



Federazione Ginnastica d'Italia

AEROBICA
MASTER NAZIONALE



1 Novembre 2021

**CODICE DEI PUNTEGGI 2022-2024:
QUALE ALLENAMENTO ?**

Docenti: Luisa Righetti e Monica Darone

***PROGRAMMA prima parte:
Principali novità riguardanti le richieste del codice dei punteggi
2022-2024***

Materiale didattico I parte a cura della DTNA Luisa Righetti

CODICE DEI PUNTEGGI



Oltre a fornire gli strumenti atti a garantire una valutazione il più possibile obiettiva, ogni quadriennio olimpico, il Codice dei Punteggi dà una **definizione** della disciplina e stabilisce **regole** fondamentali che incidono sul **modello di prestazione**:

- Le dimensioni dell'area di gara
- La struttura della pedana e quindi i materiali della pavimentazione su cui si svolgono le competizioni
- La durata dell'esercizio
- L'abbigliamento e quindi la tipologia di calzature da utilizzare
- Il numero e la tipologia delle componenti tecniche e coreografiche della prestazione

DEFINIZIONE



NUOVA DEFINIZIONE

«La Ginnastica Aerobica è una disciplina competitiva basata sulla prestazione di **varietà di SMA** (sequenze di schemi di movimenti aerobici) eseguite **con la musica**, che prendono origine dagli esercizi aerobici tradizionali.

La routine deve dimostrare **perfetta esecuzione di SMA, transizioni/collegamenti ed elementi di difficoltà**». (CoP Aerobic Gymnastics **2022-2024-***Federation Internationale de Gymnastique, 2021*)

DIMENSIONI DELL'AREA DI GARA

Sono rimaste invariate:

10 x 10 per Senior e Junior di tutte le specialità

7 x 7 per le specialità individuali della fascia 12-14 anni e 8-11

DIMENSIONI DELL'AREA DI GARA



Sono rimaste invariate

**È rimasto invariato lo spazio da
percorrere**

CARATTERISTICHE DELLA PEDANA DI GARA



Sono rimaste invariate

Materiali: pavimentazione in **parquet laminato o sintetico**

Proprietà funzionali:

- Area di prestazione e bordi: uguale **elasticità e smorzamento**
- Durante l'uso non devono verificarsi contromovimenti non richiesti
- Elasticità e smorzamento devono essere bilanciati in modo tale da garantire al ginnasta **stabilità** e libertà di movimento. Non deve limitare i giri e i movimenti scivolati.
- La copertura della superficie di prestazione deve fornire un **equilibrio tra antiscivolo e slittamento**. Non deve provocare ustioni alla pelle.
- La pavimentazione non deve produrre rumori molesti durante l'esecuzione di un esercizio. Deve assicurare un **basso livello di rumorosità**.

CARATTERISTICHE DELLA PEDANA DI GARA



Sono rimaste invariate

Elasticità e smorzamento

Stabilità

Equilibrio tra antiscivolo e slittamento

Sono rimaste invariate

Le spinte in salti e saltelli

Le modalità nell'ammortizzare gli arrivi

L'aderenza nei giri

DURATA DELL'ESERCIZIO



E' cambiata la durata solo delle **specialità composte senior (Coppia, Trio, Gruppo, Dance, Step): 1'25"**

Per tutti gli esercizi c'è la tolleranza di +/- 5 sec.

Per la **durata di 1'15"/ 1'20"/ 1'25"** ,sia i **movimenti** che l'**espressività** e la **partnership** devono dimostrare **creatività** e perfetta **integrazione con la musica**

DURATA DELL'ESERCIZIO



La durata di **1'25"** per le specialità composte, anche se prolunga di soli **5 sec.**, unitamente ad altre richieste potrebbe incidere sulle **percentuali di intervento dei vari meccanismi energetici**

Le richieste per le calzature sono rimaste invariate

Scarpe bianche di aerobica

La voce calzini è cambiata in
“**calzini bianchi opzionali**”



ABBIGLIAMENTO



Le richieste per le calzature sono rimaste invariate

**Scarpe che ammortizzano
insieme alle caratteristiche
invariate della pedana
garantiscono stesse spinte
e stessa capacità di ammortizzare**



NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Riduzione da 10 a **9** elementi di difficoltà per gli **individuali senior** e da 9 a **8** elementi di difficoltà per le **specialità composte** coppia, trio e gruppo **senior** (minimo 5 famiglie, max 2 nome base, max 2 forme wenson).

