li> </ul>	
A 142	0.20	<p><b>WENSON PUSH UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato ( Wenson)</li> <li>- Entrambe le gambe devono essere tese</li> <li>- Dal Wenson viene eseguito un push up</li> <li>- Finale in corpo proteso dietro</li> </ul>	
A 133	0.30	<p><b>1 LEG HINGE PUSH UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo proteso dietro su un piede. Piedi divaricati max quanto la larghezza delle spalle.</li> <li>- Il Centro di Massa si muove in basso e si sporta dietro.</li> <li>- I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano una cerniera ( Hinge ).</li> <li>- Poi, il corpo si muove avanti e torna nella posizione iniziale.</li> <li>- Finale in corpo proteso dietro su un piede.</li> </ul>	
A 184	0.40	<p><b>EXPLOSIVE A-FRAME</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo proteso dietro</li> <li>- Spinta al suolo; il corpo viene sollevato verso l'alto in modo da consentirgli di eseguire un pike in volo</li> <li>- Il pike richiede gambe verticali e ginocchia chiuse al petto</li> <li>- Push up</li> </ul>	

**FAMIGLIA 2 – Forza statica**

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
A 101	0.10	<p><b>L- SUPPORT 1 LEG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partenza seduti, elevazione di una gamba e del bacino con l'appoggio delle mani e di un piede a terra, il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto.</li> <li>- Formare un angolo tra busto e gamba sollevata di almeno 90°.</li> <li>- Tenuta per 2"</li> </ul>	
A 102	0.20	<p><b>STRADDLE SUPPORT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seduti gambe divaricate</li> <li>- Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo</li> <li>- Entrambe le mani sono in posizione davanti al corpo</li> <li>- Le anche son flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo.</li> <li>- Tenuta per 2"</li> </ul>	
A 132	0.20	<p><b>L - SUPPORT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seduti gambe unite</li> <li>- Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche .</li> <li>- Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo</li> <li>- Le anche son flesse e le gambe parallele al suolo</li> <li>- Tenuta per 2"</li> </ul>	

A 104	0.40	<b>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Straddle support</li> <li>- Il corpo gira di 360°</li> <li>- Tenuta per 2", all'inizio, durante o alla fine del giro</li> <li>- Cambi di appoggio delle mani fino a 4 volte</li> </ul>	
A 134	0.40	<b>L - SUPPORT 1/1 TURN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L-Support</li> <li>- Il corpo gira di 360°</li> <li>- Tenuta per 2", all'inizio, durante o alla fine del giro.</li> <li>- Cambi delle mani al suolo fino a 4 volte</li> </ul>	

### FAMIGLIA 3 – Leg circle

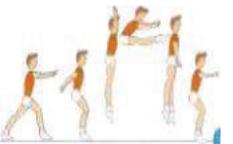
A 364	0.40	<b>HELICOPTER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seduti gambe divaricate</li> <li>- LA gamba guida incrocia sull'altra gamba per iniziare la rotazione.</li> <li>- Un braccio è al suolo all'inizio del movimento.</li> <li>- Nel momento in cui la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano viene sollevata e sostituita dalla parte superiore della schiena.</li> <li>- Eseguire un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe circondano sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento .</li> <li>- Push up con la fronte nella stessa direzione della posizione seduta iniziale.</li> </ul>	
-------	------	--	---

## GRUPPO B – elementi in volo

### FAMIGLIA 4 – Salti dinamici

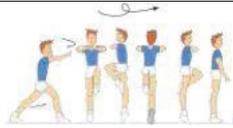
NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
B 101	0.10	<b>SALTO VERTICALE 1/2 GIRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1/2 giro (180°), arrivo su 2 piedi.</li> <li>- Estensione completa degli arti inferiori nella fase di volo</li> <li>- Corpo allineato, in tenuta.</li> <li>- Braccia libere</li> </ul>	
B 103	0.30	<b>1/1 AIR TURN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente disteso</li> <li>- Mentre è in volo il corpo gira di 360°</li> <li>- La posizione delle braccia è opzionale</li> <li>- Arrivo a piedi uniti</li> </ul>	
B 123	0.30	<b>FREE FALL AIRBORNE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stacco a due piedi</li> <li>- L'atleta salta per iniziare la caduta in avanti</li> <li>- Mani e piedi arrivano insieme sin push up</li> </ul>	
B 114	0.40	<b>1/1 AIR TURN TO SPLIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stacco a due piedi</li> <li>- Eseguire un 360° air turn</li> <li>- Il corpo si inclina e prepara l'arrivo</li> <li>- Split</li> </ul>	
B 124	0.40	<b>FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stacco a due piedi</li> <li>- L'atleta salta per iniziare la caduta e contemporaneamente si avvita dietro di 180°</li> <li>- Mani e piedi atterrano al suolo contemporaneamente in push up.</li> </ul>	

