

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



**GINNASTICA AEROBICA**  
**Codice dei Punteggi 2017 – 2020**

**APPENDICE I**  
**GENNAIO 2019**

**Guida alla Valutazione Artistica**

# APPENDICE I

## GUIDA ALLA VALUTAZIONE ARTISTICA

### INTRODUZIONE

#### **Miglioramento della Prestazione Artistica:**

La scelta e l'esecuzione di diversi movimenti, coreografia, musica, interpretazione musicale e musicalità, di collaborazioni, di espressione e altre qualità sono generalmente attribuiti alla prestazione artistica in un esercizio di ginnastica atletica.

La Qualità Artistica è giudicata in base a tutti i criteri nella sezione Artistica del C d P utilizzando la scala di riferimento. La valutazione artistica non riguarda solo "COSA" i competitori eseguono, ma anche "COME" lo svolgono e "DOVE" lo eseguono.

Temi che mostrano violenza e razzismo, così come quelli con connotazioni religiose o sessuali, non sono in linea con gli ideali Olimpici e con il Codice di Etica.

**Questa Appendice I - Guida per la valutazione Artistica offre descrizioni di ciascuna area per giudicare in Artistico.**

### INFORMAZIONI GENERALI

Una routine di Ginnastica Aerobica è composta dai seguenti movimenti eseguiti con la musica:

- Schemi di Movimento Aerobico (SMA)
- Elementi di Difficoltà
- Transizioni e Collegamenti
- Sollevamenti
- Interazioni Fisiche e Collaborazioni (Partnership)

La base e il fondamento delle routine di Ginnastica Aerobica, secondo la definizione del CdP, sono l'esecuzione di SMA ed elementi di difficoltà con la musica. Dopo di che il modo di unire, connettere e "decorare" la routine riguarda come creare l'arte per realizzare esercizi unici in cui tutte le componenti della coreografia, integrate con la musica e la prestazione, diventano un tutt'uno nella routine combinandosi perfettamente.

Tutte le componenti della coreografia devono integrarsi perfettamente tra loro per trasformare un esercizio sportivo in una prestazione artistica, con caratteristiche creative e uniche nel rispetto della specificità della Ginnastica Aerobica.

La qualità della routine (maestria/perfezione) è essenziale non solo nel dimostrare un alto livello della perfetta esecuzione di tutti gli elementi di difficoltà e degli elementi acrobatici, ma anche nei movimenti della coreografia (SMA, Transizioni e Collegamenti, Sollevamenti, partnership, ecc), eseguiti tutti con la tecnica corretta.

Originalità/creatività delle routine: include non solo il tema dell'esercizio in base alla musica selezionata, ma anche l'innovazione e l'unicità negli altri movimenti (sollevamenti, partnership, transizioni, ecc) eseguiti con un'espressione naturale e genuina.

## COREOGRAFIA – 10 PUNTI

Il giudice dell'Artistico valuta la COREOGRAFIA della routine basata su:

### Composizione:

#### **1. Musica e Musicalità (max 2 punti)**

- 1.1. Selezione e composizione
- 1.2. Uso (Musicalità)

#### **2. Contenuto Aerobico (max 2 punti)**

- 2.1. Numero degli SMA
- 2.2. Complessità/Varietà

#### **3. Contenuto Generale (max 2 punti)**

- 3.1. Complessità/Varietà
- 3.2. Fluidità

#### **4. Spazio (max 2 punti)**

- 4.1. Uso dell'area di gara e formazioni
- 4.2. Distribuzione dei componenti della routine

### Prestazione:

#### **5. Abilità Artistica**

- 5.1. Qualità della performance
- 5.2. Originalità/Creatività ed espressività

## DEFINIZIONI

### **Coreografia:**

La coreografia può essere definita come la mappatura dei movimenti del corpo, nello spazio e nel tempo, nonché in relazione alle prestazioni di altri partner. È inoltre il bilanciamento degli elementi di difficoltà con componenti artistiche al fine di creare un flusso continuo, un insieme coerente per dimostrare le abilità esclusive, la personalità e lo stile del ginnasta, o dei ginnasti, all'interno della performance.

### **Composizione:**

La composizione può essere definita come il vocabolario del movimento, comprendente gli elementi di difficoltà, e la strutturazione di routine aerobiche. Mentre i ginnasti eseguono la routine, il più delle volte è l'allenatore e/o il coreografo ad aver sviluppato questa composizione.

### **Schemi di Movimento Aerobico (SMA):**

Combinazioni di passi base di ginnastica aerobica con movimenti delle braccia: tutto eseguito con la musica per creare sequenze di movimento dinamiche, ritmiche e continue di alto e basso impatto. Le routine dovrebbero prevedere un elevato livello d'intensità utilizzando gli SMA.

### **Sequenze SMA**

Con "Sequenza SMA" si fa riferimento a un 8-count (8 tempi) completo di movimenti eseguiti con schemi di movimento aerobico.

### **Elementi di Difficoltà:**

Elementi elencati nel raggruppamento degli elementi del codice dei punteggi a cui sono associati un numero ed un valore. Questi vengono valutati dai giudici dell'esecuzione e delle difficoltà nell'abilità tecnica, e dai giudici dell'artistico negli aspetti riguardanti la distribuzione nell'area di gara, il loro piazzamento all'interno della routine, integrati in maniera fluida e secondo la struttura della musica.

### **Transizioni:**

Passaggio da una forma, stato, stile o posto ad un altro collegando due temi o sezioni della routine. Consentono al ginnasta di cambiare il livello.

### **Collegamenti:**

Connettere. La connessione di movimenti senza cambiare livelli.

