

GINNASTICA AEROBICA

Codice dei punteggi 2018-2020

GINNASTICA AEROBICA

Settore Silver

Settembre 2017



INDICE

1	Note di carattere generale	3			
2	Aero Start	4	4	Aero Gym	26
	A Scheda tecnica	4		A Scheda tecnica	26
	B Programma tecnico	5		B Informazioni generali	27
	C Serie di SMA	6		C Qualità artistica	28
	D Appendice delle difficoltà	7		D Esecuzione	30
3	Aerobic Step	19		E Difficoltà /Capo Giuria	31
	A Scheda tecnica	19			
	B Informazioni generali	20	5	Campionato Silver Eccellenze	32
	C Qualità artistica	21		A Scheda tecnica	32
	D Esecuzione	24		B Programma tecnico	34
	E Capo Giuria	25		C Deduzioni Difficoltà / Capo Giuria	35

NOTE DI CARATTERE GENERALE

Criteri di partecipazione:

SILVER

Aero Gym –Aerobic Step – Aero Start

- Le gare sono aperte a tutti i tesserati di aerobica della FGI e agli iscritti degli Istituti della scuola secondaria di primo e secondo grado aderenti alla Federazione per l'anno sportivo in corso.
- Sono esclusi dalla gara gli atleti che partecipano alle gare Silver Eccellenze e Gold di Ginnastica Aerobica.

SILVER ECCELLENZE

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 Gym, Aerobic Step, 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, sia in caso di sostituzione di alcuni componenti della squadra con altri di età diverse sia nell'eventualità di assenza di atleti della categoria superiore.
- Nelle gare Silver Eccellenze e Gold Senior 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 e Gold Junior B 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 e Gold Junior A è possibile inserire atleti della categoria Allievi/e nelle misure di:
 - fino a 1 atleta per la Coppia
 - fino ad 1 atleta per il Trio
 - fino a 2 atleti per il Gruppo

Zone Tecniche: Vedi Procedure Federali ed indicazioni attuative 2018.

Ammissioni- Lista di attesa (Ripescaggi): Vedi Procedure Federali ed indicazioni attuative 2018.



AERO START



AERO START

**AER
Silver**

Categorie	Allievi/e (2007-2010*) (* al compimento dell'8° anno) Junior A (2006-2005-2004) Junior B (2003-2002-2001) Senior (2000 e precedenti)
Composizione delle squadre	Minimo 3 massimo 5 atleti
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
Livello attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi Tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale AER Referente Nazionale di Giuria AER
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma Tecnico	È prevista solo la specialità Gruppo Esercizio pre-coreografato codice e regolamento tecnico FGI Codice dei Punteggi Silver 2018 È obbligatoria la presentazione della scheda con la dichiarazione delle difficoltà dell'esercizio in ordine di esecuzione.
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova (facoltativa) Fase Nazionale: 1 prova Classifiche di squadra per categorie
Ammissione	Fase Regionale: ammissione libera per ogni categoria Fase di Zona Tecnica: i partecipanti alla fase Regionale Fase Nazionale: sono ammesse per ogni categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla fase Regionale
Esclusioni	I ginnasti che partecipano al Campionato Silver Eccellenze e Gold
Attrezzatura	Area per l'esercizio m 10 x 10 (parquet o linoleum)

AERO START

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 C.d.P Silver: "Aero Start - Serie di SMA")

La routine deve contenere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà "Gruppi di elementi e valori Aero Start" e può includere 2 movimenti acrobatici (A1-A5), opzionali e non valutabili dal giudice delle difficoltà.

CATEGORIE:

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

Junior A

Junior B

Senior

Per le estensioni di categoria vedi le norme generali del Codice dei Punteggi Silver

AREA DI GARA

10m x 10m per tutte categorie

TEMPO

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 – Documenti – Codice dei punteggi - Allegati C.d.P. Aerobica Silver)

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 concorrenti 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.
- Abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione è vietato.
- PAILLETTES non sono consentite per la tenuta di gara maschile.

SOLLEVAMENTI

1 sollevamento opzionale. Non verrà assegnato alcun valore.

Valutazione:

Per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.

SERIE DI SMA

Misura n. 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

Misura n. 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

Misura n. 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 C.d.P Silver: “Aero Start.- Serie di SMA”- esempi di formazioni e spostamenti nello spazio)



SETTORE SILVER
AERO START

APPENDICE DELLE DIFFICOLTA'
GRUPPI DI ELEMENTI E VALORI

A - FORZA DINAMICA

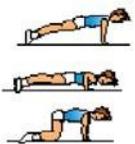
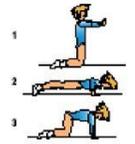
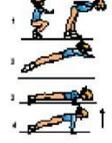
B - FORZA STATICA

C - SALTII

D - EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ

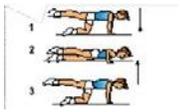
GRUPPO A – FORZA DINAMICA

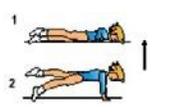
FAMIGLIA A

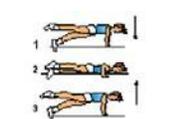
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
A1	PIEGAMENTO	11	A11		0,10
<p>DESCRIZIONE SPECIFICA</p> <ol style="list-style-type: none"> Partenza corpo proteso dietro piedi uniti. Effettuare un piegamento delle braccia, gomiti chiusi o aperti, fino a 10 cm dal suolo, mantenendo l'allineamento del corpo. Risalire in posizione quadrupedica. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					
A1	PIEGAMENTO	12	A12		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Partenza in ginocchio, busto eretto. Arrivare corpo proteso dietro, braccia piegate. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. Risalire in posizione quadrupedica, braccia tese. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					
A1	PIEGAMENTO	13	A13		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Partenza in posizione accovacciata o a gambe tese e divaricate. Caduta al piegamento dopo una fase di volo. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. Risalire in ginocchio, braccia tese. <p>REQUISITO MINIMO: Fase aerea obbligatoria.</p>					
A1	PIEGAMENTO	14	A14		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Partenza in posizione accovacciata o più alta, gambe tese e divaricate. Caduta al piegamento dopo una fase di volo. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. Risalire corpo proteso dietro 2 piedi e 2 mani. <p>REQUISITO MINIMO: Fase aerea obbligatoria.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore	FAMIGLIA A
----------	-----------	----	-------------	---------	--------	------------

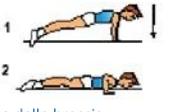
A1	PIEGAMENTO	21	A21		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Partenza prono 1 gamba sollevata, braccia piegate. Sollevarlo il corpo teso per arrivare in appoggio su 1 ginocchio, 1 gamba libera tesa. Allineamento del busto. <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia perpendicolari alle mani.</p>					

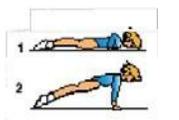
A1	PIEGAMENTO	22	A22		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Piegamento su 3 appoggi (2 mani -1 ginocchio). Bacino avanti al ginocchio, busto parallelo al suolo durante il piegamento. Il ginocchio resta in contatto con il suolo durante il piegamento. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

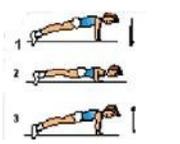
A1	PIEGAMENTO	23	A23		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Partenza prono, braccia piegate, 1 gamba sollevata. Risalire dal suolo in posizione corpo proteso dietro con una gamba libera. La gamba libera è tesa. Ritornare nella posizione di partenza. Mantenere l'allineamento del corpo. <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia.</p>					

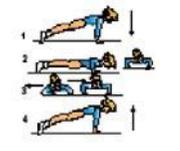
A1	PIEGAMENTO	24	A24		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Piegamento su 3 appoggi (2 mani -1 piede al suolo, la gamba libera è tesa in linea con il busto). Mantenere l'allineamento del corpo durante il piegamento. Spalle parallele al suolo. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore	FAMIGLIA A
----------	-----------	----	-------------	---------	--------	------------