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
B 182	0.20	<p><b>TUCK JUMP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto verticale con 1 o 2 piedi</li> <li>- Dove le gambe sono sollevate, con le ginocchia flesse vicino al petto- Tuck ( salto raccolto)</li> <li>- Arrivo con i piedi uniti</li> </ul>	
B 193	0.30	<p><b>TUCK JUMP TO SPLIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto verticale posizione raccolta</li> <li>- Il corpo si inclina e se prepara per l'arrivo</li> <li>- Arrivo in split</li> </ul>	
B 184	0.40	<p><b>1/1 TURN TUCK JUMP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto verticale con 360° turn</li> <li>- Mentre si è in volo, mostrare un Tuck</li> <li>- Arrivo con i piedi uniti, fronte nella stessa direzione di partenza</li> </ul>	
B 194	0.40	<p><b>1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto verticale con 180° turn in Tuck</li> <li>- Poi il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo</li> <li>- Arrivo in split</li> </ul>	
B 204	0.40	<p><b>TUCK JUMP TO PUSH UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto verticale e posizione Tuck</li> <li>- Il corpo si inclina e si prepara per l'arrivo</li> <li>- Arrivo in push</li> </ul>	
B 223	0.30	<p><b>COSSACK JUMP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto verticale in cui entrambe le gambe si sollevano parallelamente al pavimento; una delle due gambe è flessa al ginocchio (cosacco).</li> <li>- Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al pavimento.</li> <li>- Atterraggio a piedi uniti.</li> </ul>	
B 224	0.40	<p><b>COSSACK JUMP TO SPLIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto cosacco verticale</li> <li>- Il corpo si inclina e prepara l'atterraggio</li> <li>- Atterraggio in split nella stessa direzione di partenza</li> </ul>	

B 264	0.40	<b>PIKE JUMP</b> - Un salto verticale con il corpo carpiato in posizione “Pike”, entrambe le gambe sollevate dal suolo all’orizzontale. - Le gambe sono parallele, mostrando un angolo di non più di 60° tra il tronco e le gambe, le braccia sono tese verso la punta dei piedi. - Atterraggio con i piedi uniti.	
B 314	0.40	<b>STRADDLE JUMP</b> - Un salto verticale in cui le gambe vengono sollevate parallele al suolo in posizione di “straddle” - L’angolo tra il busto e le gambe non deve essere superiore a 60° - Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. - Atterraggio a piedi uniti.	
B 424	0.40	<b>SWITCH SPLIT LEAP</b> - Stacco con una sola gamba (Leap) - Mentre sono in volo, le gambe cambiano posizione per mostrare una split - Atterraggio su una sola gamba.	
B 384	0.40	<b>SPLIT JUMP</b> - Un salto verticale. - Mentre sono in volo, le gambe sono completamente distese e mostrano una posizione di “split”. - Atterraggio con i piedi uniti.	

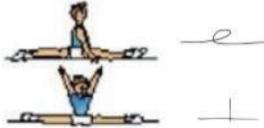
## GRUPPO C – Elementi in piedi

### FAMIGLIA 7 – Turn

NUMERO	VALORE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
C 142	0.20	<b>1/1 TURN</b> - In piedi in appoggio su una sola gamba. - Viene eseguito un giro completo (360°). - Posizionamento della gamba e delle braccia libere.	

C 144	0.40	<b>2/1 TURN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In piedi su una gamba</li> <li>- Eseguire 2/1 full turns (720°) in relevé</li> <li>- Opzionale il posizionamento della gamba libera e delle gambe</li> <li>- In piedi su una o due gambe</li> </ul>	

#### FAMIGLIA 8 - Flessibilità

C 101	0.10	<b>SPLIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Divaricata sagittale o frontale a 180°</li> <li>- Mantenere il bacino a terra ed il busto dritto</li> <li>- In frontale gambe ruotate in fuori</li> <li>- Braccia libere</li> </ul>	
C 121	0.10	<b>VERTICAL SPLIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra è sollevata 180° in un verticale split</li> <li>- Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno.</li> <li>- Testa, busto e gamba sono in allineamento.</li> </ul>	
C 122	0.30	<b>FREE VERTICAL SPLIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba viene sollevata di 180° verso la posizione di "vertical split".</li> <li>- Le mani non toccano il suolo; la posizione delle braccia è libera</li> <li>- Testa, busto e gamba sono allineati.</li> </ul>	
C 112	0.20	<b>SPLIT THROUGH ( PANCAKE)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontal split</li> <li>- Il tronco si flette in avanti fino a toccare il suolo con il petto.</li> <li>- Le gambe continuano la rotazione all'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono</li> </ul>	

C 264	0.40	<b>ILLUSION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalla stazione eretta, piedi uniti, una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°</li> <li>- Simultaneamente il corpo ruota e gira di 360° sulla gamba d'appoggio. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede di appoggio.</li> <li>- La gamba sollevata va in basso nella posizione iniziale</li> <li>- In piedi su una gamba o a piedi uniti.</li> </ul>	
-------	------	--	--

## CAPO GIURIA

<b>Deduzioni assegnate dal Capo Giuria per le ragioni seguenti:</b>		
Fallo di presentazione	0.2 punti	
Abbigliamento	0.2 punti	ogni volta
Interruzione della prova (da tutti gli atleti) per 2-10 sec	0.5 punti	ogni volta
Infrazione di Tempo	0.2 punti	
Fallo di Tempo	0.5 punti	
Non apparire sull'area di gara entro 20 secondi	0.5 punti	
Più di 2 elementi acrobatici	0.5 punti	ogni volta
Movimento acrobatico non consentiti (A5)	0.5 punti	ogni volta
Movimento proibito e/o combinazione di movimenti acrobatici	0.5 punti	ogni volta
Collaborazione proibita	0.5 punti	ogni volta
Temì in contrasto con la Carta Olimpica ed il Codice di Etica	2.0 punti	
Stop della prova	2.0 punti	
Presenza in zona proibita, Comportamento inammissibile	richiamo	
Non indossare la tuta della società durante la cerimonia di aperture/chiusura/premiazione	richiamo	
Ritiro, grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico o del CdP	squalifica	