- **Aumento** da 2 a **3 sets** di combinazioni per gli **individuali senior**.
- **Riduzione** a **7** elementi di difficoltà per **tutte le specialità Junior B e Junior A**
- **Aumento** a **7** elementi di difficoltà per **tutte le specialità della categoria Allievi**

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Junior B

Eliminazione degli elementi obbligatori

Max 7 elementi minimo 4 famiglie

Riduzione a 4 elementi al suolo

Mantenuto 1 elemento da 0,8

Riduzione a max. 2 elementi di valore 0,7

Riduzione da 2 a 1 sola combinazione di 2 elem.

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Junior A

Modifica di 2 dei 4 elementi obbligatori

Straddle o L-support (max 1/1 turn) dove prima era solo straddle

2/1 turn dove prima era 1/1 turn to vertical split

Max 7 elementi da 0,2 a 0,6 dove prima erano 8 a partire da 0,1

Riduzione a 4 elementi al suolo ???

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Allievi

Riduzione e modifica da 4 a 3 elementi obbligatori

Push up (0,1) o Wenson push up (0,2) dove prima era solo push up. Eliminato il vertical split obbligatorio

Max 7 elementi da 0,1 a 0,4

Eliminata la possibilità di 1 elemento da 0,5

Riduzione a 4 elementi al suolo ???

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



Obbligatorietà per l'individuale maschile di almeno 1 elemento a scelta tra :

- Air turn
- Free fall
- Gainer
- Butterfly
- Off axis

Divieto per l'individuale maschile

- Split
- Balance
- Illusion
- Tutti gli elementi con arrivo in split



NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



COMBINAZIONI

Riduzione da 3 a 2 elementi in combinazione per le specialità composte senior

Possibilità di combinare Elementi acrobatici tra loro solo per gli individualisti e elementi acrobatici in combinazione con elementi di difficoltà solo per 1 set di combinazioni in tutte le specialità

Elementi acrobatici con arrivo in split sono proibiti per l'individuale maschile

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



Modifica della lista degli Elementi acrobatici che **non possono essere ripetuti**

A1 Rondata



A2 Rovesciata avanti e indietro



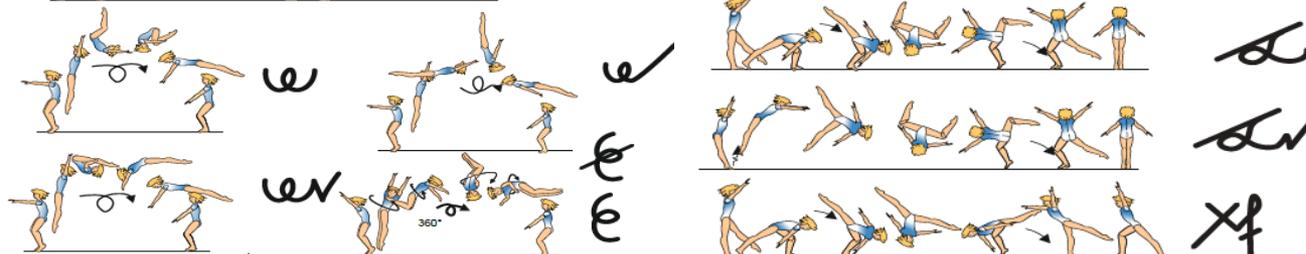
A3 Ribaltata



A4 Flic



A5 Salto
360°



NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



**Possibilità di inserire
fino a 5 elementi acrobatici
nelle categorie senior**

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE TECNICHE



SMA : aumento del numero per le specialità composte e introduzione del “blocco”

SEQUENZE DI SMA :

- **Min. 8** per individualisti
- **Min. 9** per le specialità composte

BLOCCHI DI SEQUENZE DI SMA

- **Min. 3** per gli individualisti
- **Min. 4** per le specialità composte

NUMERO E TIPOLOGIA DELLE RICHIESTE COREOGRAFICHE



COLLABORAZIONI

Eliminazione dell'obbligatorietà dei sollevamenti e introduzione dell'obbligatorietà di collaborazioni :

- Min. 3 collaborazioni per Senior e Junior B
- Min. 2 collaborazioni per gli Junior A
- Min. 1 collaborazione per gli allievi



