

NEWSLETTER DI GINNASTICA AEROBICA 1 Agosto 2018 tradotta dalla Newsletter FIG– N° 3 MARZO 2018

La CT AER FIG lavora assiduamente per poter aiutare gli allenatori, i ginnasti e i giudici al fine di poter garantire una formazione continua, dopo aver analizzato le competizioni del 2017 , vuole portare a conoscenza , delle federazioni membri le seguenti informazioni .

La traduzione è stata curata dalla Direttrice Tecnica Nazionale la prof.ssa Luisa Righetti e dalla Referente Nazionale di Giuria la prof.ssa Marina Nieddu

ESECUZIONE : Se durante l'esecuzione di un elemento di Difficoltà ci sono diversi errori , la deduzione sarà applicata come segue (max 0.50 per elemento)

Esempio Wenson (la gamba è più bassa del tricipite) - 0.3 + gamba piegata - 0.1 = Deduzione totale sarà di 0.30

Wenson (la gamba è più bassa del tricipite) - 0.3 + touch - 0.30 = Deduzione totale sarà di 0.50

DESCRIZIONE DEGLI ELEMENTI :

Gli elementi di difficoltà si possono visualizzare all'interno del CDP sul sito Internet : www.fig-aerobic.com, dove si possono trovare nuove descrizioni ed immagini degli elementi e indicazioni sulla metodologia da applicare. Vi sono inoltre diversi video con esempi di routine di diverso livello per quanto riguarda la qualità artistica.

ESEMPIO DI G+ / NO G+

Transizioni / Collaborazioni e Partnerships

Chiarificazioni dei movimenti del Contenuto Generale

CONTENUTO GENERALE : promemoria

La CT vuole ricordare che per poter ricevere una G+ , il movimento o i movimenti del contenuto generale devono essere complessi e dare un vantaggio artistico .

Questi movimenti devono quindi essere ben legati fra di loro, devono essere fluidi, avere un alto livello di esecuzione, devono avere un senso e migliorare la qualità dell'esercizio, con le seguenti caratteristiche :

| | |
|-------------|-----------------|
| complessità | dinamismo |
| varietà | imprevedibilità |
| fluidità | agilità |

creatività / unico

Questo tipo di movimento per poter avere tutte queste caratteristiche richiede coordinazione e allenamento delle capacità fisiche.

L' esecuzione di un elemento acrobatico, o elemento acrobatico più salto coreografico , non riceverà automaticamente una G+

L'esecuzione di elementi consecutivi (ad esempio : la ruota+ rotolamento + capoeira) non riceverà più in modo automatico una G+

Per collaborazioni e interazioni fisiche (CM,TR,GR,AD,AS) si applicano gli stessi principi

SCRITTURA STENOGRAFATA AEROBIC STEP – RICORDARSI

Ogni simbolo riguarda 8 tempi o un blocco

| SIMBOLO | QUANDO RISPONDE A QUESTI REQUISITI |
|---------------------------|--|
| S+ oppure S | Tutti i membri del gruppo sono sullo Step |
| A | La coreografia viene eseguita principalmente al suolo |
| G+ oppure G | Transizioni / Collegamenti, Collaborazioni o Lift (se incluso) |
| F+ oppure F | Lo Step viene sollevato per cambiare formazioni (Valutato nel Contenuto Generale ; F+ = G+ e spazio) |

COMBINAZIONE DI 2 ELEMENTI ACROBATICI – CHIARIMENTI

Gli elementi Acrobatici da A1 fino a A7 possono essere realizzati solamente 2 volte all'interno di una routine di Ginnastica Aerobica e senza combinazione (vedi CDP) . La ruota è considerata un elemento Acrobatico se la si esegue partendo dalla posizione da in piedi con arrivo in piedi. Va precisato che quando il ginnasta esegue una ruota , indipendentemente dalla posizione di partenza (in piedi , in ginocchio) + un altro elemento Acrobatico questa sarà considerata come una COMBINAZIONE DI 2 ELEMENTI ACROBATICI , questo non rientra nella direzione in cui sta andando la disciplina della

GINNASTICA AEROBICA . Una deduzione verrà applicata dal Capo Giuria di
– 0.5

ESECUZIONE - CHIARIMENTI

La combinazione di elementi può ricevere una deduzione di -0.1 per mancanza di fluidità , quando questi sono eseguiti con un interruzione .

DIFFICOLTA' – CHIARIMENTI

HELICPTER

Per tutti gli Helicopters con mezzo giro , il requisito minimo è : la posizione finale deve essere opposta alla posizione di partenza.

ILLUSION

Quando l'illusion è eseguito con una deduzione di -0.1 in esecuzione per una rotazione incompleta, l'elemento riceverà il valore di difficoltà a condizione che ci siano tutti i requisiti minimi.

Esempio : rotazione incompleta – 0.1

Quando l'illusion è eseguito con una deduzione di -0.3 in esecuzione per una rotazione incompleta , l'elemento non riceverà il valore di difficoltà

Esempio : rotazione incompleta – 0.3

GIRO CON LA GAMBA ALL'ORIZZONTALE : ricordarsi

Se la gamba libera non è in posizione orizzontale durante il giro , l'elemento NON riceverà il valore di difficoltà , e avrà una deduzione dal giudice dell'esecuzione per errore specifico : la posizione della gamba non è all'orizzontale -0.3