A1	PIEGAMENTO	31	A31		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Partenza corpo proteso dietro. Mantenendo l'allineamento del corpo, effettuare un piegamento delle braccia per arrivare con il corpo a terra. La discesa deve essere controllata. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'allineamento del corpo.</p>					

A1	PIEGAMENTO	32	A32		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Partenza prono, braccia piegate. Risalire dal suolo corpo proteso dietro. Ritornare nella posizione di partenza. Mantenere l'allineamento del corpo. <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia.</p>					

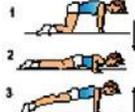
A1	PIEGAMENTO	33	A33		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Piegamento gomiti chiusi o aperti. La larghezza delle gambe non deve superare la larghezza delle spalle. Il corpo deve mantenere l'allineamento durante tutta la fase del piegamento. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

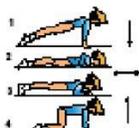
A1	PIEGAMENTO	34	A34		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Piegamento laterale in 4 fasi: 1 e 2 piegamento, 3 le spalle e il centro di gravità si spostano su un lato 4 le spalle e il braccio ritornano al centro in posizione di piegamento. Ritorno nella posizione iniziale. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

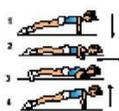
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA A

A1	PIEGAMENTO	41	A41		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza in posizione quadrupedica, ritornare nella stessa posizione. 2. Gomiti chiusi o aperti. Bacino avanti alle ginocchia arrivare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. 3. Ritornare nella stessa posizione. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

A1	PIEGAMENTO	42	A42		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza posizione quadrupedica. Il bacino avanti alle ginocchia. 2. Piegamento delle braccia per terminare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. 3. Le ginocchia lasciano il suolo durante l'estensione delle braccia. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo</p>					

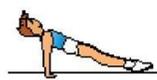
A1	PIEGAMENTO	43	A43		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Piegamento sul tricipite (4 o 8 tempi). 2. Piegamento delle braccia. 3. Portare i gomiti a terra verso dietro e ritornare nella posizione 2. 4. Riallire braccia tese, in posizione quadrupedica. Rimanere con il corpo allineato e il capo in linea. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

A1	PIEGAMENTO	44	A44		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Piegamento sul tricipite (4 o 8 fasi). 2. Piegamento delle braccia 3. Portare i gomiti a terra verso dietro e ritornare nella posizione 2. 4. Riallire braccia tese, corpo proteso dietro. Rimanere con il corpo allineato e il capo in linea. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

GRUPPO B – FORZA STATICA

FAMIGLIA B

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

B1	TENUTA	11	B11		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso avanti, corpo e braccia tesi. 2. Allineamento testa-bacino-punte dei piedi. 3. Spalle basse. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	12	B12		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Sollevare il bacino dal suolo. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	13	B13		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	14	B14		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti gambe tese, elevazione simultanea del bacino e delle gambe in appoggio sulle mani. 2. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA B

B1	TENUTA	21	B21	Esempio	0,10
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Elevazione di una gamba tesa. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	22	B22	Esempio	0,20
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Elevazione delle gambe tese. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

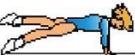
B1	TENUTA	23	B23	Esempio	0,30
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese e aperte, una mano avanti al corpo, l'altra dietro. 2. Elevazione simultanea del bacino e delle gambe. 3. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

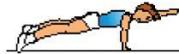
B1	TENUTA	24	B24	Esempio	0,40
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese e aperte, le mani in appoggio avanti al corpo. 2. Elevazione simultanea del bacino e delle gambe. 3. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

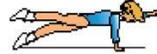
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA B

B1	TENUTA	31	B31	Esempio	0,10
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. In posizione quadrupedica mantenere l'equilibrio su un ginocchio e un braccio. 2. La gamba e il braccio libero sono in posizione orizzontale e contrapposta. 3. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	32	B32	Esempio	0,20
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. In appoggio su 1 piede e 2 mani, la gamba libera è tesa all'orizzontale. Bacino fermo. 2. Mantenere l'allineamento testa-bacino-piede. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

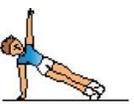
B1	TENUTA	33	B33	Esempio	0,30
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. In appoggio su 2 piedi e 1 mano, il braccio libero è teso sul prolungamento del corpo. Bacino fermo, gambe leggermente divaricate. 2. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	34	B34	Esempio	0,40
					
<ol style="list-style-type: none"> 1. In appoggio su 1 piede e 1 mano. 2. Gamba e braccio liberi, in contrapposizione, tesi all'orizzontale. Bacino fermo. 3. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede. 					
<p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA B

B1	TENUTA	41	B41		0,10
<ol style="list-style-type: none"> In appoggio laterale su 1 mano. Gamba libera piegata e incrociata avanti, l'altra tesa in appoggio sul piano frontale. Braccio libero teso alla verticale. Corpo allineato e tenuto. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	42	B42		0,20
<ol style="list-style-type: none"> In appoggio laterale su 1 mano e 2 piedi. Gambe tese e unite sul piano frontale. Braccio libero teso alla verticale. Corpo allineato e tenuto. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

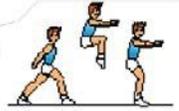
B1	TENUTA	43	B43		0,30
<ol style="list-style-type: none"> In appoggio laterale su 1 mano e 1 piede. Gamba libera tesa aperta lateralmente a 45°. Braccio libero teso alla verticale. Corpo allineato e tenuto. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	44	B44		0,40
<ol style="list-style-type: none"> In appoggio sulle mani a terra, 1 gamba tesa in appoggio sulla parte superiore del tricipite. Le gambe devono essere tese. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

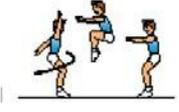
GRUPPO C – SALTI

FAMIGLIA C

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

C1	SALTO	11	C11		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Salto raggruppato, gambe unite Partenza su 1 piede, arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.</p>					

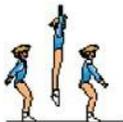
C1	SALTO	12	C12		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Salto raggruppato, gambe chiuse. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.</p>					

C1	SALTO	13	C13		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Salto raggruppato con rotazione di 180° sull'asse longitudinale, gambe chiuse. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.</p>					

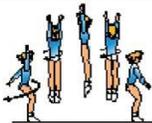
C1	SALTO	14	C14		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1/2 giro (180°) in volo, salto raggruppato 1/2 giro (180°), gambe chiuse. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. Braccia libere. Rotazione longitudinale di 360° in fase aerea. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita</p>					

Famiglia Nome Base N° Descrizione Esempio Valore

FAMIGLIA C

C1	SALTO	21	C21		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale, partenza su 2 piedi arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori. Corpo allineato, tenuto. Braccia in posizione verticale. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere il corpo allineato durante il salto.</p>					

C1	SALTO	22	C22		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1/2 giro (180°) arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori. Corpo allineato, tenuto. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.</p>					

C1	SALTO	23	C23		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1/1 giro (360°) arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori. Corpo allineato, tenuto. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.</p>					

C1	SALTO	24	C24		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1 1/2 giro (540°) arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori. Corpo allineato, tenuto durante il giro. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.</p>					

Famiglia Nome Base N° Descrizione Esempio Valore

FAMIGLIA C

C1	SALTO	31	C31		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Air Jack: partenza su 2 piedi, salto divaricato in volo, braccia in alto, arrivo su 2 piedi. Apertura delle gambe sul piano frontale (90°). Corpo allineato. Arrivare a piedi uniti. <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe 90°.</p>					