### **Partnership (Collaborazioni/Interazioni Fisiche):**

La 'connessione' o il tangibile (visibile o palpabile) rapporto tra i partner in una performance. La loro capacità di lavorare insieme, o separatamente, pur mantenendo questo rapporto. La capacità di questa collaborazione di trascendere (andare oltre) il proprio rapporto e di evocare o arrivare al pubblico così come alla giuria. Valorizzare l'armonia tra i ginnasti e mostrare una performance che non può essere espressa dai ginnasti in maniera individuale. Un movimento, con o senza contatto fisico, creato dall'unione di uno o più movimenti. La relazione tra uno o più competitori: questo può includere, ad esempio, il lavoro "a specchio", la collaborazione, il contatto dei partner durante un movimento, salti di ginnasti su altri elementi del gruppo mentre eseguono un rotolamento, etc.

## SCALA PER CIASCUN CRITERIO

<b>Eccellente</b> 2.0 p.ti	La routine include/mostra un eccezionale livello dei criteri
<b>Molto Buono</b> 1.8 – 1.9 p.ti	La routine include/mostra un alto livello dei criteri
<b>Buono</b> 1.6 – 1.7 p.ti	La routine include/mostra un buon livello dei criteri
<b>Sufficiente</b> 1.4 – 1.5 p.ti	La routine include/mostra un livello medio dei criteri
<b>Mediocre</b> 1.2 – 1.3 p.ti	La routine include/mostra un livello basso dei criteri
<b>Inaccettabile</b> 1.0 – 1.1 p.ti	La routine include/mostra un livello inaccettabile dei criteri

### INTERVALLO DI RIFERIMENTO DI PUNTEGGIO ARTISTICO:

Routine Eccellenti	Punteggio tra 9.6 e 10
Routine Molto Buone	Punteggio tra 9.0 e 9.5
Routine Buone	Punteggio tra 8.0 e 8.9
Routine Sufficienti	Punteggio tra 7.0 e 7.9
Routine Mediocri	Punteggio tra 6.0 e 6.9
Routine Inaccettabili	Punteggio tra 5.0 e 5.9

## 1. Musica e Musicalità - Max. 2 Punti

La routine deve essere eseguita con la musica nella sua interezza. Può essere usato qualsiasi stile musicale adattato alla Ginnastica Aerobica. Ciò significa che la musica usata dai ginnasti dovrebbe riflettere e tenere in considerazione delle principali caratteristiche della ginnastica aerobica, della specificità e della natura di questo sport.

### CRITERI

1.1. Selezione e Composizione

1.2. Uso (Musicalità)

#### **1.1. Selezione e composizione**

##### **Selezione:**

Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura e l'andamento, così come il **tema dell'esercizio**. Essa sosterrà ed evidenzierà le prestazioni. Deve anche essere utilizzata per ispirare la coreografia nella sua globalità contribuendo allo stile e alla qualità, nonché all'espressione artistica dei ginnasti.

Ogni routine dovrebbe avere una storia e la musica selezionata deve rappresentare la storia che il ginnasta ed il coreografo vogliono trasmettere.

La musica scelta deve dare un vantaggio alle caratteristiche e allo stile dei singoli competitori. La musica deve essere adatta alla specialità e migliorare la routine.

Ci sono sia ginnasti maschi che femmine, nonché diverse fasce d'età dei competitori. Essere un Individuale o Coppia, TR, GR significa essere diversi: non tutta la musica è adatta ad ogni specialità e categorie di età. Queste differenze dovrebbero riflettersi nella musica scelta.

Alcuni temi musicali possono essere usati da uomo, donna, coppia mista, trio o gruppi. Il modo in cui viene utilizzata e interpretata la musica determinerà e mostrerà se la scelta musicale è stata appropriata ed ha contribuito ad evidenziare la prestazione.

##### **Composizione (struttura)**

La musica utilizzata dai ginnasti dovrebbe rispettare le caratteristiche della ginnastica aerobica e la sua natura. Dovrebbe essere dinamica, varia (non monotona), ritmica, originale (creativa), contabile (con o senza battiti ma con possibilità di individuare la velocità adatta alla ginnastica aerobica e con un ritmo che può essere contato).

Tecnicamente la musica deve essere perfetta, può essere la versione originale o arrangiata ma senza abusare di accenti supplementari (extra beat) e senza l'uso eccessivo della base ritmica utilizzata come sottofondo (troppo forte o più forte della melodia); la melodia della canzone deve essere udibile sulla base musicale e non il contrario.

La registrazione ed il mixaggio della musica devono essere di qualità professionale, ben integrati e senza tagli bruschi dando il senso di un unico brano musicale. La musica dovrebbe fluire, con un inizio ed una fine definiti e, qualora inclusi, con effetti sonori ben integrati nel rispetto delle frasi musicali.

La musica usata ha una struttura:

- ✓ Melodia/Stile della musica (salsa, tango, folk, disco, rock, gioiosa, drammatica, ecc.)
- ✓ Ritmo, velocità/andamento
- ✓ Temi o brani musicali (uno o più, come un medley)

Ci si aspetta che i ginnasti selezionino il brano con una struttura corretta e con diverse parti (musica varia) al fine di evitare la monotonia della musica utilizzata.

Per poter avere il numero appropriato di sequenze SMA, si consiglia di utilizzare una musica con struttura ad 8 conti per facilitarne il riconoscimento.

### **1.2. Uso (musicalità)**

Con Musicalità si fa riferimento alla capacità dei ginnasti di interpretare la musica e dimostrare non solo il suo ritmo e la sua velocità, ma il fluire, la forma, l'intensità e la passione attraverso la prestazione fisica.

La routine deve essere eseguita interamente con la musica. La coreografia utilizza l'idea offerta della musica stessa.

Deve esserci una forte coesione tra la prestazione generale (movimenti) e la scelta musicale. Tutti i movimenti devono essere perfettamente adatti alla musica scelta. Nel processo creativo il coreografo crea i movimenti sulla musica specifica e per il/i ginnasta/i specifico/i.

Le sequenze SMA devono essere fortemente correlate al tema e allo stile della musica. Deve esserci una motivazione specifica per poter includere un particolare movimento delle braccia senza perdere lo stile della coreografia. Durante l'esecuzione delle sequenze SMA, l'uso della testa e del busto può essere un'altra possibilità da prendere in considerazione nel processo coreografico.