Federazione Ginnastica d'Italia

AEROBICA MASTER NAZIONALE



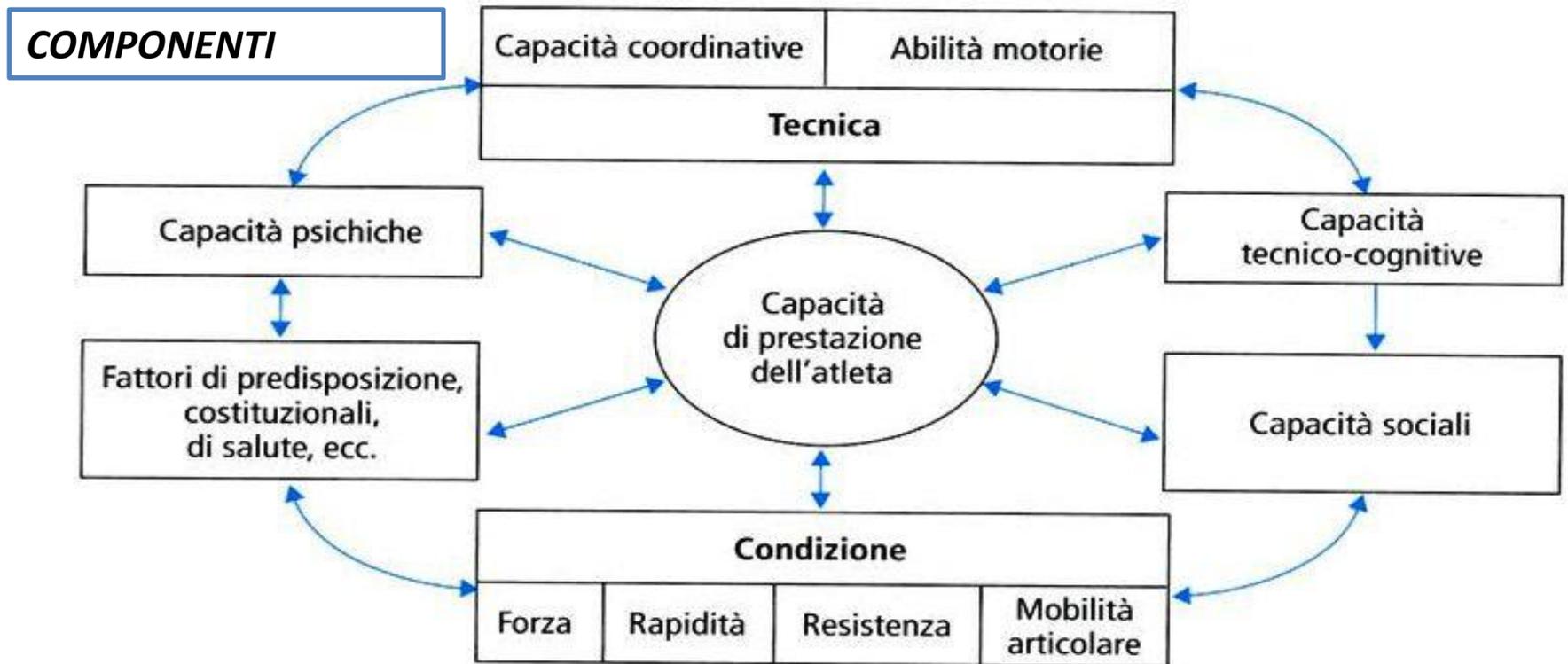
1 Novembre 2021

CODICE DEI PUNTEGGI 2022-2024: QUALE ALLENAMENTO ?

***PROGRAMMA seconda parte:
Capacità di prestazione motoria-sportiva
Modello di prestazione e sua possibile evoluzione in base al
nuovo codice
Quale allenamento?***

CAPACITÀ DI PRESTAZIONE

La capacità di prestazione motorio-sportiva rappresenta il **GRADO di FORMAZIONE** di una determinata prestazione motoria-sportiva



Weineck, 2009



CAPACITÀ DI PRESTAZIONE

Questa capacità può essere allenata solo **GLOBALMENTE** in quanto solo lo sviluppo armonico di tutte le singole componenti che la determinano offre la possibilità di raggiungere la massima prestazione individuale in relazione al **MODELLO DI PRESTAZIONE** dello sport specifico .

CAPACITÀ DI PRESTAZIONE E PERIODIZZAZIONE



Questo sviluppo **FINALIZZATO** avviene durante il processo di **ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE (QUANDO)**

attraverso la predeterminazione [**PIANIFICAZIONE (COSA) E PROGRAMMAZIONE (COME)**] di

OBIETTIVI, CONTENUTI, MEZZI e METODI.