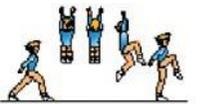
C1	SALTO	32	C32		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Partenza su 1 piede con la gamba avanti flessa. Estendere la gamba avanti durante la fase di volo, con un angolo antero-posteriore minimo di 90°. Arrivo sull'altro piede. Busto dritto durante l'esecuzione dell'elemento. <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe divaricate sul piano sagittale minimo 90°.</p>					

C1	SALTO	33	C33		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Partenza su 1 piede con la gamba avanti tesa verso l'orizzontale. Estendere la gamba avanti durante la fase di volo, con un angolo antero-posteriore superiore di 90°. Arrivo sull'altro piede. Busto dritto durante l'esecuzione dell'elemento. <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe divaricate sul piano sagittale minimo 90°.</p>					

C1	SALTO	34	C34		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Partenza su 2 piedi, salto carpiato divaricato. Arrivo su 2 piedi. Angolo delle gambe superiore di 90° <p>REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale.</p>					

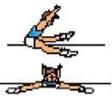
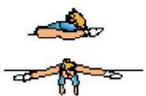
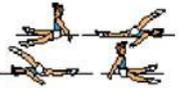
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C1	SALTO	41	C41		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale. 2. Arrivo sullo stesso piede di stacco. 3. Corpo allineato. 4. Estensione completa della gamba di terra. 5. Arrivo controllato su 1 gamba. <p>REQUISITO MINIMO: Gamba guida all'orizzontale.</p>					
C1	SALTO	42	C42		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cabriole: partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale. 2. Effettuare una cabriole, elevando la gamba di terra all'altezza della prima gamba. 3 Arrivo controllato. <p>REQUISITO MINIMO: Gamba guida all'orizzontale.</p>					
C1	SALTO	43	C43		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale, l'altra gamba flessa 2. Arrivo su 1 o 2 piedi. 3. Corpo allineato. 4. Ginocchia chiuse e gambe all'orizzontale (Cosacco). <p>REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale.</p>					
C1	SALTO	44	C44		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 2 piedi, elevazione simultanea delle gambe; 1 libera all'orizzontale, l'altra gamba flessa 2. Arrivo su 2 piedi. 3. Corpo allineato. 4. Ginocchia chiuse e gambe all'orizzontale (Cosacco). <p>REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C2	SALTO	51	C51		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. HITCH-KICK: partenza su un piede, salto in sforbiciata flessa delle gambe, arrivo sull'altro piede. 2. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 3. La prima gamba deve essere all'orizzontale. <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					
C2	SALTO	52	C52		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata gambe tese. 2. Partenza su un piede arrivo sull'altro. 3. Elevazione delle gambe all'orizzontale, minimo a 90°. 4. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 5. La gamba guida deve essere all'orizzontale. <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					
C2	SALTO	53	C53		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata gamba flessa. Partenza su un piede arrivo sull'altro in equilibrio. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 2. La gamba guida deve essere all'orizzontale. 3. La 2° gamba non deve toccare terra prima di arrivare in posizione verticale, minimo a 135°, mani a terra. <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					
C2	SALTO	54	C54		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata gamba tesa. Partenza su un piede arrivo sull'altro in equilibrio. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 2. La gamba guida deve essere all'orizzontale. 3. La 2° gamba non deve toccare terra prima di arrivare in posizione verticale (minimo 135°). <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C2	SALTO	61	C61		0,10
1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse in fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.					
C2	SALTO	62	C62		0,20
1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse, effettuare 1/2 giro (180°) durante la fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere. REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.					
C2	SALTO	63	C63		0,30
1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse, effettuare 1 giro (360°) durante la fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere. REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.					
C2	SALTO	64	C64		0,40
1. Salto in sforbiciata, partenza su 1 piede. 2. Discesa controllata in staccata sagittale, la gamba libera tocca terra dopo il passaggio per la verticale. 3. Staccata minimo 170°. REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale durante il salto.					

GRUPPO D – EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ

FAMIGLIA D

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	11	D11		0,10
1. Gambe divaricate o chiuse. 2. Formare un angolo di 45° tra il busto e le gambe. 3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa-bacino. REQUISITO MINIMO: Angolo 45° e dorso piatto.					
D1	FLESSIBILITÀ	12	D12		0,20
1. Gambe divaricate o chiuse. 2. Formare una chiusura completa tra il busto e le gambe. 3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa-bacino. REQUISITO MINIMO: Chiusura completa e dorso piatto.					
D1	FLESSIBILITÀ	13	D13		0,30
1. Eseguire una rotazione alternata delle gambe sul busto con 1/2 giro. 2. Mantenere le gambe tese durante la rotazione. 3. Le spalle, il dorso e il bacino restano a terra durante tutta la rotazione. 4. Chiusura massima tra busto e gambe. REQUISITO MINIMO: Chiusura a 45° tra il busto e le gambe, rotazione completa (180°).					
D1	FLESSIBILITÀ	14	D14		0,40
1. Seduti gambe divaricate, busto dritto. 2. Passaggio sulla divaricata frontale per arrivare in posizione prona. (PANCAKE) REQUISITO MINIMO: Bacino vicino al suolo durante il passaggio sulla frontale (max 10 cm).					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

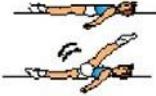
D1	FLESSIBILITÀ	21	D21		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 45°. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa. Busto in avanti circa 45°. Le braccia seguono il prolungamento del corpo. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	22	D22		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 90°. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa. Le braccia seguono il prolungamento del corpo. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.</p>					

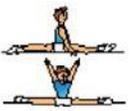
D1	FLESSIBILITÀ	23	D23		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 135°. Busto chiuso sulla gamba di appoggio. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa, mani a terra. <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio su 1 gamba 2 sec. Gamba libera dietro 135°.</p>					

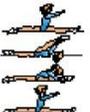
D1	FLESSIBILITÀ	24	D24		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 135°. Busto chiuso sulla gamba di appoggio. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa. <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio su 1 gamba 2 sec. Gamba libera dietro 135°.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

D1	FLESSIBILITÀ	31	D31		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Decupito supino. Slancio della gamba >135° in direzione della spalla. Gamba di terra tenuta, piede ruotato in fuori. <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza dello slancio >135°.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	32	D32		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 2 slanci consecutivi, gamba dx-gamba sx (o al contrario) alto o basso impatto. Ampiezza superiore a 135°. Partenza piedi chiusi. Gambe tese, busto dritto, braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: 2 slanci consecutivi >135°.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	33	D33		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Staccata sagittale o frontale a 180°. Mantenere il bacino a terra, busto dritto. In frontale, gambe ruotate in fuori. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza >170°.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	34	D34		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Staccata sagittale a 180°, effettuare un rotolamento sul dorso di 360° per ritornare in staccata sagittale. Abbassare il busto sulla gamba avanti; le mani tengono la caviglia avanti. Durante il rotolamento la gamba di terra deve restare in contatto con il suolo. <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza >170° durante tutto il rotolamento.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