La routine deve armonizzarsi con lo stile musicale che dovrebbe, a sua volta, adattarsi perfettamente alle caratteristiche e allo stile dei movimenti presentati dai ginnasti. L'atleta deve essere in grado di esprimere la musica con i suoi movimenti ed il suo linguaggio del corpo.

La coreografia deve seguire il ritmo, i beat, le frasi musicali e la melodia. L'incapacità di muoversi con la musica verrà vista come BGM, "back ground music" (musica di sottofondo).

## **SOMMARIO**

### **1.1. Selezione e composizione:**

- Sostiene ed evidenzia la prestazione, dà vantaggio
- Musica appropriata alla Ginnastica Aerobica, evita la monotonia
- Perfetta da un punto di vista tecnico

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- Lo stile della routine non mostra alcun rapporto con l'idea della musica e la musica non è stata utilizzata in modo significativo
- La musica scelta e le caratteristiche e lo stile del ginnasta non legano, non è adatta per la sua età o la sua specialità
- La musica scelta non è adeguata per routine di ginnastica aerobica
- La musica scelta non è emozionante
- Uso eccessivo della base ritmica utilizzata come background (troppo forte/più forte della melodia)
- Uso eccessivo e/o privo di senso di effetti sonori o accenti supplementari
- Il tempo della musica è troppo lento o troppo veloce o non fornisce la sufficiente intensità per le routine di ginnastica aerobica
- La musica scelta non ha abbastanza cambi e diventa monotona
- L'arrangiamento (Mixaggio) del brano musicale è approssimativo, anche se viene utilizzato un solo brano
- La qualità non è professionale
- Collegamento inutile di diversi brani messo insieme in modo che non vi è né un senso di unificazione, né un senso di unità.

### **1.2. Uso (Musicalità):**

- Ci deve essere una forte coesione tra la prestazione complessiva e la scelta della musica
- Interpretazione della musica
- Utilizzare le diverse parti e stare sulla musica deve avere un senso

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- La coreografia è separata dalla musica; la musica è solo BGM, "back ground music" (sottofondo)
- I movimenti sono fuori dal beat (errori di tempo) durante la routine
- I movimenti sono fuori dalla frase musicale durante la routine
- I movimenti non legano con la struttura e/o il tema (melodia) della musica

## **SCALA PER MUSICA E MUSICALITÀ**

<b>Eccellente 2.0 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un eccezionale livello dei criteri</b>
<b>Molto Buono 1.8 – 1.9 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un alto livello dei criteri</b>
<b>Buono 1.6 – 1.7 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un buon livello dei criteri</b>
<b>Sufficiente 1.4 – 1.5 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello medio dei criteri</b>
<b>Mediocre 1.2 – 1.3 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello basso dei criteri</b>
<b>Inaccettabile 1.0 – 1.1 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello inaccettabile dei criteri</b>

## 2. Il Contenuto Aerobico – Max. 2 Punti

Nel Contenuto Aerobico vengono valutati gli Schemi di Movimento Aerobico (SMA) per tutta la routine. Le sequenze di **SMA sono le fondamenta (le basi) delle routine di Ginnastica Aerobica.**

**La qualità (tecnica perfetta)** degli SMA è molto importante per poter essere riconoscibili come sequenze di SMA complesse.

Gli SMA devono includere variazioni di passi con movimenti delle braccia, utilizzando passi base per creare combinazioni complesse con un alto livello di coordinazione del corpo e devono essere riconoscibili come continui schemi di movimento.

Sequenza di SMA significa un completo 8-count (8 tempi) di movimenti con schemi di movimento aerobico eseguiti in una frase musicale (dal primo beat all'ottavo beat) per poter stare sulla musica. Se lo SMA viene eseguito con meno di un 8-count non sarà riconoscibile come una sequenza SMA e verrà considerato come una serie di movimenti di collegamento.

Le sequenze di SMA dovrebbero prevedere l'intensità adeguata per routine di ginnastica aerobica.

### **CRITERI:**

2.1. Numero di SMA

2.2. Complessità/Varietà

#### **2.1. Numero di SMA:**

Per tutta la durata della routine devono essere eseguite Sequenze di SMA ad intensità adeguata. Questo significa che la routine deve mostrare continue Sequenze di SMA oltre ad Elementi di Difficoltà, Transizioni/Collegamenti, Sollevamenti, Collaborazioni e Interazioni Fisiche (partnership).

La routine dovrebbe prevedere un numero sufficiente numero di sequenze SMA. Il numero di **sequenze SMA richieste per tutte le specialità è 8** che può essere eseguito in 1, 2, 3 o più serie (set) consecutivamente.

#### **2.2. Complessità/Varietà:**

Lo SMA è la base della ginnastica aerobica e la principale caratteristica (Sport Specifico). Pertanto la complessità e la varietà delle sequenze SMA sono i criteri più importanti relativamente al Contenuto Aerobico.

Le sequenze SMA sono complesse quando sia le gambe che le braccia sono combinate insieme con un alto livello di coordinazione del corpo. La tecnica specifica dei **passi base** è descritta nell'Appendice II. I movimenti delle gambe devono mostrare la tecnica perfetta (rimbalzo) dei Passi Base di Ginnastica Aerobica.

Anche i **movimenti delle braccia** hanno una tecnica specifica per la ginnastica aerobica, pertanto i ginnasti devono eseguirli con **qualità**. I movimenti delle braccia devono mostrare precisione e fluidità, con una traiettoria chiara da una posizione ad un'altra, mostrando la capacità di accelerare e decelerare il movimento delle braccia, con appropriato portamento della testa, delle spalle e della parte superiore del corpo.

Sequenze complesse di SMA possono essere ottenute con:

- ✓ Coinvolgimento di più parti del corpo (testa, spalle, ecc.)
- ✓ Usando differenti azioni articolari/piani/raggio di azione/lunghezza di leve
- ✓ Usando movimenti asimmetrici
- ✓ Usando ritmi differenti
- ✓ Utilizzando entrambe le braccia contemporaneamente
- ✓ Velocità di movimento
- ✓ Cambi di orientamento
- ✓ Cambi di formazioni
- ✓ Spostandosi con sequenze di SMA.