MODELLO DI PRESTAZIONE

Il modello di prestazione di un determinato sport è definito dalla **somma degli elementi che concorrono**, in varia percentuale, **al conseguimento della prestazione stessa**



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

Disciplina appartenente alla macrofamiglia degli **sport tecnico-compositori a valutazione qualitativa della forma**



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

Sono definite tecnico combinatorie tutte le discipline caratterizzate da attività in cui il **risultato** e il fine dipendono dalla combinazione di diversi movimenti tra loro legati e dall'esecuzione e combinazione di **gesti** di crescente complessità col procedere della maturità tecnica.
(Rampinini 1982)



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

Gli sport tecnico combinatori sono tutte quelle discipline che hanno alla loro base la tecnica, la precisione, l'economicità del gesto e la riduzione massima degli errori.



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

La ginnastica aerobica è disciplina appartenente alla famiglia di sport “**a corpo libero**” che a livello internazionale prevede 6 specialità: INDIVIDUALE F/M, COPPIA MISTA, TRIO , GRUPPO, AEROBIC DANCE, AEROBIC STEP



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

Metabolicamente si svolge in regime prevalentemente **aerobico/anaerobico alternato**.

L'espressione di resistenza coincide con la **resistenza alla forza veloce**



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

Le espressioni di forza si identificano con: **forza massimale** che appare elevata così come la **forza esplosiva** e la **forza reattiva-stiffness** sono di buon livello; la **forza veloce in regime di resistenza** è altrettanto significativa e ci sono momenti di **forza isometrica**.



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

La flessibilità-mobilità articolare e le
capacità coordinative sono prerequisiti
fondamentali



PRINCIPIO DELLA **SPECIFICITA'** ADEGUATEZZA ALL'ETA' E FINALIZZAZIONE

PRINCIPIO DEL CARICO FINALIZZATO

afferma che ogni sport ha un profilo caratterizzato da esigenze cosiddette condizionali (**modello di prestazione**)

Se si vuole preparare una futura prestazione di vertice in un determinato sport o in una disciplina, in tutte le tappe della sua costruzione, ogni **obiettivo, metodo, contenuto, mezzo** e struttura dell'allenamento è necessario rifarsi a quanto richiesto dal modello di prestazione di quella specifica disciplina