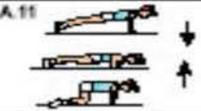
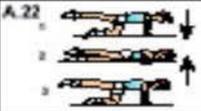
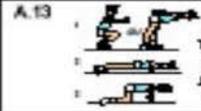
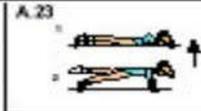
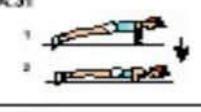
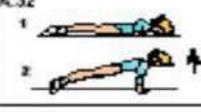
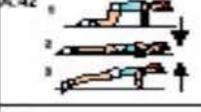
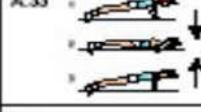
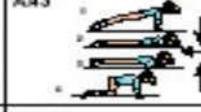
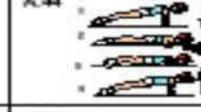
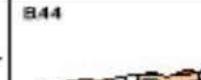
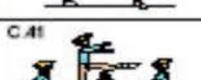
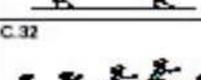
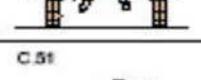
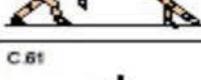
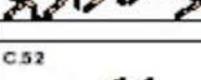
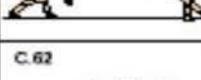
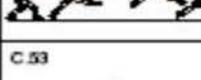
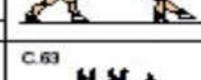
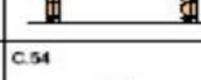
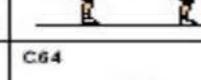
FAMIGLIA D

D1	FLESSIBILITÀ	41	D41		0,10
<p>1. A. Equilibrio sull'avampiede. Gambe chiuse e tese. Corpo allineato, braccia tese sul capo e sul prolungamento del busto.</p> <p>2. B. Equilibrio piede a terra, ginocchio flesso, braccia libere. Gamba d'appoggio tesa.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio tenuto 2 secondi.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	42	D42		0,20
<p>1. 1/2 giro (180°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 180° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	43	D43		0,30
<p>1. 1 giro (360°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 360° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	44	D44		0,40
<p>1. 1 1/2-giro (540°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 180° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

Fam.	.10		.20		.30		.40	
A FORZA DINAMICA	A.11 	A.21 	A.12 	A.22 	A.13 	A.23 	A.14 	A.24 
	A.31 	A.41 	A.32 	A.42 	A.33 	A.43 	A.34 	A.44 
B FORZA STATICA	B.11 	B.21 	B.12 	B.22 	B.13 	B.23 	B.14 	B.24 
	B.31 	B.41 	B.32 	B.42 	B.33 	B.43 	B.34 	B.44 
C SALTI	C.11 	C.21 	C.12 	C.22 	C.13 	C.23 	C.14 	C.24 
	C.31 	C.41 	C.32 	C.42 	C.33 	C.43 	C.34 	C.44 
	C.51 	C.61 	C.52 	C.62 	C.53 	C.63 	C.54 	C.64 
D EQUILIBRIO e FLESSIBILITA'	D.11 	D.21 	D.12 	D.22 	D.13 	D.23 	D.14 	D.24 
	D.31 	D.41 	D.32 	D.42 	D.33 	D.43 	D.34 	D.44 

A	A.11	A.21	A.12	A.22	A.13	A.23	A.14	A.24
	FORZA DINAMICA	A.31	A.41	A.32	A.42	A.33	A.43	A.34
B	B.11	B.21	B.12	B.22	B.13	B.23	B.14	B.24
	FORZA STATICA	B.31	B.41	B.32	B.42	B.33	B.43	B.34
C	C.11	C.21	C.12	C.22	C.13	C.23	C.14	C.24
	C.31	C.41	C.32	C.42	C.33	C.43	C.34	C.44
	SALTI	C.51	C.61	C.52	C.62	C.53	C.63	C.54
D	D.11	D.21	D.12	D.22	D.13	D.23	D.14	D.24
	EQUILIBRIO E FLESSIBILITA'	D.31	D.41	D.32	D.42	D.33	D.43	D.34



AEROBIC STEP



AEROBIC STEP

AER
Silver

Categorie	Allievi/e (2007-2010*) (* al compimento dell'8° anno) Junior A (2006-2005-2004) Junior B (2003-2002-2001) Senior (2000 e precedenti)
Composizione delle squadre	Minimo 5 massimo 10 atleti
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica
Livello attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale vigente
Organi Tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale AER Referente Nazionale di Giuria AER
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario
Programma Tecnico	È prevista solo la specialità Gruppo Esercizio di libera composizione Codice dei punteggi Silver 2018
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova (facoltativa) Fase Nazionale: 1 prova Classifiche di squadra per categorie
Ammissione	Fase Regionale: partecipazione libera Fase di Zona Tecnica: i partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: sono ammesse per ogni gara e categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale
Esclusioni	I ginnasti che partecipano al Campionato Silver Eccellenze e Gold
Attrezzatura	Area per l'esercizio m 10 x 10 (parquet o linoleum)

AEROBIC STEP

INFORMAZIONI GENERALI

DEFINIZIONE

Coreografia di Gruppo (5-10 atleti: maschile, femminile o misto) con accompagnamento musicale che utilizza i passi base ed i movimenti delle braccia dell'Aerobica con l'attrezzo (Step).

La routine **NON DEVE** includere elementi di Difficoltà ed elementi Acrobatici.

- Gli atleti devono indossare scarpe di aerobica o sportive di sostegno.
- I capelli devono essere fissati vicino alla testa.
- Non sono ammessi elementi aggiuntivi (tubi, bastoni, palle, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, nastri, ecc.)
- Abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione è vietato.
- PAILLETTES: non consentite per la tenuta di gara maschile.

AEROBIC STEP: Gruppo composto da minimo 5 massimo 10 atleti (maschile/femminile/misto)

CATEGORIE:

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

Junior A

Junior B

Senior

Per le estensioni di categoria vedi le norme generali del Codice dei Punteggi

Silver

ATTREZZATURA

Step

TEMPO

1'15" ± 5" Allievi/e - Junior A

1'20" ± 5" Junior B/Senior

AREA DI GARA

10m x 10m

MUSICA

Qualsiasi stile musicale.

CODICE DI ABBIGLIAMENTO

- Aspetto atletico, ma diverso dalle specialità della Ginnastica Aerobica.
- Sono ammessi body, costume intero e costume a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloni corti e top aderenti).
- 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.

SOLLEVAMENTO

1 sollevamento opzionale. Non verrà assegnato alcun valore.

QUALITA' ARTISTICA (10 punti)

1. Composizione (complessa & originale):

- A. Musica & Musicalità
- B. Contenuto di Step
- C. Contenuto Generale
- D. Spazio / Formazioni

2. Prestazione:

- E. Abilità Artistica

ESECUZIONE (10 punti)

- Abilità Tecnica 7 p.ti
- Sincronizzazione 3 p.ti

QUALITA' ARTISTICA

La routine deve dimostrare un uso prevalente dell' attrezzo per tutta la sua durata utilizzando i passi base dell'Aerobica applicati allo Step (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, ecc.) in combinazione con movimenti delle braccia.

La routine deve includere 3 misure consecutive di 8-count sullo Step (24 beat) eseguite da tutti i membri del gruppo senza muovere lo Step.

I movimenti devono essere adatti allo Step e devono coinvolgere al massimo l'attrezzo riducendo al minimo la coreografia al suolo senza lo Step.

La squadra deve presentare la coreografia come un'unità.

Il lavoro deve essere sincronizzato o a canone e la squadra deve utilizzare lo Step (piattaforma) al massimo.

La coreografia deve mostrare cambi di formazione con o senza l'attrezzo (Step).

L'impilamento degli Step (costruzioni con le piattaforme) non è consentito se non nella posa finale, se inclusa.

La routine di Step deve prevedere:

- Azioni con lo Step orientato in differenti direzioni e differenti approcci allo Step
- Cambi di formazione e differenti modalità di trasporto dello Step da una posizione all'altra
- Partnership (collaborazione) tra i membri del gruppo e tra gli Step (posizione dello Step, uso dello Step)

SOLLEVAMENTO

Ciascuna routine può includere un sollevamento. La(e) persona(e) sollevata(e) può/possono usare lo Step per essere sollevata/e. Le propulsioni sono vietate.

