

Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 03 – Ottobre 2025

OTTOBRE, 2025

CAPITOLO 4: 4.7 – REQUISITI TECNICI (pagina 24)

Famiglia 7; Giri / Rotazioni: Passé Turn

- La gamba libera deve mostrare una **posizione Passé durante** l'abilità. Pertanto, il piede in Passé deve essere a contatto con il ginocchio della gamba di supporto in qualsiasi momento durante l'abilità.

CAPITOLO 6: ARTISTICITÀ; 6.4 – SCALA E UTILIZZO (pagina 35)

Procedure di valutazione dell'Artisticità:

1. La giuria deve prima valutare con la scala.
2. Dopo aver sommato ciascun criterio, il totale diventa il Totale della Scala.
3. Poi, le detrazioni (se presenti), vengono sottratte dal Totale della Scala e diventano il Punteggio A Totale.

DEFINIZIONE DI CADUTA: Cadere o precipitare rapidamente al pavimento **con totale perdita di controllo**. La **Caduta catastrofica** dà un forte impatto negativo o influisce sull'Artisticità della Performance.

Si chiarisce l'elenco Detrazioni (Riduzione) (pagina 35) e il grafico Riassuntivo Detrazioni (Riduzione) per renderlo più chiaro (pagina 35):

DETRAZIONE (Riduzione)

Criteri	Dettagli	Deduzione
Performance	Eeguire con Tocchi multipli una Caduta	-0.5

Esempi di chiara Caduta (catastrofica):

Esempio Caduta 1



Esempio Caduta 2



CAPITOLO 6: ARTISTICA; 6.7 – 2. CONTENUTO AEROBICO (pagina 37)

Si fornisce un grafico per una facile comprensione delle SMA e BLOCCO DI SMA.

BLOCCO DI SMA E SET DI SMA

Azioni	Blocco di SMA	SMA
Eeguire movimenti differenti delle braccia	SI	SI
Eeguire differenti passi base	NO	SI
Eeguire stessi passi base ma lati opposti	SI	SI
Eeguire stessi passi base ma differenti direzioni / angoli (es.: Gamba avanti vs gamba dietro, Ginocchia avanti vs ginocchio di lato)	SI	SI
Partnership e Interazioni fisiche	SI	SI
Scontrarsi l'uno con l'altro	SI (deduzione di esecuzione)	SI (deduzione di esecuzione)
Stop (gambe statiche) massimo 3 beats	SI	SI
Stop (gambe statiche) più di 3 beats	NO	NO
Toccare il pavimento con una mano/le mani	NO	SI
Toccare il pavimento con il ginocchio	NO	NO
Salti coreografici	NO	SI
Hitch kick	NO	SI
Hitch kick in differenti direzioni	NO	SI
Balzi	NO	SI

APPENDICE 08: DESCRIZIONE ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ (pagina 66-108)

Stacco e atterraggio per il GRUPPO B (Elementi in Volo) – salti da in piedi a in piedi.

Si fornisce un grafico per una facile comprensione per il Gruppo B.

Inoltre, è necessaria una correzione dell'errore di battitura (B668) come segue:

No.	Valore	2/1 TURNS SPLIT JUMP
B 668	0.8	<ol style="list-style-type: none">Salto verticale stacco a due piedi con rotazione di 720°.Durante la fase di volo, le gambe sono completamente distese e mostrano uno split (staccata).Arrivo su uno entrambi i piedi, rivolti nella stessa direzione a quella di partenza.

OPZIONI DI STACCO E ATTERRAGGIO (SU UNO O DUE PIEDI) PER SALTII O BALZI

NOME BASE	COD – DESCRIZIONE STACCO	OPZIONI D STACCO	COD – DESCRIZIONE DELL'ARRIVO (ARRIVO IN PIEDI)	ARRIVO IN PIEDI
Air turn	Stacco a due piedi	Due piedi	Arrivo con piedi uniti	Due piedi
Axel	Stacco a un piede	Un piede	Arrivo su di un piede	Un Piede
Butterfly	Stacco a un piede	Un piede	Arrivo su di un piede	Un Piede
Off Axis	Stacco a un piede	Un piede	Arrivo su 1 o 2 piedi	Uno o Due piedi
Tuck Jump (in piedi)	Stacco a due piede	Uno o Due piedi	Arrivo piedi uniti	Due piedi
Cossack Jump (in piedi)	Stacco a due piedi	Uno o Due piedi	Arrivo piedi uniti	Due piedi
Pike Jump (in piedi)	Stacco a due piedi	Uno o Due piedi	Arrivo piedi uniti	Due piedi
Straddle / Frontal Split Jump (in piedi)	Stacco a due piedi	Uno o Due piedi	Arrivo piedi uniti e su entrambi i piedi	Due piedi
Switch Split Leap	Stacco a un piede	Un piede	Arrivo su di un piede	Un piede
Scissor Leap	Stacco a un piede	Un piede	Arrivo a piedi uniti	Due piedi
Sagittal Split Jump	Stacco a due piedi	Uno o Due piedi	Arrivo piedi uniti	Due piedi

APPENDICE 09: TABELLA DIFFICOLTÀ – B648, B649 (pagina 109, vedi anche pagina 99)

Valutazione di B648 e B649 come segue:

- B648: Scissors Leap 1/2 Turn Switch to Split
- B649: Scissors Leap 1/1 Turn Switch to Split

Questi due elementi devono eseguire l'azione Switch (Cambio) dopo lo Scissor Leap. Se NON c'è l'azione di Cambio, il valore dell'elemento sarà lo stesso di B637 o B638 purché i Requisiti Tecnici siano soddisfatti.

Esempio: un ginnasta esegue B649 ma SENZA azione di cambio, allora il valore sarà 0.8