BUTTERFLY : chiarimenti per l'esecuzione

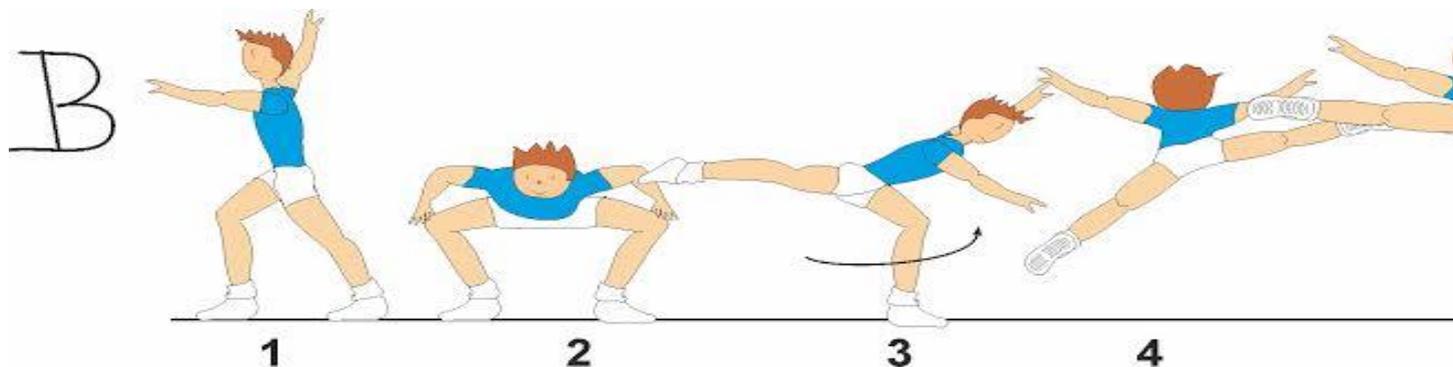
La tecnica corretta per la partenza dell'elemento richiede di eseguire ½ giro al suolo prima dell'impulso

Durante la fase aerea , la schiena è leggermente arcata e le gambe tese e in posizione divaricata (straddle position) con un passaggio alternato delle gambe sopra la linea orizzontale.

ESEMPI DI DEDUZIONI

| DEDUZIONI | MOTIVO |
|------------------|---------------------------------|
| 0.1 | Braccia / gambe non controllate |

| | |
|-----|---|
| 0.3 | Le gambe non passano sopra la linea orizzontale |
| 0.3 | Il corpo è sopra la linea orizzontale |
| 0.5 | Tecnica scorretta |
| 0.5 | Non eseguire il ½ giro prima dell'impulso |



CRITERI PER IL LIFT DIRETTIVE PER LA VALUTAZIONE

TOP : PERSONA SOLLEVATA
BASE : LA PERSONA CHE SOLLEVA

| CRITERI | SPIEGAZIONI | 0.1 | 0.2 |
|--|--|------------|------------|
| Entrata / Uscita del lift | Il top esegue un elemento acrobatico, una inversione e/o una rotazione del corpo SOPRA il / i compagno/i per Entrare nel lift (Inizio) | X | |
| Livelli dei Lift è il livello di altezza dei | Il top esegue un elemento acrobatico, una inversione e/o una rotazione del | X | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| competitori sollevati in rapporto a l'asse delle spalle , al di sopra del livello delle spalle (braccia piegate o braccia tese) dei sollevatori. | corpo SOPRA il / i compagno/i per Uscire dal lift (Fine) | | |
| | Il top è al livello delle spalle | X | |
| | Il top è al livello delle spalle e la base ha le braccia tese | | X |
| La dimostrazione di capacità fisiche : Forza, Flessibilità , Equilibrio | Il top dimostra delle capacità fisiche (1 criterio ogni volta nello stesso movimento) – (flessibilità) – (forza) | X | |
| Cambio di livello | Il top cambia di livello con o senza diverse forme | X | |
| | Il top passa su un'altra base al livello delle spalle o al di sopra delle spalle (valutato solo per 2 volte) | X | |
| Una esecuzione del Lift dinamica (velocità , rotazioni) degli atleti | Rotazione (minimo 3 / 4 o più) del top senza fase aerea | X | |
| | Rotazione del top attorno al corpo della base | X | |
| Mostrare una fase di volo con o senza rotazione di 1 giro (qualsiasi asse) <u>CHIARIMENTI</u> : Solamente durante il lift l'esecuzione di una rotazione di $\frac{3}{4}$ del corpo (salto) è autorizzata . Non sarà considerata come elemento proibito. | Il top in volo , nettamente al di sopra della testa della base senza rotazione di 1/1 giro (se al di sotto dell'altezza della testa della base ,nessun valore) | X | |
| | Il top in volo al di SOTTO dell'altezza della testa dell'atleta che fa la base con una rotazione di 1/1 giro | X | |
| | Il top in volo al di SOPRA dell'altezza della testa dell'atleta che fa la base con una rotazione di 1/1 giro . <i>Il top mostra diverse forme realizzate in maniera consecutiva durante la fase di volo e con la stessa azione di propulsione (sarà valutato massimo 2 volte) .</i> | | X |

NUOVI ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Di seguito vengono elencati i nuovi elementi di Difficoltà in vigore dal 1 agosto 2018 pertanto validi per le successive competizioni nazionali

| N° | FAMIGLIA | NOME E VALORE | FIGURA E SIMBOLO |
|------|------------|---|------------------|
| A366 | HELICOPTER | HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE VALORE 0.6 | |
| A375 | HELICOPTER | HELICOPTER ½ TURN VALORE 0.5 | |
| A376 | HELICOPTER | HELICOPTER ½ TURN TO WENSON VALORE 0.6 | |
| A367 | HELICOPTER | HELICOPTER ½ TURN TO LIFTED WENSON VALORE 0.7 | |
| A316 | LEG CIRCLE | FLAIR ½ TURN TO SPLIT VALORE 0.6 | |
| A588 | BUTTERFLY | BUTTERFLY 1/1 TWIST TO PU VALORE 0.8 | |