PRINCIPIO DELLA SPECIFICITA' ADEGUATEZZA ALL'ETA' E FINALIZZAZIONE

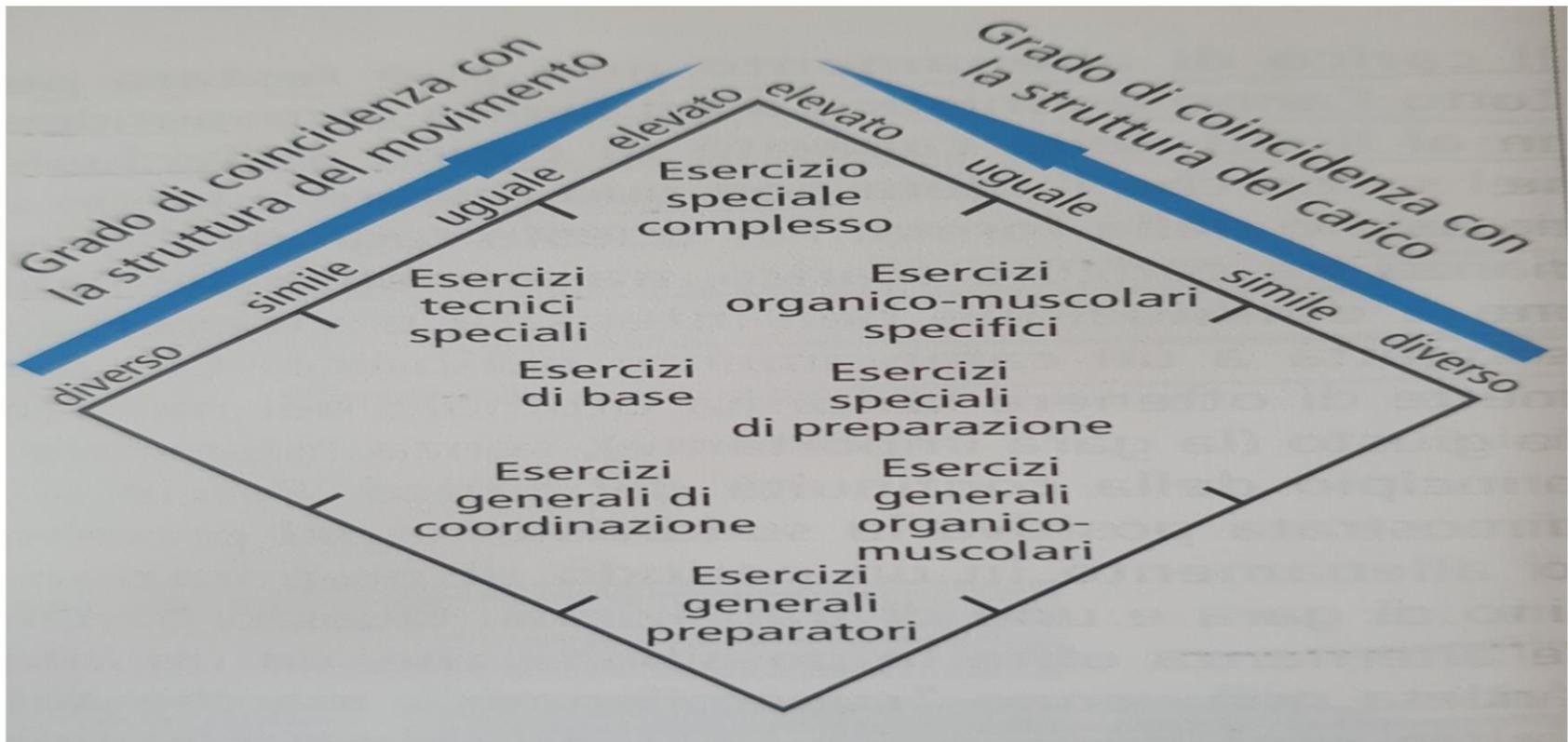


FIGURA 19

Rappresentazione schematica del sistema degli esercizi nel processo di allenamento a lungo termine.
(Da Bauersfeld, Schröter 1979, 41).



OBIETTIVI FISICO-ATLETICI DERIVANTI DAL MODELLO DI PRESTAZIONE

Obiettivi fisico-atletici che definiamo
“**capacità**” (possibilità) e che sono prerequisiti degli
obiettivi tecnico-ginnastici:

Metabolici

Neuro-muscolari

Articolari

Coordinativi

Di efficienza posturale



MODELLO DI PRESTAZIONE E SUA POSSIBILE EVOLUZIONE DEGLI ASPETTI METABOLICI CON IL NUOVO CODICE

L' aumento di 5 secondi della durata della musica nelle specialità composte.

La riduzione del numero delle difficoltà in tutte le specialità e categorie (tranne nella categoria allievi).

La riduzione delle combinazioni nelle specialità composte senior.

L'aumento del numero di SMA e l'introduzione dei blocchi di SMA

ci fanno ipotizzare una migliore distribuzione degli impegni energetici con la conseguenza di un aumento percentuale del meccanismo aerobico vicino alla soglia in grado di riutilizzare meglio anche il contributo di lattato prodotto



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA E SUA POSSIBILE EVOLUZIONE DEGLI ASPETTI METABOLICI

Considerata l'elevata intensità nonché la ricchezza e complessità di transizioni, collegamenti e di collaborazioni richieste, il miglioramento della potenza aerobica (VO₂max) e della soglia anaerobica restano gli obiettivi metabolici da raggiungere.

Questo significa che l'allenamento della resistenza deve essere strettamente connesso, e addirittura a volte coincidere, con l'allenamento della **RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE** o **FORZA VELOCE IN REGIME DI RESISTENZA**

METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI



Inoltre bisogna **evitare di specializzare le fibre** di tipo I, dette anche rosse, scure, **lente**, toniche, torbide, ossidative, fatica-resistenti, slow red (SR), a contrazione lenta, o tradotto dall'inglese slow twitch (ST), a ossidazione lenta, dall'inglese slow oxidative (SO) **attraverso esercitazioni lente e prolungate** che si protraggono oltre poche sedute di allenamento.

IPOSTESI DI LAVORO

Questo significa che l'allenamento della resistenza deve essere strettamente connesso, e addirittura a volte coincidere, con l'allenamento della resistenza alla forza veloce (anche detta forza veloce in regime di resistenza).

Per poter arrivare a questo obiettivo specifico si passa attraverso poche sedute di endurance o resistenza generale con lavoro continuo uniforme, precocemente si passa al lavoro continuo variato, prima possibile e parallelamente all'allenamento di aspetti neuromuscolari, si allena la resistenza alla forza veloce.



Metodi di Allenamento

**METODI A PREVALENTE IMPEGNO ORGANICO o
METODI DEGLI ASPETTI METABOLICI**

METODI A PREVALENTE IMPEGNO MUSCOLARE

**METODI A DOMINANTE ORGANICA-
MUSCOLARE**



Metodi di Allenamento PREVALENTEMENTE degli aspetti METABOLICI

In questi metodi di allenamento, la partecipazione del corpo allo sforzo unitario è ritenuta globale per l'intervento delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria.

