

NEWSLETTER DELLA GINNASTICA AEROBICA N°1 APRILE 2017

Dalla Newsletter FIG LAUSANNE (SUI) , 27 Febbraio 2017.

Traduzione e adattamenti a cura di:

RGN prof.ssa Marina Nieddu

DTN prof.ssa Luisa Righetti

1.Cambiamenti e correzioni apportate al CDP

A seguito del corso giudici intercontinentale che si è tenuto in Portogallo (dic 2016) , il CDP è stato rivisto e modificato ed è adesso disponibile sul sito internet della FIG nella versione di gennaio 2017 . Le principali modifiche e correzioni sono le seguenti :

<CDP>

Pagine / Posizione		Cambiamenti e Correzioni	
9/29	DEFINIZIONE DI SMA SCHEMI DI MOVIMENTO AEROBICO	Le routines devono dimostrare un livello adeguato di intensità	
21/29	C. Requisiti delle difficoltà	Coppie Miste Trio e Gruppo - Se gli atleti della coppia e del trio effettuano degli elementi di famiglia differente nello stesso tempo : (MP/ TR) • Nessun valore per gli elementi • Sarà contato 1 elemento nel numero totale degli elementi permessi - Se solamente un atleta di una coppia , o se 1 o 2 atleti di un trio eseguono un elemento : • L'elemento non sarà riconosciuto • L'elemento non sarà contato nel numero totale degli elementi permessi	
22/29	Combinazione degli elementi di difficoltà	Nel caso in cui gli atleti eseguono: • UNA COMBINAZIONE DI ELEMENTI NON ALLO STESSO TEMPO ➢ nessun valore sarà dato agli elementi di difficoltà , nessun valore addizionale per la combinazione ➢ nessuna deduzione ➢ gli elementi saranno contati nel numero totale degli elementi permessi • PIÙ DI 2 COMBINAZIONI DI ELEMENTI NELLO STESSO TEMPO ➢ Gli elementi eseguiti riceveranno un valore se avranno i requisiti minimi ➢ Nessun valore addizionale per la combinazione ➢ Nessuna deduzione ➢ Gli elementi saranno contati nel numero totale degli elementi permessi	
22/29	Deduzioni per le difficoltà (-1.0 pt ogni volta)	Più di 9/10 elementi di difficoltà	-1.0 per elemento
		Più di 3 elementi di difficoltà con arrivo in Split o Push Up (gruppo C)	-1.0 per elemento
		Ripetizione di un elemento	-1.0 per elemento
		Combinazione con più di 3 elementi (elementi acrobatici o di difficoltà)	-1.0 per elemento
		Meno di 3 gruppi di elementi eseguiti	-1.0 per gruppo mancante
23/29	LIFT :	Un Lift eseguito con una caduta riceverà il valore di 0,00 (zero)	
28/29	ELEMENTI ACROBATICI	A-1 Ruota nella stazione eretta (partenza dalla stazione eretta , arrivo nella stazione eretta) Se CM, TR , GR , eseguono 2 elementi acrobatici diversi contemporaneamente, questi conteranno come 1 elemento acrobatico .	
28/29	MOVIMENTI PROIBITI	P-5 Salto con più o meno 360° con o senza rotazione N.B. LA PROPULSIONE DURANTE UNA COLLABORAZIONE È PROIBITA	
15/26	CONTENUTO AEROBICO	Gli SMA (schemi di movimento aerobico-sequenze di passi base) riceveranno il valore di A+ , quando saranno eseguiti con qualità e con una tecnica corretta , includendo almeno 3 criteri di complessità e varietà(per esempio . almeno 3 diversi passi base , spostamenti con cambi di orientamento e movimenti delle braccia asimmetriche)	
18/27	CONTENUTO GENERALE	Per poter ricevere una G + , i movimenti devono essere complessi e dare un vantaggio artistico .	

<Appendice 2 >

Pagina/ Posizione		Modifiche e Correzioni			
4/60	Esempi di deduzioni	<u>ERRORI GENERALI</u>	Piccolo	Medio	Inaccettabile
			0.1	0.3	0.5
		Rotazioni / giri incompleti	0.1	0.3	/
23/60	Errori specifici del gruppo A	Errori specifici del gruppo A	0.1	0.3	0.5
		Le mani e i piedi non lasciano il suolo contemporaneamente (elementi di forza esplosiva)		0.3	
		Le mani e i piedi non arrivano al suolo contemporaneamente negli elementi con arrivo in Push Up		0.3	
23/60	Requisiti minimi per il gruppo A	In tutti gli elementi del gruppo A con arrivo in Split le mani devono arrivare al suolo ciascuna sul proprio lato del corpo (una da una parte e una dall'altra) .			
29/60	Errori specifici del gruppo B	Errori specifici del gruppo B	0.1	0.3	0.5
		Il dorso non è parallelo al suolo in High V support		0.3	
		Toccare il suolo più di una volta nel gruppo B		1.0 (1 punto)	
29/60	Requisiti minimi per il gruppo B	FAMIGLIA	Requisiti minimi		
		High V support	Dorso parallelo al suolo (per 2 secondi)		