Attraverso la routine, le sequenze di SMA devono mostrare varietà senza ripetizione degli stessi movimenti passo/braccia nello stesso 8-count e la stessa o simile tipologia di sequenza di SMA durante la routine. Tutti i passi base devono essere usati per l'intera routine.

Per poter ottenere varietà all'interno delle sequenze SMA, è fortemente raccomandato di mostrare in ogni 8-count di SMA almeno 3 passi base diversi, senza non più di 2 ripetizioni dello stesso passo base nello stesso 8-count.

Mostrando varietà di movimento durante l'esecuzione di ogni 8-count di SMA, si incrementerà anche il livello di complessità.

Esempi di variazione dei 7 passi base (vedi anche le descrizioni nell' APPENDICE II).

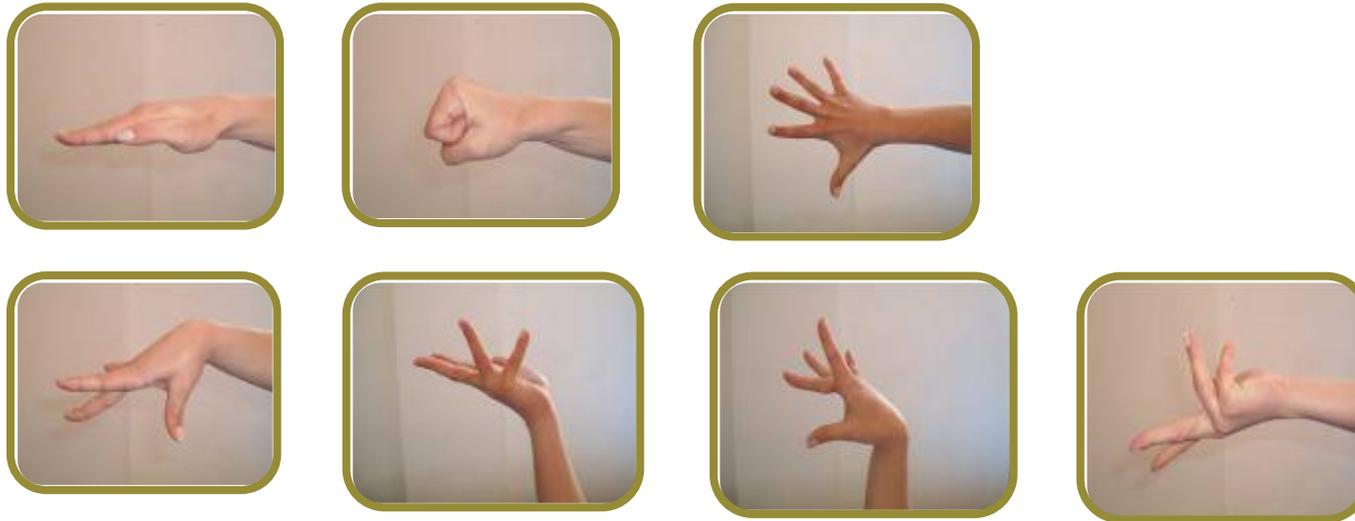
- March: angolo, altezza, velocità, cambio di ritmo, o direzioni. (per es. V-step, turn-step, two-steps, box-step)
- Jog: angolo, velocità, cambio di ritmo, e direzioni
- Knee lift: piani, angolo, velocità, cambio di ritmo, in Alto o Basso Impatto
- Kick: piani, altezza, velocità, cambio di ritmo, in Alto o Basso Impatto e direzioni. (per es. Kick medio, kick alto, e vertical kick)
- Jumping Jack: angolo alle anche e velocità delle ginocchia, cambio di ritmo, in Alto o Basso Impatto (squat)
- Lunge: piani, angolo, velocità, cambio di ritmo, in Alto o Basso Impatto
- Skip: piani, angolo e direzioni, velocità, cambio di ritmo, in Alto o Basso Impatto.

## Esempi di variazioni dei movimenti delle braccia

- Uso di movimenti simmetrici ed asimmetrici
- Uso di diversi livelli (breve, medio, grande)
- Uso di movimenti lineari e circolari
- Uso di diversi ritmi
- Uso di diversi piani
- Uso di diverse azioni (flessione, estensione, abduzione, adduzione, pronazione, supinazione, ecc.)
- Uso di diverse posizioni delle mani (palmo aperto, palmo chiuso, pugno...)

I movimenti delle braccia possono essere di diversa tipologia; alcuni possono essere più "delicati" purché abbiano senso con l'idea della coreografia, lo stile e la specialità. L'abuso di movimenti delle dita non è coerente con la direzione della disciplina di ginnastica aerobica.

## ESEMPI DI AZIONI DELLE MANI



## AZIONI INADEGUATE DELLE DITA (DA NON ABUSARE)



## **SOMMARIO**

### **2.1. Numero di SMA:**

- Numero di Sequenze SMA

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- La routine mostra meno di 8 serie complete di sequenze SMA

### **2.2. Complessità/Varietà:**

- Uso dei criteri di coordinazione
- Tecnica perfetta (qualità)
- Uso dei criteri di varietà

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- Livello basso di coordinazione del corpo
- Predominanza di jog/chassé per l'intera routine
- Uso eccessivo di movimenti ad alto impatto
- Omissione di passi base
- Mancanza di combinazioni di movimenti di braccia e gambe
- Movimenti di braccia eseguiti solo in due beat musicali
- Movimenti di braccia complessi ma combinazioni di passi semplici (o viceversa)
- Mancanza di precisione/chiarità di forma nei movimenti delle braccia
- Mancanza di diverse azioni di braccia
- Movimenti di braccia/gambe ripetitivi
- Movimenti di braccia sempre della stessa tipologia
- Movimenti di braccia sempre veloci e frequenti