## DIFFICOLTÀ

<b>Deduzioni assegnate dal giudice delle difficoltà per le seguenti ragioni:</b>	
Più di 4 elementi di difficoltà	0.50
Più di 2 elementi al suolo	0.50
Elementi con arrivo in Push up (AA)	0.50
Più di 1 elemento con arrivo in PU (JA-JB-S)	0.50
Più di 1 elemento con arrivo in Split in tutte le categorie	0.50
Ripetizione di elemento	0.50
Gruppo mancante	0.50
Elementi eseguiti in combinazione	0.50
Elemento di valore più alto del consentito	0.50
Elemento non presente nell'appendice difficoltà Aero Start	0.50

### Valutazione:

**Per la valutazione del valore artistico (artisticità), dell'esecuzione e delle difficoltà consultare il Codice dei Punteggi FGI in vigore.**

# Aerobic Step

**AER**  
Silver

<b>Categorie</b>	Allievi/e Junior A Junior B Senior
<b>Composizione delle squadre</b>	Min 5 - Max 10 ginnasti E' prevista solo la specificità gruppo.
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi tecnici di riferimento</b>	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Societario
<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di libera composizione Codice dei Punteggi Silver 2023 e successive Newsletter.
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Regionale:</b> 1 prova <b>Fase di Zona Tecnica:</b> 1 prova (facoltativa) <b>Fase Nazionale:</b> 1 prova Classifiche di squadra per categorie
<b>Ammissione</b>	<b>Fase Regionale:</b> Ammissione libera per ogni categoria <b>Fase di Zona Tecnica:</b> I partecipanti alla Fase Regionale <b>Fase Nazionale:</b> Sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale.
<b>Esclusione</b>	I ginnasti che partecipano ai Campionati Gold
<b>Attrezzatura</b>	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum)

## AEROBIC STEP (da 5 a 10 atleti)

Questa sezione del regolamento va letta congiuntamente al capitolo 5 della II parte del CdP FGI. Per quanto non descritto in questa sezione, si applica il CdP.

### Informazioni Generali

- Coreografia di gruppo (minimo 5 massimo 10 atleti), (maschi/femme/mista), con l'utilizzo della musica e dello STEP.
- La Coreografia deve avere un "TEMA" che deve essere espresso per tutta la durata della routine.
- Lo "Step" deve essere utilizzato al massimo, includendo i passi base dell'aerobica in combinazione a movimenti di braccia.
- La routine deve includere **3 set consecutivi e completi** di 8 tempi (**24 tempi**), **eseguiti da tutti i membri, ognuno col proprio step, senza spostamenti o cambio di step.** • Uno degli aspetti più importanti è la **SINCRONIA** di tutti i membri, che si muovono come se fossero una unità.
- Elementi di **Difficoltà** ed Elementi **Acrobatici non sono consentiti.**

#### CATEGORIE:

- Allievi/e (al compimento dell'8° anno)
- Junior A
- Junior B
- Senior

#### AREA DI GARA

- 10 m x 10 m

#### DURATA DELLA MUSICA

Senior: 1' 25" ± 5"

Junior A/B: 1' 20" ± 5"

Allievi: 1' 15" ± 5"

#### <MUSICA>

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo)

#### <COLLABORAZIONI>

- La routine deve includere un **massimo di 3** collaborazioni
- **CONDIZIONE CHE** la fase di atterraggio venga eseguita con supporto da parte del/dei partner/s

#### <GIURIA>

- (1) Capo Giuria
- (4/6) Esecuzione
- (4/6) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

#### <CODICE DI ABBIGLIAMENTO>

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi).
- Il concorrente deve indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes per gli uomini.
- È consentito l'utilizzo di un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica, da indossare sopra il body, i collant o la tuta intera (come in Ginnastica Ritmica).
- Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma utilizzare un modello che ricordi il "tutù" del balletto classico è vietato.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no a tutori).
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedi Glossario) in quanto in TV appare come "nudo".

## CAPO GIURIA

### <FUNZIONI>

- Vedere Parte 2, capitolo 5

### <MOVIMENTI PROIBITI>

- Impilare gli step - ad eccezione della posizione finale, se presente
- Propulsione (lanciare in aria) degli step
- Gestire gli step con violenza (calciarle e/o lanciarle a un altro concorrente, a terra o in aria)
- Elementi di Difficoltà ed Elementi Acrobatici
- Saltare da uno step all'altro
- Movimenti proibiti elencati nella Parte 2, Capitolo 5 (pagina 22)

### <COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra).
- Elementi Acrobatici eseguiti durante le collaborazioni **SENZA il supporto del/dei partner.**

### <DEDUZIONI>

#### Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
<b>A</b>	Fallo di presentazione	- 0,2
<b>B</b>	Tenuta di gara scorretta	- 0,2 (ogni volta)
<b>C</b>	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
<b>D</b>	Infrazione di Tempo ( $\pm$ 2 secondi dalla tolleranza)	- 0,2
<b>E</b>	Fallo di Tempo ( $\pm$ 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
<b>F</b>	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
<b>G</b>	Collaborazioni Proibite	- 0,5 (ogni volta)
<b>H</b>	Movimenti Proibiti	- 0,5 (ogni volta)
<b>S</b>	Eeguire Elementi di Difficoltà e Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
<b>T</b>	Più di 3 collaborazioni	- 0,5 (ogni volta)
<b>X</b>	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
<b>Y</b>	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 2,0
<b>Z</b>	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 2,0
<b>R-1</b>	Presenza in una zona proibita	Richiamo
<b>R-2</b>	Comportamento inammissibile	Richiamo
<b>R-3</b>	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
<b>S-1</b>	Ritiro	Squalifica
<b>S-2</b>	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

## ESECUZIONE (10 punti)

### <FUNZIONI>

(Vedere Parte 2, capitolo 5)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).  
Qualsiasi deviazione viene dedotta da un massimo di 10 punti con decrementi di 0,1.