DEDUZIONI

	<u>CATEGORIA ALLIEVI</u>	<u>CATEGORIA JA</u>	<u>CATEGORIA JB</u>
DEDUZIONI DEL GIUDICE DELLE DIFFICOLTA' (-1.0 ogni volta)	<u>Eliminata la deduzione</u> <u>Per Combinazioni di elementi</u>	<u>Eliminata la deduzione</u> <u>Per più di 1 combinazione</u> <u>con 2/3 elementi</u>	<u>Eliminata la deduzione</u> <u>Per</u> <u>Combinazione di 3 elementi</u>
DEDUZIONI DEL CAPO GIURIA (0.5 ogni volta)	<u>Se si eseguono salti</u> <u>OFF AXIS</u>	<u>Se si eseguono salti OFF</u> <u>AXIS</u>	

2. Chiarimenti:

- Definizione di propulsione:

Propulsione : così definita quando un concorrente è lanciato da un suo compagno per effettuare una fase aerea senza alcun contatto con il compagno.

- LIFT –SOLLEVAMENTO

- Se la posizione iniziale della base(i) NON è in stazione eretta, il sollevamento comincia quando la base(i) è in stazione eretta e il (i) è sulle spalle oppure su un livello ancora più alto.
- Il valore per l'entrata del sollevamento sarà dato in relazione alla complessità del movimento di entrata.
- Piramidi statiche utilizzate come posizioni di partenza della routine, non saranno considerate sollevamenti; saranno considerate come movimenti di Contenuto Generale (G oppure G+)

Non è un Lift

(nessun valore d'entrata)



Ora è un Lift

(valore iniziale)



Non è un Lift

(posizione iniziale statica)



- Elementi Acrobatici con supporto

Gli elementi acrobatici con supporto (con l'aiuto dei compagni) non saranno contati come elementi acrobatici e non conteranno come Sollevamenti , qualunque sia l'altezza del movimento .Saranno contati come “collaborazioni “ , Vedi gli esempi seguenti :



- Combinazioni di elementi acrobatici + elementi di difficoltà :

Per combinare degli elementi acrobatici con elementi di Difficoltà, gli elementi acrobatici devono arrivare su 2 piedi contemporaneamente, e questo arrivo è la partenza (stacco) dell'elemento di Difficoltà , senza alcuna pausa , esitazione o transizione fra i due .

- Elementi obbligatori per fasce d'età (AA- JA-JB)

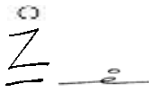
Tutti gli atleti della CM , TR, GR devono realizzare lo stesso elemento di difficoltà obbligatorio contemporaneamente (per esempio tutti gli atleti eseguono 1/1 turn straddle support , oppure tutti fanno straddle support) Se alcuni membri fanno straddle support e altri membri fanno 1/1 turn straddle support, l'elemento di Difficoltà riceverà il valore **0.0 (zero)** , ma nessuna deduzione sarà applicata per elemento obbligatorio mancante .

- Elementi nell'Aerobic Step

Gli elementi di Difficoltà di valore 0.1 e 0.2 possono essere eseguiti durante la routine di Aerobic Step Senior e quelli di valore 0.1 durante la routine di Aerobic Step Junior B , senza alcuna deduzione del Capo Giuria .

3. NUOVI ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

La Commissione Tecnica AER FIG ci informa dei nuovi elemen

Numero	Famiglia	Nome e valore	Simboli
C426	SPLIT JUMP	SWITCH SPLIT LEAP 1/1 TURN . VALORE : 0.6	
C437	SPLIT JUMP	SWITCH SPLIT LEAP 1/1 TURN .TO SPLIT VALORE : 0.7	
D148	TURN	4/1 TURNS VALORE 0.8	4 
D159	TURN	4 /1 TURNS TO VERTICAL SPLIT VALORE 0.8	4 
B200	HORIZONTAL SUPPORT	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO PLANCHE VALORE : 1.0 (1 PUNTO)	IDENTICO A B200
B200	HORIZONTAL SUPPORT	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE VALORE : 1.0 (1 PUNTO)	IDENTICO A B200
B200	HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO PLANCHE VALORE : 1.0 (1 PUNTO)	IDENTICO A B200
B210	HORIZONTAL SUPPORT	PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTHS SIDES VALORE : 1.0 (1 PUNTO)	IDENTICO A B210