## **SIMBOLOGIA PER GLI SMA**

Ogni sequenza SMA verrà segnata con il simbolo **A**

Se la sequenza soddisfa i criteri su menzionati verrà segnato col simbolo **A+**

Se la sequenza NON soddisfa i criteri su menzionati verrà segnata con il simbolo **A-**

## **SCALA PER IL CONTENUTO AEROBICO**

<b>Eccellente 2.0 p.ti</b>	<b>A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ (8 SMA+)</b>
<b>Molto Buono 1.9 p.ti</b>	<b>A+ A+ A+ A+ A+ A+ A+ A (7 SMA+)</b>
<b>Molto Buono 1.8 p.ti</b>	<b>A+ A+ A+ A+ A+ A+ A A (6 SMA+)</b>
<b>Buono 1.7 p.ti</b>	<b>A+ A+ A+ A+ A+ A A A (5 SMA+)</b>
<b>Buono 1.6 p.ti</b>	<b>A+ A+ A+ A+ A A A A (4 SMA+)</b>
<b>Sufficiente 1.5 p.ti</b>	<b>A+ A+ A+ A A A A A (3 SMA+)</b>
<b>Sufficiente 1.4 p.ti</b>	<b>A+ A+ A A A A A A (2 SMA+)</b>
<b>Mediocre 1.3 p.ti</b>	<b>A+ A A A A A A A (1 SMA+)</b>
<b>Mediocre 1.2 p.ti</b>	<b>A A A A A A A A (0 SMA+)</b>
<b>Inaccettabile 1.1 p.ti</b>	<b>A- A A A A A A A (1 SMA-)</b>
<b>Inaccettabile 1.0 p.ti</b>	<b>A- A- A A A A A A (2 o più SMA-)</b>

Se vengono eseguiti meno di 8 SMA, il punteggio verrà diminuito di 0.1 per ogni sequenza SMA mancante.

Per ogni **A-** il punteggio verrà diminuito di 0.10 dalla scala.

Esempio 1

**A+ A+ A+ A+ A+ A+** (6 SMA eseguiti, tutti e 6 con A+)

Il punteggio dovrebbe essere 1.8 (per 6 A+)

Mancanza di 2 SMA (8 richiesti, 6 eseguiti): - 0.20

PUNTEGGIO FINALE:  $1.8 - 0.20 = 1.6$

Esempio 2

**A+ A+ A+ A+ A+ A A A-** (8 SMA eseguiti: 6 A+, 1 A, 1 A-)

Il punteggio dovrebbe essere 1.8 (per 6 A+)

1 **A-** → - 0.10

PUNTEGGIO FINALE:  $1.8 - 0.10 = 1.7$

### 3. Il Contenuto Generale - Max. 2 Punti

Fanno parte del Contenuto Generale della routine:

- ✓ Transizioni/collegamenti
- ✓ Partnership (Sollevamenti, Collaborazioni)
- ✓ Movimenti Acrobatici (utilizzati, o meno, come transizioni)

I sollevamenti diversi da quello dichiarato per poter ricevere il valore dal Capo Giuria verranno considerati come Partnership (collaborazione).

In tutta la routine dovrebbero essere inclusi **almeno 4 movimenti (o insieme di movimenti) dal Contenuto Generale**.

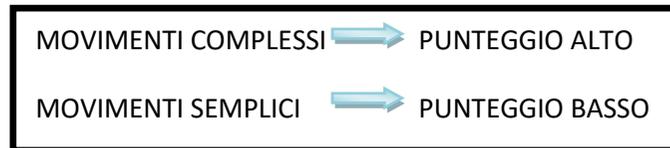
#### **CRITERI**

- 3.1. Complessità/Varietà
- 3.2. Fluidità

#### **3.1. Complessità/Varietà:**

I movimenti sono complessi quando diverse parti del corpo sono coinvolte e quando sono difficili da eseguire.

I movimenti complessi dovrebbero ricevere un valutazioni più alta rispetto a quelli semplici.



Un movimento complesso è quello che necessita di un certo periodo di tempo per essere eseguito e richiede coordinazione del corpo con una precedente preparazione (condizionamento fisico, analisi biomeccanica, analisi analitica e sistematica, progressione...).

Un movimento è complesso quando:

- Richiede coordinazione
- Necessita di allenamento delle capacità fisiche
- È dinamico
- Ha più frequenza
- È improvviso e imprevedibile

Per valutare la varietà delle routine, i giudici dell'artistico prenderanno in considerazione che tutti questi movimenti devono essere senza ripetizione o reiterazione degli stessi o simili tipi di movimenti.

Tutto questo dovrebbe includere diverse azioni, diverse forme, diverse tipologie di movimento e diverse capacità fisiche durante la prestazione di transizioni collegamenti, sollevamenti e interazioni fisiche.

Routine eccellenti devono mostrare diversi tipi di movimento.

Esempi di partnership (Collaborazioni, interazioni fisiche, altro...):

- Capacità di interpretare un carattere, o 'mostrare' uno stile durante tutta la prestazione e in combinazione con altri partner
- “Connessione” o rapporto tangibile (visibile o palpabile) tra i partner in una performance (uno sguardo, un tocco leggero, esecuzione unisona e perfetta, fiducia ...)
- Capacità di lavorare insieme o separatamente pur mantenendo questo rapporto
- Possibilità di evidenziare o sottolineare la prestazione del partner.

### **3.3. Fluidità:**

La connessione dai/ai movimenti deve essere armoniosa e fluida. Tutti i movimenti presentati nella routine devono essere collegati senza inutili pause, eseguiti in maniera fluida senza mostrare fatica (laborioso/esitante) o apparire pesanti, e devono mostrare agilità.

La ginnastica aerobica è una dimostrazione dinamica del potenziale umano ma qualche modulazione dovrebbe essere data all’andamento della routine (ritmo e tempo) in modo che gli elementi significativi possano essere eseguiti in tutta la loro entità da un punto di vista estetico, ed allo stesso modo per il maggior apprezzamento da parte della giuria e del pubblico.