CRITERI: fare riferimento all'Appendice I, Guida alla qualità Artistica

1. COMPOSIZIONE **(Complessità / Originalità)**

A) Musica & Musicalità

Selezione & Composizione:

Può essere utilizzato qualsiasi genere di musica.

Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura e il ritmo, così come il tema dell'esercizio. Essa sosterrà ed evidenzierà la performance.

Vi deve essere una forte coesione tra le prestazioni e la scelta della musica.

Tecnicamente la musica deve essere perfetta, senza tagli bruschi, dando il senso di un brano musicale: deve fluire, avere un inizio ed un finale chiari, con effetti sonori ben integrati (se inclusi), nel rispetto delle frasi musicali che possono essere, o meno, di 8 beat, ma devono rispettare una struttura dando la sensazione di unità. La registrazione ed il mixaggio della musica devono essere di qualità professionale e ben integrati.

Uso (Musicalità):

La musicalità è la capacità di un atleta/i di interpretare la musica e dimostrare non solo il suo ritmo e la sua velocità, ma anche la sua portata, la forma, l'intensità e la passione grazie alla sua prestazione fisica.

Tutti i movimenti devono adattarsi perfettamente con la musica scelta.

Lo stile della routine deve armonizzarsi con l'idea della musica.

La composizione dei movimenti deve armonizzarsi con la struttura musicale (ritmo, battute, accenti, e frase), ed il tempo.

B) Contenuto dello Step

Nel Contenuto dello Step sono valutati gli Schemi di Movimento Aerobico (SMA), eseguiti usando lo Step, per tutta la durata della routine. È possibile eseguire tutti i movimenti base con lo Step.

Quantità delle Sequenze con lo Step (SMA)

Per l'intera durata della routine devono essere dimostrate sequenze di SMA, utilizzando lo Step.

La routine deve contenere un sufficiente numero di sequenze con lo Step.

Il numero minimo di sequenze con lo Step è di 8, includendo 3 set/serie di 8-count (24 beat) consecutivi sullo Step eseguiti da tutti i componenti della squadra senza muovere lo Step.

Le sequenze di passi con lo Step devono essere mostrate per tutta la routine utilizzando al massimo la piattaforma e limitando le parti coreografiche, le transizioni e i collegamenti eseguite sull'area di gara senza lo step (non più di 8 beat).

Complessità /Varietà:

La complessità delle azioni sullo Step deve essere dimostrata utilizzando i criteri di coordinazione (movimenti di braccia e gambe); è richiesto un alto livello di coordinazione del corpo.

Gli SMA devono includere molte varianti di azioni sullo Step con i movimenti delle braccia, senza ripetizioni, utilizzando passi base dello Step per la realizzazione di combinazioni complesse riconoscibili come schemi di movimento continuo.

I cambi di orientamento devono essere inclusi negli SMA con lo Step. Questo significa che le direzioni del corpo devono essere varie (non il viso ma il petto).

C) Contenuto Generale:

La valutazione dei movimenti del "Contenuto Generale" riguarda:

- Transizioni/Collegamenti
- Cambio di Step da un attrezzo ad un altro (Transizioni con lo Step)
- Partnership (Collaborazioni)
- Sollevamento (se incluso)

La routine deve includere almeno 4 movimenti (o set/serie di movimenti) previsti dal contenuto generale.

Con i movimenti di cui sopra, valutare i seguenti criteri:

MOVIMENTI COMPLESSI → → →	PUNTEGGIO PIÙ ALTO
MOVIMENTI SEMPLICI → → →	PUNTEGGIO PIÙ BASSO

I movimenti sono complessi quando sono composti da molte parti interconnesse e sono difficili da eseguire.

Movimenti complessi dovrebbero ricevere una valutazione maggiore rispetto a movimenti più semplici.

Per valutare la varietà delle routine, i giudici della qualità artistica devono prendere in considerazione il fatto che tutti questi movimenti non devono essere ripetuti o reiterati con lo stesso tipo di movimento o di movimenti simili. La prestazione dovrebbe includere azioni diverse, forme diverse e diversi tipi di movimenti.

Fluidità:

Tutti i movimenti (passi, azioni sullo Step, coreografia, transizioni, collegamenti, partnership, ecc.), devono essere perfettamente collegati tra loro e con lo stile ed il ritmo della musica, utilizzando lo Step al massimo. I movimenti devono essere eseguiti senza problemi.

D) Spazio e Formazioni:

L'area di gara dovrebbe essere usata al massimo con una distanza equilibrata tra i componenti del gruppo con o senza l'uso dello Step:

- Diverse formazioni
- Cambi di posizione tra i componenti della squadra
- Diverse distanze tra i membri del gruppo (per es. da distanze corte a distanze lunghe)
- Cambi di livello
- Orientamenti diversi

Formazioni:

Le formazioni includono le posizioni dei partner ed il modo in cui cambiano le posizioni da una formazione all'altra e le relative distanze tra i competitori.

I cambiamenti di formazione devono essere fluidi. Le formazioni e le posizioni devono mostrare originalità e complessità.

Il trasporto (spostamento) della piattaforma dovrebbe essere dinamico e fluido.

Abilità Artistica:

- Qualità della Performance
- Originalità/Creatività ed espressione

Qualità:

La qualità (maestria/perfezione) della routine è essenziale, e va mostrata con un alto grado di perfezione esecutiva e con una tecnica corretta di tutti i movimenti.

Gli atleti devono dare un'impressione pulita e atletica con un'alta qualità di movimento (chiaro e definita). L'impressione atletica deve essere adeguata a una routine di Aerobic Step.

Originalità/creatività ed espressione

La routine dovrebbe essere una piccola "opera d'arte" che lascia qualcosa di memorabile, una storia oppure un'impressione creata nel rispetto della Ginnastica Aerobica.

Le routine creative sono quelle in cui tutti i componenti sono integrati perfettamente con la musica e il tema della routine nel rispetto dello sport, catturando l'attenzione e impressionando il pubblico.

Presentazione di movimenti nuovi, creativi e originali (collaborazioni, transizioni, ecc.)

Gli atleti devono dimostrare di essere un'unità e che il fatto di essere tanti è un vantaggio rispetto al fatto di essere da soli.

Questo comprende:

- il lavoro di gruppo tra i componenti della squadra;
- come un ginnasta o un gruppo di ginnasti generalmente si presenta alla giuria e al pubblico;
- l'atteggiamento e la varietà di sentimenti espressa non solo del viso ma dell'intero corpo;
- Gli atleti devono mostrare un atteggiamento entusiasta durante l'intera routine, utilizzando espressioni facciali genuine e piacevoli, raggiungendo il pubblico con la loro originalità e creatività e mostrando fiducia in se stessi.

SCALA per la Valutazione della QUALITA' ARTISTICA

Criteri	Inaccettabile		Mediocre		Sufficiente		Buono		Molto Buono		Eccellente
Musica / Musicalità	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenuto di 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
Spazio / Formazioni	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Abilità Artistica	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ESECUZIONE

VALUTAZIONE

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione e senza errori. La valutazione sarà effettuata in accordo con il CdP FGI della Ginnastica Aerobica. Il punteggio dell'esecuzione è espresso in 10 punti, la valutazione si compone di due sotto-criteri.

Funzione:

Il criterio di giudizio dell'Esecuzione si basa sui seguenti criteri:

- A. Coreografia
- B. Sincronizzazione

1. Abilità Tecnica (7 p.ti)

Il giudice dell'Esecuzione valuta l'Abilità Tecnica di tutti i movimenti inclusa la Coreografia (SMA, Transizioni, Collegamenti, Partnership e Lift).

L'abilità di dimostrare: forza, potenza esplosiva, flessibilità e movimenti con perfetta esecuzione per tutta la routine.