Si tratta di metodi che in alcuni casi incrementano la resistenza (aerobica o anaerobica) in altri casi la rapidità.

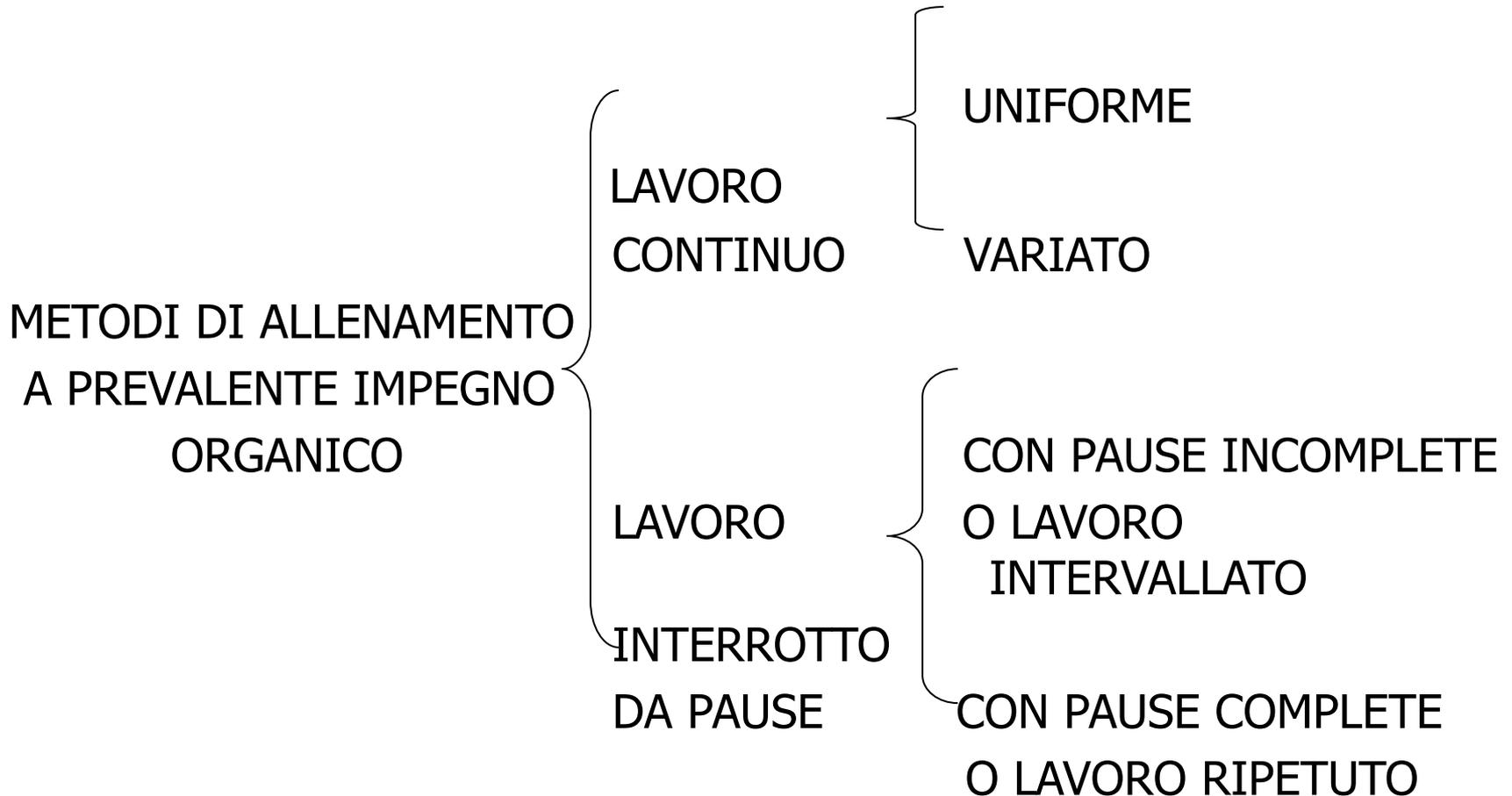
In atletica leggera questi metodi si basano sulla corsa, che è una disciplina ciclica, ma sono altrettanto validi per attività cicliche alternative o quando vengono trasferiti su attività acicliche quali la ginnastica aerobica.