Pause eccessive diminuiranno la fluidità della routine e non corrispondono alle caratteristiche e alla natura della Ginnastica Aerobica.

## **SOMMARIO**

### **3.1. Complessità/Varietà:**

- o Movimenti complessi piuttosto che semplici
- o Ripetizione di movimenti

### **DEVIAZIONE DALL’ECCELLENTE (esempi)**

- Mancanza di complessità nel contenuto generale eseguendo movimenti semplici
- Movimenti al suolo (collegamenti al suolo) senza un vantaggio artistico
- Cercare di eseguire movimenti duri e difficili ed il ginnasta/i non è in grado di eseguirli.
- Ripetizione dello stesso tipo di transizione/collegamento.

### **3.2. Fluidità:**

- Connessione tra movimenti
- Agilità

#### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- La connessione tra i movimenti non è fluida, mostra fatica
- Eccessive pause o preparazione
- La connessione tra i movimenti è eseguita pesantemente

### **SIMBOLOGIA PER IL CONTENUTO GENERALE**

Per valutare il contenuto generale verranno presi in considerazione i movimenti nel suo insieme, come unità (eseguiti nello stesso periodo di tempo); 1 **G** per movimento o blocco.

Ogni movimento o blocco di movimenti verrà segnato con il simbolo **G**.

Se il movimento soddisfa i criteri di cui sopra verrà segnato con il simbolo **G+**

### **SCALA PER IL CONTENUTO GENERALE**

<b>Eccellente 2.0 p.ti</b>	<b>G+ G+ G+ G+ (4 G+)</b>
<b>Molto Buono 1.8 - 1.9 p.ti</b>	<b>G+ G+ G+ G (3 G+)</b>
<b>Buono 1.6 - 1.7 p.ti</b>	<b>G+ G+ G G (2 G+)</b>
<b>Sufficiente 1.4 – 1.5 p.ti</b>	<b>G+ G G G (1 G+)</b>
<b>Mediocre 1.2 – 1.3 p.ti</b>	<b>G+ G G G (1 G+) mostrando ripetizioni</b>
<b>Inaccettabile 1.0 – 1.1 p.ti</b>	<b>G G G G (0 G+)</b>

Al fine di assegnare il punteggio verranno presi in considerazione tutti i simboli G+

Esempio: **G+ G G+ G+ G G G** (3 G+). **Punteggio: Molto Buono**

Se vengono eseguiti meno movimenti dei 4 richiesti, il punteggio verrà diminuito per ogni sequenza di G mancante.

Esempio: **G+ G G+** (3 G eseguiti con 2 G+)

Il punteggio dovrebbe essere valutato come “buono” (1.6 – 1.7) ma verrà diminuito ricevendo un valore “sufficiente” (1.4 – 1.5) per un G mancante.

## 4. Uso dello Spazio - Max. 2 Punti

### **CRITERI**

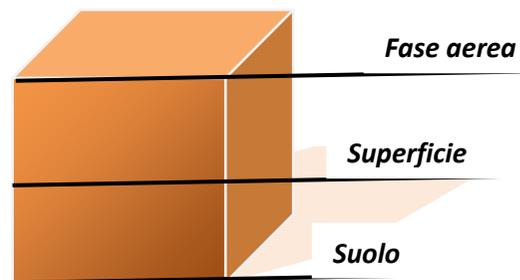
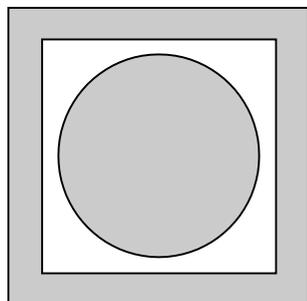
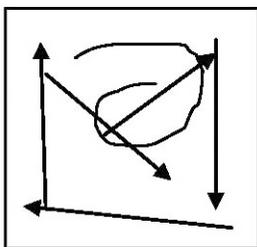
- 4.1. Uso dell'area di gara e formazioni
- 4.2. Distribuzione dei componenti della routine

### **4.1. Uso dell'area di gara e formazioni:**

Per tutta la routine bisogna mostrare spostamenti in tutte le direzioni (avanti, dietro, lateralmente, diagonalmente e circolare) e distanze lunghe e corte, senza ripetizione di tracce/percorsi simili. Nella specialità GR, coprire solo la superficie di gara non è sufficiente a soddisfare i criteri di uso dello spazio; i competitori devono spostarsi usando le sequenze di SMA in tutte le direzioni e distanze.

L'area di gara deve essere effettivamente usata per tutta la routine con una struttura ben equilibrata della coreografia, non solo gli angoli ed il centro ma tutte le aree dello spazio di gara.

Devono essere usati tutti i 3 livelli (lavoro al suolo, in piedi, in volo) dello spazio di gara. Sono raccomandati non più di 32-count al suolo o in superficie senza cambio di livello.

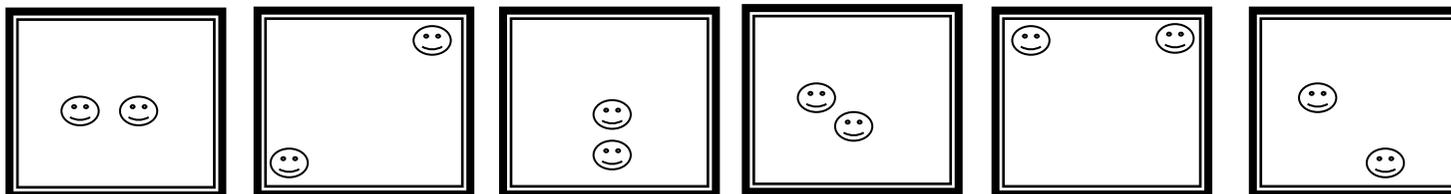


Le formazioni includono le posizioni e/o il posizionamento dei partner e del modo in cui i ginnasti cambiano posizioni per un'altra formazione o nella stessa formazione mentre stanno eseguendo SMA o altri movimenti, e le distanze tra i competitori.