Capacità Fisiche

Forma, postura e allineamento

- L'abilità di mantenere una corretta postura e l'allineamento.
- L'abilità di mantenere il controllo del corpo in tutti i segmenti.

Precisione

- Tutti i movimenti devono essere eseguiti con perfetto controllo.
- La sistemazione degli step sulla pedana

Forza, potenza e flessibilità

- L'abilità di dimostrare forza e potenza.
- L'abilità di dimostrare flessibilità.

2. Sincronizzazione (3p.ti)

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come una unità: 0,10 ogni volta. La massima deduzione per la sincronia è di 3 punti.

Deduzioni per l'Esecuzione:

A.1. Coreografia:

L'abilità di dimostrare movimenti con la massima precisione durante l'esecuzione degli SMA sullo step, le Transizioni e i Collegamenti, i lift e le interazioni fisiche (collaborazioni).

Deduzioni per la Coreografia	Small	Medium	Fall
SMA sullo step (ogni 8-count)	0.10	0.30	1.0
Transizioni e collegamenti (ogni volta)	0.10	0.30	1.0
Lift	0.10	0.30	1.0
Partnership e Collaborazioni	0.10	0.30	1.0
Spostamento dello step			1.0

2. Sincronizzazione (3 p.ti)

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità: -0.1 punti ogni volta. La massima deduzione per sincronizzazione è di 3.0 punti.

Deduzioni per Sincronizzazione	
Ogni volta	0.1
Intera routine	Massimo 3.0

CAPO GIURIA

MOVIMENTI PROIBITI: (deduzioni -0,50 ogni volta)

- Propulsione degli Step e/o atleti.

Deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Fallo di presentazione	0,2 punti	
Abbigliamento	0,2 punti	ogni volta
Infrazione di Tempo	0,2 punti	
Fallo di Tempo	0,5 punti	
Più di un sollevamento	0,5 punti	ogni volta
Movimenti proibiti/Difficoltà/Elementi acrobatici	0,5 punti	ogni volta
Sollevamento proibito (propulsione)	0,5 punti	ogni volta
Un sollevamento più alto di 2 persone in piedi	0,5 punti	ogni volta
Non apparire sull'area di gara entro 20 secondi	0,5 punti	
Interruzione della prova (da tutti gli atleti) per 2-10 secondi	0,5 punti	ogni volta
Stop della prova	2,0 punti	
Temi in contrasto con la Carta Olimpica ed il Codice di Etica Presenza in area proibita	2,0 punti	richiamo
Comportamento inammissibile		richiamo
Non indossare la tuta della società durante la cerimonia di apertura/chiusura		richiamo
Non indossare la tenuta di gara durante la cerimonia di premiazione		richiamo
Ritiro		squalifica
Grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico e/o del CdP		squalifica

Valutazione: per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.



AERO GYM



AERO GYM

AER
Silver

Categorie	Allievi/e (2007-2010*) Junior A (2006-2005-2004) Junior B (2003-2002-2001) Senior (2000 e precedenti)	(* al compimento dell'8° anno)
Composizione delle squadre	Minimo 5 massimo 10 atleti	
Tesseramento	Atleta Agonista - Certificato medico di Idoneità Specifica	
Livello attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federalevigente	
Organi Tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale AER Referente Nazionale di Giuria AER	
Qualifica tecnica richiesta (minima)	Tecnico Societario	
Programma Tecnico	È prevista solo la specialità Gruppo Esercizio di libera composizione Codice dei Punteggi Silver 2018	
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova (facoltativa) Fase Nazionale: 1 prova Classifiche di squadra per categorie	
Ammissione	Fase Regionale: partecipazione libera Fase di Zona Tecnica: i partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: sono ammesse per ogni gara e categoria tutte le squadre che hanno partecipato alla Fase Regionale	
Esclusioni	I ginnasti che partecipano al Campionato Silver Eccellenze e Gold	
Attrezzatura	Area per l'esercizio m 10 x 10 (parquet o linoleum)	



DEFINIZIONE

Coreografia di gruppo, che utilizza per tutta la routine le sequenze di schemi di movimento aerobico. La routine deve contenere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti, dei gruppi C e D del Codice dei Punteggi e può includere movimenti di altre discipline (senza uso eccessivo), ben integrati nella Coreografia.

COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA: gruppo 5/10 ginnasti (maschile/femminile/misto)

CATEGORIE:

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

Junior A

Junior B

Senior

TEMPO

1' 15" ± 5" per tutte le categorie

AREA DI GARA

10m x 10m tutte le altre specialità e categorie.

MUSICA

Qualsiasi stile musicale.

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 concorrenti 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.
- Abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione è vietato.
- PAILLETTES non sono consentite per la tenuta di gara maschile.

SOLLEVAMENTI

1 sollevamento opzionale. Non verrà assegnato alcun valore.

QUALITA' ARTISTICA (10 punti)

1. Composizione (complessa & originale):

- A. Musica & Musicalità
- B. Contenuto Aerobico
- C. Contenuto Generale
- D. Spazio / Formazioni

2. Prestazione:

- E. Abilità Artistica

ESECUZIONE (10 punti)

- Abilità Tecnica 7 p.ti.
- Sincronizzazione 3 p.ti.

ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

- Include 4 elementi solo dal Gruppo C & D del CdP FGI (Raggruppamento degli Elementi) senza combinazione (Valore 0.2-0.6 per **Senior/JB**; 0.1-0.4 **JA/AA**), senza la ripetizione degli elementi con lo stesso nome famiglia.
- Ogni elemento del gruppo A & B non riceverà valore di difficoltà.
- **Tutti i membri del gruppo devono eseguire lo stesso elemento contemporaneamente.**

DEDUZIONI DELLE DIFFICOLTA'

- Più o meno di quattro elementi: 1.0 ogni volta
- Elementi con valore superiore a quello consentito: 1.0 ogni volta
- Ripetizione di elementi dalla stessa famiglia: 1.0 ogni volta
- Elementi eseguiti in combinazione: 1.0 ogni combinazione
- Per le altre deduzioni, vedere C.d.P 2017 – 2020 Ginnastica Aerobica
- Nessuna deduzione verrà applicata per il gruppo mancante

CAPO GIURIA

La routine può includere movimenti di altre discipline (senza uso eccessivo) ben integrati nella coreografia.

Combinazione di elementi acrobatici:

Al massimo 2 elementi acrobatici in combinazione (=set/serie) possono essere eseguiti, ma devono essere eseguiti allo stesso tempo. Se la stessa o differente combinazione è eseguita in modo consecutivo, essa sarà contata come 2 o più combinazioni.

Se una differente combinazione è eseguita allo stesso tempo, sarà contata come 1 set. **Possono essere eseguiti al massimo 3 set di combinazioni.**

ESEMPLI:

Rondata+Flic flac+salto=DEDUZIONE

Rondata+salto=NO DEDUZIONE

• Più di 2 elementi acrobatici eseguiti in combinazione (=set/serie) – 0,50 di deduzione ogni volta

• Più di 3 elementi acrobatici in combinazione (set) all'interno della routine – 0,50 di deduzione ogni volta

QUALITÀ ARTISTICA

A. REQUISITI:

• Tutti le componenti della coreografia devono integrarsi perfettamente insieme per trasformare un esercizio sportivo in una performance artistica, con caratteristiche creative e uniche nel rispetto della specificità della Ginnastica Aerobica.

1. COMPOSIZIONE (Complessità / Originalità)

Composizione (complessa & originale) :

1. Musica e Musicalità
2. Contenuto Aerobico
3. Contenuto Generale
4. Uso dello Spazio

Prestazione:

5. Abilità Artistica

B. FUNZIONI

Il giudice della Qualità Artistica valuta la COREOGRAFIA (**Totale 10 punti**) della routine in base ai criteri descritti.