Valutare il competitore più debole o che commette gli errori più gravi.

La giuria dell'Esecuzione valuta l'abilità tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine dei seguenti movimenti (posizioni di inizio e fine comprese):

- Sincronia (fondamentale per l'Aerobic Step)
- Tecnica dello Step (stepping)
- Transizioni e collegamenti
- Partnership: collaborazioni e interazioni
- Elementi di Difficoltà e Acrobatici (opzionali).

### <ERRORII>

#### ➤ Descrizione

<b>Errore Piccolo</b>	Piccola deviazione dall'esecuzione perfetta	<b>- 0,1</b>
<b>Errore Medio</b>	Deviazione rilevante dall'esecuzione perfetta	<b>- 0,3</b>
<b>Errore Grande</b>	Tecnica sbagliata / Toccare il suolo / 1 Touch	<b>- 0,5</b>
<b>Caduta Touch Multipli</b>	Lasciarsi cadere, o scendere a terra, senza controllo Tocchi Multipli	<b>- 1,0</b>

### <CRITERI E DEDUZIONI>

#### Deduzioni per la Coreografia

➤ Valutare l'esecuzione perfetta di tecnica di Step, transizioni e collaborazioni

Coreografia	Piccolo	Medio	Grande	CADUTA
Posizione Iniziale e/o Finale	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Sequenze con lo Step (ogni 8 tempi)	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Partnership (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Maneggio dello Step				- 1,0

#### Deduzioni per la Sincronia (senza limiti)

Il lavoro dovrebbe essere sincrono o a canone.

➤ Valutare i movimenti che dovrebbero essere eseguiti da tutti i competitori con la stessa ampiezza di movimento, la stessa precisione ritmica e la stessa qualità.

Deduzione per Sincronia (CM, TR, GR)	Errore Piccolo
Sequenze con lo Step (1 set = 8 tempi)	- 0,1 per ogni <b>set</b>
Tutti gli altri movimenti	- 0,1 ogni volta

## VALORE ARTISTICO (10 punti)

### SCALA

Criteri	Mediocre				Soddisfacente		Buono		Molto Buono		Eccellente
	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	
<b>Musica</b>	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
<b>Contenuto Step</b>	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
<b>Contenuto Generale</b>	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
<b>Costruzione Artistica</b>	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
<b>Prestazione Artistica</b>	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

#### <FUNZIONI>

La giuria del Valore Artistico valuta tutte le componenti della coreografia che, aderendo perfettamente a musica e tema scelti, dovrebbero trasformare un esercizio sportivo in un'esibizione artistica, con caratteristiche creative e uniche, rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica e dell'**Aerobic Step**.

#### <Componenti della routine>

##### La routine di Step dovrebbe includere

- Azioni con lo Step utilizzando diversi orientamenti e approcci.
- Cambi di Formazione e diversi modi di spostare lo step da un posto all'altro
- Partnership/Collaborazione, sia tra i componenti del gruppo che nell'uso dello step (posizione delle piattaforme, utilizzo)

I movimenti devono essere adeguati allo Step e comportare il massimo uso possibile dello Step stesso, con una minima parte di coreografia al suolo.

#### <TEMA>

La routine deve avere un "TEMA" che dovrebbe dare una storia alla coreografia, non solo attraverso l'abbigliamento ma anche con i movimenti e la musica, nel rispetto della natura sportiva della disciplina. La squadra deve presentare la coreografia come un'unità.

#### <STEPPING>

È importante utilizzare i passi base dello step (*step up/down, v-step, knee lift, kick, step touch, tap up/down, over the top, lounge*, ecc) per tutta la durata della coreografia. Ciò non significa ripetere lo stesso passo come nelle lezioni di fitness, ma avvalersi delle variazioni. **Sono richiesti almeno 9 set di stepping, includendone 3 consecutivi.**

#### <FORMAZIONI>

**La coreografia deve mostrare una varietà di cambi di formazioni, con e/o senza step.**

#### <3 SET CONSECUTIVI>

La coreografia deve includere **3 set consecutivi e completi** di 8 tempi (**24 tempi**), eseguiti da tutti i membri, ognuno col **proprio Step**, senza spostamenti o cambi di Step.

Ciò viene valutato con lo stesso criterio utilizzato per il Blocco di SMA (cfr. pag 28).