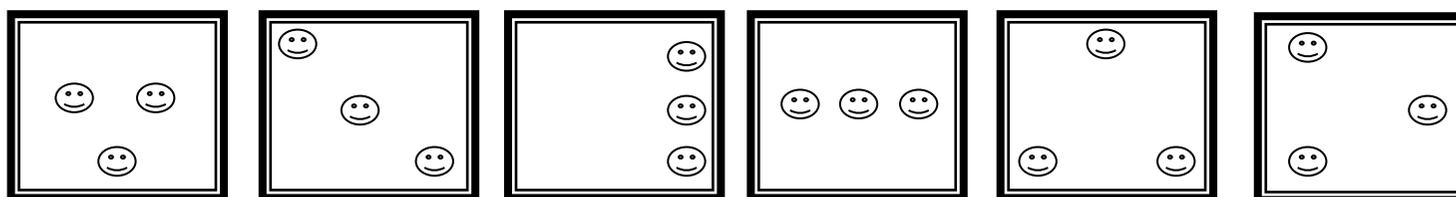
Per tutta la routine devono essere mostrate diverse formazioni e differenti posizioni dei compagni di squadra (incluso distanze tra i ginnasti, lontano/vicino).

I cambi di formazione dovrebbero essere fluidi.

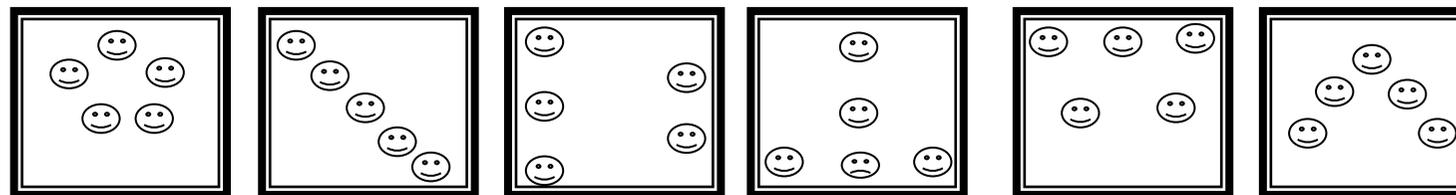
• Possibili esempi di formazioni per Coppie Miste.



• Possibili esempi di formazioni per Trio.



• Possibili esempi di formazioni per Gruppi.



**4.2. Distribuzione dei componenti della routine:**

Tutti i componenti della routine devono essere distribuiti in maniera appropriata sia sull'area di gara che per la durata della routine.

Le sequenze di SMA dovrebbero essere distribuite e piazzate in modo ben equilibrato per tutta la routine, senza assemblare più di 3 o 4 sequenze di SMA consecutivamente così come non più di 3 elementi o altri movimenti eseguiti senza alcuna sequenza di SMA nel mezzo.

I movimenti devono essere piazzati in modo equilibrato nello spazio di gara (ciò significa, per esempio, che i lavori al suolo devono essere piazzati in zone diverse). Ciò si applica a tutte le componenti dall'esercizio.

## Esempio di piano di costruzione della Routine

Routine Construction Plan

1	2	3	4	5	6	7	8
Opening	pose			Transition	to floor..		
2	Transition	to.....	Element				
3	Element	(Straddle	Support	Full	Turn)		
4 ★	Transition	to.....	Surface				
5	Aerobic	Pattern					
6	Aerobic	Pattern					
7	Aerobic	Pattern					
8	Element	(1 ½	Turn)				
9 ★	Aerobic	Pattern					
10	Aerobic	Pattern					
11 ★	Aerobic	Pattern					
12	Aerobic	Pattern	with	Interaction			
13 ★	Transition	To Floor					
14	Ending	Pose with	Interaction				

Interactions



Floor



Surface



Airborne



Elements



Partnership ★

## **SOMMARIO**

### **4.1. Uso dell'area di gara e formazioni: di Spostamento:**

- Spostamenti utilizzando sequenze di SMA
- Uso dell'area di gare e dei livelli
- Diverse formazioni/distanze

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- Durante gli SMA il ginnasta non si sposta in una varietà di distanze in diverse direzioni
- Omissione di traiettoria di spostamento
- Predominanza di percorsi circolari
- Uso di eccessiva corsa/jogging per coprire lo spazio.
- I Gruppi "coprono" solamente lo spazio di gara e usano cambi di formazione ma non mostrano spostamenti
- Nessun cambio di formazione per più di 32 conti
- Non mostrare più di 6 diverse formazioni

### **4.2. Distribuzione dei component della routine:**

- Struttura della routine ben equilibrata
- Posizione dei movimenti

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- Assemblare più di 4 sequenze SMA
- Assemblare più di 3 elementi senza alcuna sequenza di SMA nel mezzo o più 32 counts senza eseguire alcuna sequenza di SMA
- Eseguire solo nelle zone d'ombra dell'area senza un uso effettivo dello spazio
- Elementi o sollevamenti eseguiti nella stessa zona dell'area di gara
- Prevalenza dell'uso di un'area di gara
- Muoversi in un livello troppo a lungo nel tempo.

## **SCALA PER LO SPAZIO**

<b>Eccellente 2.0 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un eccezionale livello dei criteri</b>
<b>Molto Buono 1.8 – 1.9 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un alto livello dei criteri</b>
<b>Buono 1.6 – 1.7 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un buon livello dei criteri</b>
<b>Sufficiente 1.4 – 1.5 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello medio dei criteri</b>
<b>Mediocre 1.2 – 1.3 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello basso dei criteri</b>
<b>Inaccettabile 1.0 – 1.1 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello inaccettabile dei criteri</b>

## 5. Abilità Artistica - Max. 2 Punti

L'Abilità Artistica è la capacità del/dei ginnasta/i di trasformare la composizione da una routine ben strutturata in una prestazione artistica. Pertanto i ginnasti devono dimostrare Musicalità, Espressività e Partnership in aggiunta ad una esecuzione impeccabile.