Ogni criterio sarà valutato in base alla seguente scala:

SCALA:

Eccellente	2.0
Molto Buono	1.8 – 1.9
Buono	1.6 – 1.7
Sufficiente	1.4 – 1.5
Mediocre	1.2 – 1.3
Inaccettabile	1.0 – 1.1

C. CRITERI:

1. Musica e Musicalità (Max. 2 Punti)

La scelta e l'uso della musica diventa aspetto essenziale della routine.

- 1.1 Selezione e composizione
- 1.2 Utilizzo (Musicalità)

Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura ed il tempo, così come il tema dell'esercizio. Essa sosterrà e metterà in luce la prestazione. Deve anche essere utilizzata per ispirare la coreografia generale e contribuire allo stile ed alla qualità di esecuzione, nonché all'espressione dei ginnasti.

La musica dovrebbe essere adattata alla ginnastica aerobica. Ci deve essere una forte coesione tra la prestazione e la scelta musicale.

Gli atleti devono interpretare la musica, dimostrarne ritmo e velocità, rispettare il beat, gli accenti e le frasi musicali (TIMING) e seguirne flusso, forma e intensità attraverso la prestazione fisica.

2. Contenuto Aerobico (Max. 2 Punti)

Eseguire sequenze (SMA) riconoscibili in tutta la routine. Gli SMA sono l'identità della Ginnastica Aerobica e sono anche uno degli aspetti più importanti della composizione della routine. Utilizzare i 7 passi base combinati con movimenti delle braccia, eseguiti con buona tecnica e con elevato grado di coordinazione.

- 2.1 Numero di SMA
- 2.2 Complessità / Varietà

3. Contenuto generale (Max. 2 Punti)

Il Contenuto Generale include: Transizioni, Collegamenti, Lift, Interazioni fisiche, Collaborazioni. Tutti questi movimenti dovrebbero accrescere la qualità della routine, ed essere eseguiti con buona tecnica e qualità, e senza pause inutili.

- 3.1 Complessità / Varietà
- 3.2 Fluidità

4. Uso dello Spazio (Max. 2 Punti)

Secondo questo criterio i giudici della qualità artistica valutano l'uso effettivo del campo di gara, la sistemazione e la distribuzione di tutti i movimenti della routine, e le formazioni (posizione, cambi di formazione e distanze tra gli atleti). La routine deve essere ben equilibrata in tutti questi aspetti.

- 4.1 Uso dell'area di gara (formazioni)
- 4.2 Distribuzione dei componenti la routine

5. Abilità Artistica (Max. 2 Punti)

- 5.1 Qualità della composizione/espressione
- 5.2 Originalità / Creatività

L'abilità artistica è l'abilità del ginnasta/i di trasformare la composizione, da una routine ben strutturata, in una performance artistica per esprimersi con elevato livello di qualità dei movimenti rispettando il genere (maschile, femminile, fascia di età).

Gli atleti devono combinare gli elementi con l'arte di fare sport attraverso un messaggio affascinante che riesce a catturare il pubblico, nel rispetto della disciplina sportiva.

Uniche/Memorabili routines includono dettagli che migliorano la qualità della routine stessa, attraverso l'espressività, l'abilità di trasformare i movimenti, attraverso sia elementi di ginnastica che coreografici, in modo singolare e artistico.

Gli atleti devono dimostrare di essere una squadra, come una unità e, pertanto, mostrare i vantaggi di essere più di una persona.

Questo prevede il rapporto funzionale tra i componenti.

SCALA per la Valutazione della QUALITA' ARTISTICA

Criteri	Inaccettabile		Mediocre		Sufficiente		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 / Musicalità	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
Spazio / Formazioni	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Abilità Artistica	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ESECUZIONE

VALUTAZIONE

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione senza errori. La valutazione sarà in linea con il CdP FGI di Ginnastica Aerobica e l'Appendice II. Il punteggio dell'esecuzione viene assegnato su 10 punti, la valutazione è composta da 2 sottocriteri.

Funzione:

Il criterio di giudizio dell'Esecuzione si base sui seguenti criteri:

- A. Difficoltà ed elementi acrobatici
- B. Coreografia
- C. Sincronizzazione

1. Abilità tecnica (7 p.ti)

Il giudice di esecuzione dell'abilità tecnica valuta tutti i movimenti, inclusi Difficoltà ed elementi Acrobatici, Coreografia (Contenuto Aerobico, Transizioni, Collegamenti, Partnership e Lift).

L'abilità di dimostrare: forza, potenza esplosiva, flessibilità e movimenti con perfetta esecuzione per tutta la durata della routine.

Capacità Fisiche

Forma, postura e allineamento

- L'abilità di mantenere il controllo del corpo in tutti i segmenti.

Precisione

- Ciascuna fase del movimento deve dimostrare perfetto controllo.

Forza, potenza, flessibilità

- L'abilità di dimostrare forza e potenza.
- L'abilità di dimostrare flessibilità.

Deduzioni per l'Esecuzione:

A.1- Elementi: Difficoltà/Elementi Acrobatici

- l'esecuzione degli elementi di difficoltà deve rispettare la tecnica esecutiva (vedi Appendice II)

Massima deduzione per un elemento: 0,50

Deduzioni per elementi (Difficoltà/acrobatiche)

Small	Medium	Large	Fall
0.10	0.30	0.50	1.0

A.2. Coreografia

Deduzioni per la Coreografia	Small	Medium	Fall
Contenuto Aerobico (ogni 8- count)	0.10	0.30	1.0
Transizioni e collegamenti (ogni volta)	0.10	0.30	1.0
Lift	0.10	0.30	1.0
Partnership e Collaborazioni	0.10	0.30	1.0

2. Sincronizzazione (3p.ti)

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità (tra i componenti del gruppo), con identica ampiezza di movimento, inizio e fine nello stesso tempo con movimento con qualità identica. Includendo anche i movimenti delle braccia: ogni movimento deve essere preciso e identico.

Deduzioni per Sincronizzazione	
Ogni volta	0.1
Intera routine	Massimo 3.0

Valutazione: per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.

DIFFICOLTÀ

Gli elementi di difficoltà saranno valutati in accordo con il CdP FGI di Ginnastica Aerobica Appendice II.

- La routine deve includere 4 elementi solo dal Gruppo C & D del CdP FGI (Raggruppamento degli Elementi) da diversi gruppi famiglie.
- Qualsiasi elemento del gruppo A & B NON riceverà valore di difficoltà.
- Tutti gli atleti devono eseguire lo stesso elemento contemporaneamente.
- Gli elementi non devono essere eseguiti in combinazione.
- Il punteggio delle Difficoltà e le deduzioni delle Difficoltà saranno calcolate in accordo con il CdP FGI.