#### COMPOSIZIONE (6,0 punti)

1. Musica (massimo 2,0 punti)
  - 1.1 Selezione, Composizione, Qualità del Montaggio
2. Contenuto Step (massimo 2,0 punti)
  - 2.1 Qualità – Numero di SMA
  - 2.2 Qualità – Varietà
3. Contenuto Generale (massimo 2,0 punti)
  - 3.1 Complessità, Varietà
  - 3.2 Spazio

#### PERFORMANCE (4,0 punti)

4. Costruzione Artistica (massimo 2,0 punti)
  - 4.1 Costruzione della Coreografia
  - 4.2 Musicalità
5. Prestazione Artistica (massimo 2,0 punti)
  - 5.1 Presentazione, Qualità dei Movimenti

# Aerobic Dance

**AER**  
Silver

<b>Categorie</b>	Allievi/e Junior A Junior B Senior
<b>Composizione delle squadre</b>	Min 5 - Max 10 ginnasti E' prevista solo la specificità gruppo.
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi tecnici di riferimento</b>	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Societario
<b>Programma tecnico</b>	Esercizio di libera composizione Codice dei Punteggi Silver-Gold 2023 e successive Newsletter.
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Regionale:</b> 1 prova <b>Fase di Zona Tecnica:</b> 1 prova (facoltativa) <b>Fase Nazionale:</b> 1 prova Classifiche di squadra per categorie
<b>Ammissione</b>	<b>Fase Regionale:</b> Ammissione libera per ogni categoria <b>Fase di Zona Tecnica:</b> I partecipanti alla Fase Regionale <b>Fase Nazionale:</b> Sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale.
<b>Esclusione</b>	I ginnasti che partecipano ai Campionati Gold
<b>Attrezzatura</b>	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum)

## AEROBIC DANCE (Minimo 5 massimo 10 atleti) È prevista solo la specialità gruppo

Questa sezione va letta congiuntamente al capitolo 5 della II parte del CdP FGI. Per quanto non descritto in questa sezione, si applica il CdP.

### Informazioni Generali

- Coreografia di gruppo (maschi/femmine/misto), utilizzando i movimenti aerobici in stile Dance.
- La Coreografia deve avere un "TEMA" che deve essere espresso per tutta la durata della routine.
- La Coreografia deve includere da **32 a 64 tempi** di un **2° stile** (è consentito **qualsiasi stile di danza**) diverso dal resto della coreografia.
- Uno degli aspetti più importanti è la **SINCRONIA** di tutti i membri, che si muovono come se fossero un'unità.
- La routine può includere **elementi acrobatici** e/o di **difficoltà**, che però **non ricevono** alcun **valore**.

- **CATEGORIE**

- Senior
- Junior B
- Junior A
- Allievi

- **<AREA DI GARA>**

- 10 m x 10 m

**<DURATA DELLA MUSICA>**

- Senior: 1:25 (± 5 sec)
- Junior B: 1:20 (± 5 sec)
- Junior A:/Allievi 1:15 (± 5 sec)

**<MUSICA>**

- Qualsiasi stile (si consiglia l'utilizzo di musica famosa o conosciuta in tutto il mondo)

**<COLLABORAZIONI>**

- La routine deve includere un **minimo** di **3** collaborazioni

**<GIURIA>**

- (1) Capo Giuria
- (4/6) Esecuzione
- (4/6) Valore Artistico
- (2) Linea
- (1) Tempo

**<CODICE DI ABBIGLIAMENTO>**

- Aspetto atletico.
- È consentito l'uso di body intero o a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloncini e top).
- La biancheria intima non deve essere visibile (deve essere indossato un supporto adeguato).
- L'abbigliamento può essere diverso tra i membri del gruppo ma dovrebbe essere in armonia tra gli stessi.
- Non sono ammessi vestiti troppo grandi (larghi).
- Il concorrente deve indossare scarpe da aerobica o di supporto all'attività sportiva.
- I capelli devono essere curati e fissati.
- Non sono ammessi articoli aggiuntivi (tubi, bastoncini, palline, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, bande, ecc.)
- È vietato indossare abbigliamento che ritragga temi come guerra, violenza o religione.
- Non sono ammesse paillettes per gli uomini.
- È consentito l'utilizzo di un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica, da indossare sopra il body, i collant o la tuta intera (come in Ginnastica Ritmica).
- Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma utilizzare un modello che ricordi il "tutù" del balletto classico è vietato.
- Il *Body Painting* non è permesso
- Sono consentiti bendaggi color carne (no a tutori).
- Non sono ammessi body quasi tutti color carne (vedi Glossario) in quanto in TV appare come "nudo".

## CAPO GIURIA

### <FUNZIONI>

- Vedere Parte 2, capitolo 5

### <ELEMENTI ACROBATICI>

- La routine può includere elementi provenienti da altre discipline (senza farne abuso) purché siano ben integrati nella Coreografia.

- **Senior/Junior B:** non ci sono limiti all'esecuzione di **Elementi Acrobatici Singoli Allievi/JuniorA**

*E' possibile utilizzare solo gli elementi Acrobatici da **A1 a A4***

***senza ripetizione, variazioni incluse. L'elemento A5 non è permesso eccetto quando è inserito in una collaborazione ma in tal caso l'arrivo deve essere eseguito col supporto/aiuto di uno o più compagni.***

*L'esecuzione di A5 senza collaborazione viene considerata come movimento proibito.*

*Se tutti gli 8 atleti eseguono un elemento acrobatico, questo deve essere uguale per tutti ed essere eseguito contemporaneamente da tutti.*

### <COMBINAZIONE DI ELEMENTI ACROBATICI>

#### Senior/Junior B

- È possibile eseguire un **massimo di 2 Elementi Acrobatici in combinazione** (set).