Metodi di Allenamento PREVALENTEMENTE degli aspetti METABOLICI

Schematicamente si può affermare che esistono due modi di resistere:

1. Aumentando i depositi energetici a disposizione e sfruttando al massimo il combustibile OSSIGENO (METODO DI LAVORO IN **CONTINUITÀ**)
2. Migliorando la facoltà di continuare il lavoro quando il valore dell'acido lattico giunge a livelli molto elevati (METODO DI LAVORO **INTERROTTO DA PAUSE**)

Metodi di Allenamento



METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI



Una progressione graduale di metodi di allenamento in periodi dell'anno differenti, prevede il miglioramento iniziale della capacità aerobica attraverso poche unità di allenamento con esercitazioni continue uniformi. (endurance-resistenza generale)



METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI

Successivamente e **precocemente** si passa alla Corsa Con Variazioni di Velocità per evitare di specializzare le fibre muscolari lente.

CCVV:(gradualmente fino a 20'-25')

- sprint 10 m.
- 30"VRA-sprint 30 m.
- 70"VRA-sprint 50 m.
- 110"VRA-sprint 10 m.etc.

(da 1 a 5-6 volte)

VRA:velocità di recupero attivo

CCVV è un allenamento continuo ma attraverso le variazioni d'intensità (continuo variato), incrementa la potenza aerobica senza influenzare negativamente la forza esplosiva e la velocità (resistenza generale con indirizzo specifico)

METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI

Lavoro continuo con variazioni di intensità attraverso combinazioni anche semplici di passi base e loro variazione. Il tutto utilizzando la musica (resistenza generale con indirizzo specifico tecnico)



METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI SPECIFICI

RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE

E' la capacità di reiterare forza esplosiva per un tempo considerevole

- Dipende da aspetti metabolici
- E' legata ad aspetti meccanico-muscolari (riuso di energia elastica)
- E' legata ad aspetti ormonali (testosterone)

METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI SPECIFICI

METODI

- SHORT INTERVAL TRAINING

Sprint a **navetta** 7x7 m o 10x10
(4-6 volte x20"), 1'30"recupero

(resistenza alla forza veloce con contenuto
aspecifico)

METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI

Resistenza alla forza veloce con
contenuto specifico

- Routine con sovraccarichi**
- Routine velocizzate**
- Routine “prolungate”**

METODI DI ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI METABOLICI

HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING:

- 20 secondi di lavoro (esercizio di gara)
(resistenza alla forza veloce **specifica**)
- 10 secondi di recupero

Con evoluzione 30/15 40/20 50/25
60/30 70/35 80(routine intera)/40



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

“IN PRINCIPIO FU LA FORZA !!!”



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA

La forza non si presenta mai in una forma “pura”, ma sempre in una combinazione (espressioni di forza) o in forme miste più o meno sfumate dei fattori organico-muscolari.



MODELLO DI PRESTAZIONE DELLA GINNASTICA AEROBICA OBIETTIVI PREVALENTEMENTE NEUROMUSCOLARI

**Le espressioni di forza in ginnastica
aerobica si identificano con:**

- **forza dinamica massima;**
- **forza esplosiva;**
- **forza reattiva-stiffness;**
- **forza veloce in regime di resistenza**
(già descritta negli aspetti metabolici);
- **forza isometrica.**

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

MEZZI

Si possono usare atteggiamenti del proprio corpo per aumentare l'intensità dell'esercizio ed in tal caso si parla di **carico naturale**.

Si possono usare **sovraccarichi** di vario genere quali:

- piccoli attrezzi da spostare (manubri o bastoni di ferro)
- attrezzi da aggiungere al peso del corpo (cinture, giubbetti, cavigliere, polsini)
- macchine per carichi elevati e attrezzi speciali quali quelli a resistenza crescente (elastici, molle, palloni di vario diametro)
- grandi attrezzi;
- resistenza di un partner.

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

CONTINUITÀ

Condizione affinché lo stimolo non venga a mancare, per cui si devono ripetere gli esercizi un certo numero di volte nel corso della stessa seduta di allenamento e ripetere la seduta di condizionamento muscolare un certo numero di volte nel microciclo settimanale (giusta **frequenza**)

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

PROGRESSIVITÀ

Poiché il muscolo si adatta alla stimolazione cui viene sottoposto, e di conseguenza si trasforma, è fondamentale l'aumento progressivo del **volume** del carico mediante aumento di :

- **frequenza** di allenamento
- **durata** di una seduta
- numero di **ripetizioni** di un esercizio
- numero delle **serie**

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

GRADUALITÀ

Significa iniziare con carichi moderati ed incrementare il carico solo quando si ha una corretta e sicura esecuzione dell'esercizio.