DEDUZIONI:

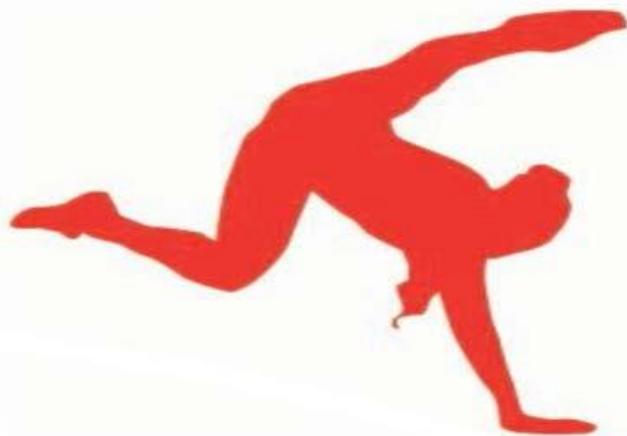
- Più o meno di 4 elementi 1.0 per elemento addizionale o mancante
- Ripetizione di elemento (famiglia) 1.0 per elemento
- Elementi con valore superiore a 0,6 (**S/JB**) 0,4 (**JA/AA**) 1.0 per elemento
- Elementi eseguiti in combinazione 1.0 ogni combinazione

CAPO GIURIA

Deduzioni date dal Capo Giuria per le ragioni seguenti:		
Errata presentazione	0.2 punti	
Abbigliamento	0.2 punti	ogni volta
Mancanza dello stemma societario	0,3 punti	
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 un sollevamento	0.5 punti	ogni volta
Più di 2 elementi acrobatici eseguiti in combinazione	0.5 punti	ogni volta
Più di 3 combinazioni acrobatiche (set/serie) nell'intera routine	0.5 punti	ogni volta
Sollevamento in piedi più alto di 2 persone in piedi	0.5 punti	ogni volta
Temi 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	richiamo	
Non indossare la tenuta di gara durante la cerimonia di premiazione	richiamo	
Ritiro, grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico o del CdP	squalifica	



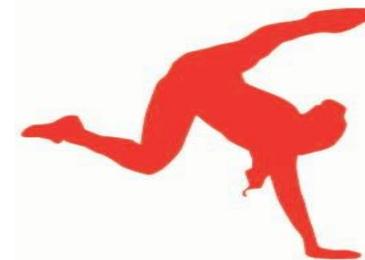
CAMPIONATO SILVER ECCELLENZE



CAMPIONATO SILVER ECCELLENZE

AER
Silver

Categorie	Allievi/e (2007-2010* (* al compimento dell'8° anno) Junior A (2006-2005-2004) Junior B (2003-2002-2001) Senior (2000 e precedent)
Tesseramento	Atleta Agonista- Certificato medico di Idoneità Specifica
Livello attività	2° livello - per l'attribuzione dei voti vedi Statuto Federale
Organi Tecnici di riferimento	Direzione Tecnica Nazionale AER Referente Nazionale di Giuria AER
Qualifica tecnica richiesta	Tecnico societario
Programma Tecnico	Allievi/e – Junior A-B- Senior: esercizio di libera composizione Codice e Regolamento tecnico Silver Eccellenze – Codice dei Punteggi FGI facilitato
Fasi e Classifiche	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova Fase Nazionale: 1 prova IF-IM-CC-CM-TR-GR (Allievi e Junior A) IF-IM-CM-TR-GR (Junior B e Senior) Classifiche di squadra per categorie
Ammissione	Fase Regionale: partecipazione libera Fase di Zona Tecnica: i partecipanti alla Fase Regionale Fase Nazionale: i primi 12 classificati di ogni categoria e specialità di ogni zona tecnica
Esclusioni	I ginnasti che partecipano alle gare Aero Start, Aerobic Step, Aero Gym e all'attività agonistica Gold
Attrezzatura	Area per l'esercizio m 10 x 10 (parquet o linoleum)



GINNASTICA AEROBICA
Codice dei Punteggi modificato
2017-2020
CAMPIONATO
SILVER ECCELLENZE

Settembre 3 2017

ALLIEVI - JUNIOR A - JUNIOR B - SENIOR





CAMPIONATO SILVER ECCELLENZE

CATEGORIE: Allievi - Junior A - Junior B - Senior

	ALLIEVI	JUNIOR A	JUNIOR B/SENIOR (programma tecnico uguale con classifiche separate)
1. ETÀ	2007-2010* (* al compimento dell'8° anno)	2006-2005-2004	Junior B (2003-2002-2001) Senior (2000 e precedenti)
2. CATEGORIE	IF, IM, CC, CM, TR, GR	IF, IM, CC, CM, TR, GR	IF, IM, CM, TR, GR
3. FASI E CLASSIFICHE	Fase Regionale: 1 prova Fase di Zona Tecnica: 1 prova Fase Nazionale: 1 prova Classifiche per categoria e specialità		
4. ECCEZIONI	No 1 arm push up No 1 arm support No salti OFF AXIS	No salti OFF AXIS	-
5. DURATA DELLA MUSICA	1'15" (+/- 5 sec)		1'20" (+/- 5 sec)
6. NR. MASSIMO DI ELEMENTI	4	6	6
7. ELEMENTI ACROBATICI	Max 2 elementi (da A1-A3) (ruota, rotonda, rovesciata avanti/dietro)		
8. COMBINAZIONI	No combinazioni		Massimo 1 combinazione di 2 elementi
9. PEDANA	7x7 : tutte le categorie tranne il GR 10x10 : GR	10x10 : tutte le categorie tranne IF-IM JA 7x7: IF/IM JA	
10. ELEMENTI OBBLIGATORII	NON SONO IMPOSTI ELEMENTI OBBLIGATORII		
11. VALORE DEGLI ELEMENTI PERMESSI	0,1-0,3 (1 elemento da 0,4 opzionale)	0,1-0,4 (1 elemento da 0,5-0,6 opzionale)	0,1-0,5 (1 elemento da 0,6-0,7 opzionale)
12. ELEMENTI AL SUOLO	Massimo 3	Massimo 4	Massimo 4
13. ARRIVO AL PUSH UP ARRIVO ALLO SPLIT	0 Massimo 1	Massimo 1 Massimo 1	Massimo 3 elementi Arrivo in split o al push up
14. ELEMENTI PER GRUPPO	È obbligatorio inserire elementi appartenenti ad almeno tre gruppi diversi (es. A-C-D oppure A-B-C-) Min. 1 per ogni gruppo scelto Possono essere scelti liberamente senza incorrere nella penalità per gruppo mancante		
15. LIFTS	0	0	Opzionale - Non viene valutato
16. ABBIGLIAMENTO	Codice dei punteggi FGI - NO MAKE UP Sono permessi calzoncini sportivi sia per le femmine che per i maschi Collant opzionale	Codice dei punteggi FGI MAKE UP LEGGERO	Codice dei punteggi FGI

DEDUZIONI

	ALLIEVI	JUNIOR A	JUNIOR B/SENIOR (programma tecnico uguale con classifiche separate)
18. DEDUZIONI DELLE DIFFICOLTÀ (-1.0 ogni volta)	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppo mancante (meno di 3 gruppi) - Più di 4 elementi - Elementi in combinazione o non allo stesso tempo - Più di 3 elementi al suolo - Più di un elemento di valore superiore a 0,40 - Elementi non consentiti (4. – 13.) - Combinazione di elementi - Ripetizione di elemento 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppo mancante (meno di 3 gruppi) - Più di 6 elementi - Elementi in combinazione o non allo stesso tempo - Più di 4 elementi al suolo - Più di un elemento di valore superiore a 0,50-0,60 - Elementi non consentiti o oltre il limite previsto (13.) - Combinazione di elementi - Ripetizione di elemento 	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppo mancante (meno di 3 gruppi) - Più di 6 elementi - Elementi in combinazione o non allo stesso tempo - Più di 4 elementi al suolo - Più di un elemento di valore superiore a 0,60 -0,70 - Elementi non consentiti o oltre il limite previsto (13.) - Più di una Combinazione di elementi - Ripetizione di elemento
19. DEDUZIONI CAPO GIURIA (-0,50 ogni volta)	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di Lift - Eseguire elementi acrobatici non consentiti 	<ul style="list-style-type: none"> - Esecuzione di Lift - Eseguire elementi acrobatici non consentiti 	<ul style="list-style-type: none"> - Più di un Lift - Eseguire elementi acrobatici non consentiti

Valutazione: la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione del Campionato Silver Eccellenze avviene nel rispetto del Codice dei Punteggi FGI.