- Esempio A: Rondata + Flic Flac + Salto → DEDUZIONE

- Esempio B: Rondata + Salto → NESSUNA DEDUZIONE

- In tutta la routine è consentita **la combinazione di 2 elementi Acrobatici (A + A)** per un massimo di:

- **Senior:** 3 volte

- **Junior B:** 2 volte

- **Allievi/Junior A:** **NON** sono **PERMESSE** combinazioni acrobatiche

### <COLLABORAZIONI PROIBITE>

- Se incluse, l'altezza delle piramidi durante le collaborazioni non deve superare quella di 2 persone in stazione eretta (una sull'altra)
- Elementi Acrobatici eseguiti durante le collaborazioni che atterrano senza supporto del/dei partner (Junior A)

### <DEDUZIONI>

#### Penalità e deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
<b>A</b>	Fallo di presentazione	- 0,2
<b>B</b>	Tenuta di gara scorretta	- 0,2 (ogni volta)
<b>C</b>	Mancanza Stemma Societario	- 0,3
<b>D</b>	Infrazione di Tempo (± 2 secondi dalla tolleranza)	- 0,2
<b>E</b>	Fallo di Tempo (± 5 secondi dalla tolleranza)	- 0,5
<b>F</b>	Non apparire in campo gara entro 20 secondi	- 0,5
<b>G</b>	Collaborazioni Proibite	- 0,5 (ogni volta)
<b>H</b>	Movimenti Proibiti	- 0,5 (ogni volta)
<b>I</b>	Numero di Movimenti Acrobatici maggiore di quello consentito in una Combinazione	- 0,5 (ogni volta)
<b>J</b>	Numero di combinazioni Acrobatiche maggiore del set consentito	- 0,5 (ogni volta)
<b>L</b>	<b>Per i Maschi:</b> elementi acrobatici con atterraggio in Split	- 0,5 (ogni volta)
<b>X</b>	Interruzione della prova da 2 a 10 secondi	- 0,5 (ogni volta)
<b>Y</b>	Stop della Prova (oltre i 10 secondi)	- 2,0
<b>Z</b>	Temi in Contrasto con la carta Olimpica e il Codice Etico	- 2,0
<b>R-1</b>	Presenza in una zona proibita	Richiamo
<b>R-2</b>	Comportamento inammissibile	Richiamo
<b>R-3</b>	Non indossare tuta nazionale/societaria	Richiamo
<b>S-1</b>	Ritiro	Squalifica
<b>S-2</b>	Grave violazione dello Statuto, dei Regolamenti Tecnici e/o del Codice dei Punteggi	Squalifica

#### ALLIEVI/JUNIOR A - Penalità e deduzioni supplementari assegnate dal Capo Giuria

Cod.	Penalità	Deduzioni
<b>K</b>	Ripetizione di Elementi Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
<b>M</b>	Eseguire contemporaneamente diversi elem. Acrobatici	- 0,5 (ogni volta)
<b>N</b>	Eseguire contemporaneamente lo stesso elem. Acro in canone (non considerato ripetizione)	- 0,5 (ogni volta)
<b>O</b>	Elementi Acrobatici eseguiti in combinazione (A+A)	- 0,5 (ogni volta)
<b>P</b>	Eseguire Elementi Acrobatici non consentiti (JA e JB: atterraggio senza supporto del/dei partner dante la collaborazione)	- 0,5 (ogni volta)

## ESECUZIONE (10 punti)

### <FUNZIONI>

(Vedere Parte 2, capitolo 5)

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione (perfezione).  
Qualsiasi deviazione viene dedotta da un massimo di 10 punti con decrementi di 0,1.

Valutare il ginnasta più debole o che commette gli errori più gravi.

La giuria dell'Esecuzione valuta l'abilità tecnica dell'intera routine dall'inizio alla fine dei seguenti movimenti (posizioni di inizio e fine comprese):

- Sincronia (fondamentale per l'Aerobic Dance)
- Tecnica di SMA in chiave Dance (incluso il 2° stile)
- Transizioni e collegamenti
- Partnership: collaborazioni e interazioni
- Elementi di Difficoltà e Acrobatici (opzionali).

### <ERRORII>

#### ➤ Descrizione

<b>Errore Piccolo</b>	Piccola deviazione dall'esecuzione perfetta	<b>- 0,1</b>
<b>Errore Medio</b>	Deviazione rilevante dall'esecuzione perfetta	<b>- 0,3</b>
<b>Errore Grande</b>	Tecnica sbagliata / Toccare il suolo / 1 Touch	<b>- 0,5</b>
<b>Caduta</b>	Lasciarsi cadere, o scendere a terra, senza controllo	<b>- 1,0</b>
<b>Touch Multipli</b>	Tocchi Multipli	<b>- 1,0</b>

### <CRITERI E DEDUZIONI>

#### Deduzioni per Elementi di Difficoltà e Elementi Acrobatici (opzionali)

➤ Valutare l'Abilità Tecnica di ogni elemento eseguito

<u>Elementi di Difficoltà / Elementi Acrobatici</u>			
Piccolo	Medio	Grande	CADUTA*
<b>- 0,1</b>	<b>- 0,3</b>	<b>- 0,5</b>	<b>- 1,0*</b>
<b>Errori multipli vengono sommati. Deduzione massima per elemento: – 0,80</b> <b>*Se eseguito con CADUTA, la deduzione massima è di -1,0 per elemento</b>			

#### Deduzioni per la Coreografia

➤ Valutare l'esecuzione perfetta di SMA in chiave Dance, 2° stile, transizioni e collaborazioni

<u>Coreografia</u>	Piccolo	Medio	Grande	CADUTA
Posizione Iniziale e/o Finale	- 0,1	- 0,3		- 1,0
SMA in chiave Dance (ogni 8 tempi)	- 0,1	- 0,3		- 1,0
Transizioni / Collegamenti (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Partnership (ogni volta)	- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0

#### Deduzioni per la Sincronia (senza limiti)

➤ Valutare i movimenti che dovrebbero essere eseguiti da tutti gli atleti con la stessa ampiezza di movimento, la stessa precisione ritmica e la stessa qualità.