Essi devono combinare gli elementi dell'arte e dello sport in un messaggio, in modo sportivo, che sia accattivante per il pubblico.

Routine uniche/memorabili includono molti dettagli che migliorano la qualità della routine stessa.

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

Originalità/creatività delle routine: include non solo il tema dell'esercizio in base alla musica selezionata, ma anche l'innovazione e l'unicità in altri movimenti (sollevamenti, collaborazioni, transizioni, ecc) utilizzando una espressione naturale e genuina.

### **CRITERI**

- 5.1. Qualità della prestazione
- 5.2. Originalità/Creatività ed espressione

#### **5.1. Qualità della prestazione:**

La qualità (maestria/perfezione) della routine è essenziale, non solo mostrando un alto livello della perfetta esecuzione in tutte le difficoltà e negli elementi acrobatici, ma anche nei movimenti della coreografia (SMA, transizioni/collegamenti, sollevamenti, partnership, ecc), con la tecnica corretta di tutti i movimenti.

- I ginnasti devono dare un'impressione atletica pulita con un'alta qualità di movimenti (chiari e netti) appropriati alla Ginnastica Aerobica
- La coreografia è eseguita con la sensazione di leggerezza e fluidità e con un alto grado di perfezione e tecnica corretta
- Gli SMA vengono eseguiti con un alto grado di perfezione e con la tecnica corretta
- Le sequenze SMA devono essere utilizzate per migliorare le prestazioni e rispettare la natura della disciplina della ginnastica aerobica, **in maniera sportiva, rispettando il genere del competitore**
- Movimenti SMA dovrebbero essere precisi, eleganti, puliti, morbidi e eleganti
- Anche il contenuto generale viene eseguito con un alto grado di perfezione e con la tecnica corretta.

#### **5.2. Originalità/Creatività ed espressione:**

- La routine dovrebbe essere come una piccola opera d'arte che dovrebbe lasciare qualcosa di memorabile, una segno o una storia, creata con i mezzi della Ginnastica Aerobica

- Routine creative dove tutti i componenti della squadra interpretano la musica e il tema dell'esercizio in maniera sportiva, rendendo il pubblico affascinato e impressionato
- Presentazione di movimenti nuovi, creativi ed originali (collaborazioni, transizioni, ecc)
- Tutti gli altri movimenti inclusi nel contenuto generale devono avere un motivo per essere inclusi; i movimenti devono essere giustificati
- Movimenti di braccia e della parte superiore del corpo femminili e maschili devono essere distinti, specialmente con l'uso di diverse azioni delle mani e dei polsi
- I competitori dovranno dimostrare di essere una squadra come unità e, quindi, mostrare il vantaggio di essere più di una persona. Ciò include il rapporto di collaborazione tra i componenti della squadra
- Quando gli uomini e le donne sono insieme nella stessa squadra (CM, TR, GR), si raccomanda l'uso di movimenti neutri. Tuttavia sarà possibile eseguire movimenti diversi, per uomo o donna, in alcune parti della routine senza incorrere nell'errore di sincronizzazione
- Come un ginnasta o un gruppo di ginnasti presenta se stesso in maniera generale alla giuria e al pubblico
- Attitudine e gamma di emozioni vengono espresse non solo con il viso ma anche con il corpo del ginnasta
- L'abilità di controllare/gestire espressioni durante la prestazione di movimenti molto difficili o complessi
- Abilità di trasformare in una singolare esibizione artistica movimenti ginnici e coreografici attraverso l'espressione.

## SOMMARIO

### 5.1. Qualità della prestazione:

- Routine impressionanti e perfette
- Routine memorabili

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- I movimenti sono così indistinti che non c'è una chiara impressione di nitidezza
- Non c'è un'impressione atletica che è appropriata per una competizione di Ginnastica Aerobica.
- Routines noiose
- I movimenti sono vaghi o sembrano essere stati dimenticati, mettendo il pubblico a disagio.

### 5.2. Originalità/Creatività ed Espressività:

- Routine come piccole opere d'arte in maniera sportiva
- Relazione tra i competitori
- "Toccare" il pubblico
- Presentazione
- Attitudine
- Emozioni
- Singolarità

### **DEVIAZIONE DALL'ECCELLENTE (esempi)**

- Presentazione impersonale
- Non vi è alcun impegno per la prestazione, mancanza di passione ed energia. Molti movimenti non sono importanti e vi è mancanza di spirito di mettere in mostra le prestazioni per il pubblico
- Vi è mancanza di concentrazione e viene creato un flusso irregolare nella prestazione
- Esecuzione con espressioni facciali innaturali e/o esagerate (Inaccettabile 1.0 punto)
- Perdita di sicurezza durante la routine e mostrare un'espressione nervosa
- La prestazione non si adatta alle caratteristiche individuali ed alla categoria/specialità
- Per CM/TR/GR, eseguire l'esercizio come individuali non mostrando il vantaggio del lavoro di squadra
- Non mostrare l'abilità di interpretare un ruolo, un personaggio o uno stile per tutta la durata della prestazione ed in collaborazione con altri partner
- **1 TOUCH [Deduzioni Esecuzione: – 0.50]: Abilità Artistica massimo 1.5 pt ; 2 o più TOUCH : Abilità Artistica massimo 1.3 pt**
- **1 FALLO (Deduzione Esecuzione: – 1.00): Abilità Artistica massimo 1.3 pt ; 2 o più FALLI : Abilità Artistica massimo 1.1 pt**

## **SCALA PER L'ABILITÀ ARTISTICA**

<b>Eccellente 2.0 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un eccezionale livello dei criteri</b>
<b>Molto Buono 1.8 – 1.9 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un alto livello dei criteri</b>
<b>Buono 1.6 – 1.7 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un buon livello dei criteri</b>
<b>Sufficiente 1.4 – 1.5 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello medio dei criteri</b>
<b>Mediocre 1.2 – 1.3 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello basso dei criteri</b>
<b>Inaccettabile 1.0 – 1.1 p.ti</b>	<b>La routine include/mostra un livello inaccettabile dei criteri</b>