<u>Deduzione per Sincronia (CM, TR, GR)</u>	<u>Errore Piccolo</u>
SMA (ogni 8 tempi)	- 0,1 per ogni unità
Elementi Difficoltà/Acrobatici; Transizioni, collaborazioni	- 0,1 ogni volta

## VALORE ARTISTICO

(10 punti)

### SCALA

Criteri	Mediocre				Soddisfacente		Buono		Molto Buono		Eccellente
	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	
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
Prestazione Artistica	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

#### <FUNZIONI>

La giuria del Valore Artistico valuta tutte le componenti della coreografia che dovrebbero aderire perfettamente a musica e tema scelti per trasformare un esercizio sportivo in un'esibizione artistica, con caratteristiche creative e uniche, rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica in chiave Dance.

#### <Componenti della routine>

- SMA (Sequenze di Movimento Aerobico) in chiave Dance
- 2° Stile
- Elementi di Difficoltà ed Elementi Acrobatici (opzionali)
- Transizioni / Collegamenti
- Partnership/Collaborazione

#### <TEMA>

La routine deve avere un "TEMA", che dovrebbe dare una storia alla coreografia, non solo attraverso l'abbigliamento ma anche con i movimenti e la musica (nel rispetto della natura sportiva della disciplina). La squadra deve presentare la coreografia come un'unità.

#### <Sequenze di SMA in chiave Dance>

Pur rispettando la specificità della Ginnastica Aerobica, le SMA dovrebbero essere interpretate più liberamente, utilizzando tutte le parti del corpo per muoversi come in una danza. Ciò non dovrebbe essere inteso né come movimento robotico, né come muovere il corpo senza controllo: ogni varietà di movimento deve essere eseguita in maniera precisa. Sono richieste almeno 6 SMA in chiave dance (oltre al 2° stile).

#### <Blocco di set AMP>

In AD il Blocco di SMA non è richiesto, in quanto viene sostituito dal 2° stile.

#### <2° STILE>

Il 2° stile, che può includere qualsiasi genere di danza, deve durare da 32 a 64 conti e deve essere diverso dal resto della coreografia, pur rimanendo ben integrato nella stessa. Viene valutato con lo stesso criterio utilizzato per il Blocco di SMA (cfr. pag. 28).

#### COMPOSIZIONE (6,0 punti)

1. Musica (massimo 2,0 punti)
  - 1.1 Selezione, Composizione, Qualità del Montaggio
2. Contenuto Dance (massimo 2,0 punti)
  - 2.1 Quantità – Numero di SMA
  - 2.2 Qualità – Varietà
3. Contenuto Generale (massimo 2,0 punti)
  - 3.1 Complessità, Varietà
  - 3.2 Spazio

#### PERFORMANCE (4,0 punti)

4. Costruzione Artistica (massimo 2,0 punti)
  - 4.1 Costruzione della Coreografia
  - 4.2 Musicalità
5. Prestazione Artistica (massimo 2,0 punti)
  - 5.1 Presentazione, Qualità dei Movimenti

# Campionato Silver Eccellenze

**AER**  
Silver

<b>Categorie</b>	Allievi/e Junior A Junior B Senior
<b>Tesseramento</b>	Atleta Agonista - Certificato medico di idoneità specifica all'attività agonistica
<b>Livello di attività</b>	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
<b>Organi tecnici di riferimento</b>	Direzione Tecnica Nazionale Aerobica Referente Nazionale di Giuria Aerobica
<b>Qualifica tecnica richiesta (minima)</b>	Tecnico Societario
<b>Programma tecnico</b>	Allievi/e - Junior A-B-Senior: esercizio di libera composizione codice e regolamento tecnico Silver Eccellenze (Codice dei Punteggi FGI modificato). È obbligatoria la presentazione della scheda con la dichiarazione delle difficoltà dell'esercizio in ordine di esecuzione.
<b>Fasi e Classifiche</b>	<b>Fase Regionale:</b> 1 prova <b>Fase di Zona Tecnica:</b> 1 prova <b>Fase Nazionale:</b> 1 prova  Classifiche per categoria e specialità IF-IM- CC -CM-TR-GR (Allievi e Junior A) IF- IM- CM-TR-GR (Junior B e Senior)
<b>Ammissione</b>	<b>Fase Regionale:</b> Ammissione libera per ogni categoria <b>Fase di Zona Tecnica:</b> I partecipanti alla Fase Regionale <b>Fase Nazionale:</b> I primi 12 classificati di ogni categoria e specialità di ogni zona tecnica
<b>Esclusione</b>	I ginnasti che partecipano alle gare Aero Start e all'attività agonistica Gold.
<b>Attrezzatura</b>	Area dell'esercizio mt 10x10 (parquet o linoleum) Pedana omologata per la GA a partire dalla fase di Zona Tecnica

## SILVER ECCELLENZE 2022 – 2024

	ALLIEVI	JUNIOR A	JUNIOR B -SENIOR
ETA'	8 -11 nell'anno della competizione	12-14 nell'anno della competizione	15-17 nell'anno della competizione - dai 18 in poi
SPECIALITA'	IF, IM, CC, CM, TRIO, GRUPPO	IF, IM, CC, CM, TRIO, GRUPPO	IF, IM, CM, TRIO, GRUPPO
FASI CAMPIONATO CLASSIFICHE	Fase regionale: 1 prova Fase di zona tecnica:1 prova Fase Nazionale:1 prova  Classifica per categoria e specialità	Fase regionale: 1 prova Fase di zona tecnica:1 prova Fase Nazionale:1 prova  Classifica per categoria e specialità	Fase regionale: 1 prova Fase di zona tecnica:1 prova Fase Nazionale:1 prova  Classifica per categoria e specialità
ECCEZIONI		No 1 arm support Massimo 4 elementi al suolo	Massimo 4 elementi al suolo
DURATA MUSICA	1 minuto e 15 secondi (+/- 5sec)		1 minuto e 20 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTI DI DIFFICOLTA'	4 elementi	Massimo: 6 elementi	Massimo: 6 elementi
ELEMENTI ACROBATICI	2 elementi A1 -A2 (optional)	2 elementi from A1 - A3 (optional)	2 elementi A1 - A3( optional)
COMBINAZIONE DI ELEMENTI DI DIFFICOLTA'	No combinazioni	No combinazioni	1 combinazione di 2 elementi di difficoltà
COEFFICIENTE DIFF.	Il punteggio totale sarà diviso per 2 punti in tutte le categorie		
AREA DI GARA	IF/ IM/ CC/ CM/ TR: 7 X 7 GR: 10 X 10	IM / IF: 7 X 7 CC/ CM/ TR / GR 10 X 10	Tutte le categorie: 10 X 10
FAMIGLIE	4 famiglie	almeno 4 famiglie	almeno 4 famiglie
VALORE DEGLI ELEMENTI	0.1 – 0.3 1 elemento 0.4 opzionale	0.1 – 0.4 1 elemento fino 0.6 opzionale	0.1– 0.5 1 elemento fino 0.7 opzionale

### Valutazione:

La valutazione del valore artistico (artisticità) e dell'esecuzione del presente programma (Silver Eccellenze) avviene nel rispetto del Codice dei Punteggi GOLD FIG in vigore.

**(-0.5 OGNI VOLTA**

	<b>ALLIEVI</b>	<b>JUNIOR A</b>	<b>JUNIOR B- SENIOR</b>
<b>ARRIVI AL PUSH UP / IN SPACCATA</b> (elementi di difficoltà (Group B) / elementi acrobatici)	<IM> • No arrivi in PU e in spaccata < IF/CC/CM/TR/GR > • No arrivi in PU • Massimo 1 elemento in arrivo in spaccata	<IM> • Massimo 1 elemento con arrivo in PU • No elementi con arrivo in spaccata < IF/CC/CM/TR/GR > • Massimo 1 elemento con arrivo n PU OR • Massimo 1 elemento con arrivo in Spaccata	<IM> • Massimo 2 elementi con arrivo in PU • No elementi con arrivo in spaccata <IF/CM/TR/GR> • Massimo 1 elemento con arrivo in PU • Massimo 1 elemento con arrivo in spaccata
<b>COLLABORAZIONI</b>	Minimo 1 collaborazione	Minimo 2 collaborazioni	Minimo 3 collaborazioni
<b>ABBIGLIAMENTO</b>	Codice dei Punteggi FIG (no make-up) Collant opzionale Sono consentiti calzoncini sportivi sia per i maschi che per le femmine).	Codice dei punteggi FIG (make-up leggero)	Codice dei Punteggi FIG

### Deduzioni

	<b>ALLIEVI</b>	<b>JUNIOR A</b>	<b>JUNIOR B - SENIOR</b>
<b>DIFFICOLTA' DEDUZIONI</b> (-0.5 OGNI VOLTA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ più di 4 elementi</li> <li>▪ Elementi di valore maggiore del consentito</li> <li>▪ Eseguire elementi non permessi</li> <li>▪ Elementi con arrivo in PU</li> <li>▪ Più di un salto con arrivo in spaccata</li> <li>▪ Combinazione di elementi</li> <li>▪ Ripetizione di elementi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Più di 6 elementi</li> <li>▪ Elementi con valore maggiore del consentito</li> <li>▪ Eseguire elementi non permessi</li> <li>▪ Più di 1 salto con arrivo in PU o in spaccata</li> <li>▪ Combinazione di elementi</li> <li>▪ Combinazione di 3 elementi</li> <li>▪ Ripetizione di un elemento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Più di 6 elementi</li> <li>▪ Eseguire elementi non consentiti</li> <li>▪ Elementi di valore maggiore del consentito</li> <li>▪ Più di 2 salti con arrivo in PU/Spaccata</li> <li>▪ IF, CM, TR, GR; Più di arrivo in spaccata</li> <li>▪ IF, CM, TR, GR; Più di 1 arrivo in PU</li> <li>▪ IM: arrivi in spaccata (Gruppo B)</li> <li>▪ IM: Più di 2 arrivi in PU</li> <li>▪ Combinazione di 3 elementi</li> <li>▪ Ripetizione di un elemento</li> </ul>
<b>DEDUZIONI CAPO GIURIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eseguire elementi acrobatici (A3 to A5)</li> <li>▪ Eseguire più di 2 elem. acrobati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eseguire elementi acrobatici (A4-A5)</li> <li>▪ Eseguire più di 2 elem. acrob.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eseguire un Salto 360° con avvitamento</li> <li>▪ 2 elementi acrobatici insieme combinati con elementi</li> <li>▪ Eseguire più di 2 elementi acrobatici</li> </ul>