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA



SPECIFICITÀ

Significa incrementare il carico secondo:

- Età cronologica
- Età biologica
- Anzianità di allenamento
- Livello di prestazione

SVILUPPO DELLA FORZA

METODO TRADIZIONALE

Durante le prime 12 settimane: sviluppo della
FORZA MASSIMA e della FORZA DINAMICA
MASSIMA

Dopo 12 settimane: sviluppo della FORZA
ESPLOSIVA, REATTIVA e della RESISTENZA ALLA
FORZA VELOCE

SVILUPPO DELLA FORZA

METODO ATTUALE

Le diverse espressioni di forza vengono incrementate allo stesso tempo ma con percentuali diverse durante il microciclo settimanale

SVILUPPO DELLA FORZA

ALLENAMENTO GENERALE

- Non è specifico
- Mira allo sviluppo armonico muscolare
- Prepara all'allenamento di forza specifico

SVILUPPO DELLA FORZA

ALLENAMENTO SPECIFICO

- Specifico per la disciplina
- Mira alle espressioni di forza specifiche del modello di prestazione
- Usa esercizi simili alle caratteristiche tecniche e metaboliche della disciplina.

FORZA ED ETÀ

- Fino ad 11 anni la forza è insignificante
- Da 12 a 15 anni vi è un grande incremento dovuto ad aspetti di maturazione nervosa ed ormonale
- Da 15 a 18 anni questo incremento diventa molto più marcato

FORZA MASSIMA

Rappresenta la **massima forza possibile** che il sistema neuro-muscolare ha la possibilità di esprimere in

1 massima contrazione volontaria (1RM)

FORZA DINAMICA MASSIMA

È la capacità di superare resistenze esterne

- Dipende da aspetti neuro-muscolari
- Vengono usati carichi moderatamente alti
- E' possibile modulare la velocità ma questa risulta comunque moderata

FORZA DINAMICA MASSIMA

METODO

- Non meno di 6 settimane, fino a 12 settimane
- Almeno 2-3 volte la settimana
- Carico progressivo non meno del 70% 1 RM
- Poche ripetizioni, max 10
- 2-4 serie
- Recupero completo

FORZA ESPLOSIVA

È la capacità di esprimere il massimo della forza nel minor tempo possibile

- Dipende da fattori neuromuscolari
- Vengono usati carichi moderati
- Viene richiesta la massima velocità

FORZA ESPLOSIVA

METODI

- 20%-30% 1 RM con il massimo delle ripetizioni
- 50% 1RM, max velocità, 10-12 ripetizioni
- Carico naturale o carichi leggeri con esercizi esplosivi come il salto in lungo da fermo, il salto triplo da fermo, breve corsa in salita (10-20 m.), corsa balzata, saltelli sul posto, esercizi pliometrici (questi ultimi non prima dei 12 anni)
- Interrompere l'esercitazione quando si manifesta la fatica

FORZA REATTIVA

È la capacità di ottenere **alti livelli di forza in tempi brevissimi**. Si realizza tramite il meccanismo muscolare “stiramento-accorciamento” sfruttando l’immagazzinamento di energia elastica. È la naturale canalizzazione della forza esplosiva caratterizzata dal fatto che la resistenza esterna si riduce con conseguente aumento della velocità di esecuzione

FORZA REATTIVA

Questa tipologia di forza è fortemente influenzata dalla stiffness (forza elastica dei tendini e delle strutture connettive) e dai fattori coordinativi che regolano la contrazione.

Il muscolo si trova in regime di pre-stiramento prima di effettuare l'azione vera e propria e quindi puo' disporre dell'energia accumulata e trasformarla unitamente alla contrazione.

FORZA ESPLOSIVA

Negli ultimi 3 anni, ricerche effettuate sugli atleti della squadra nazionale senior riguardo le capacità delle varie espressioni di forza in relazione agli studi precedenti hanno evidenziato:

- Gli esercizi tecnici per gli arti inferiori (combinazioni) hanno condizionato positivamente aspetti diversi dell'espressione di forza andando a privilegiare le caratteristiche legate allo sviluppo della stiffness
- L'allenamento si è rivolto prevalentemente ad una maggiore sollecitazione di espressioni di forza esplosiva degli arti superiori, incrementando, nella programmazione degli allenamenti, le tecniche a carico della parte superiore del corpo

FORZA REATTIVA contenuti

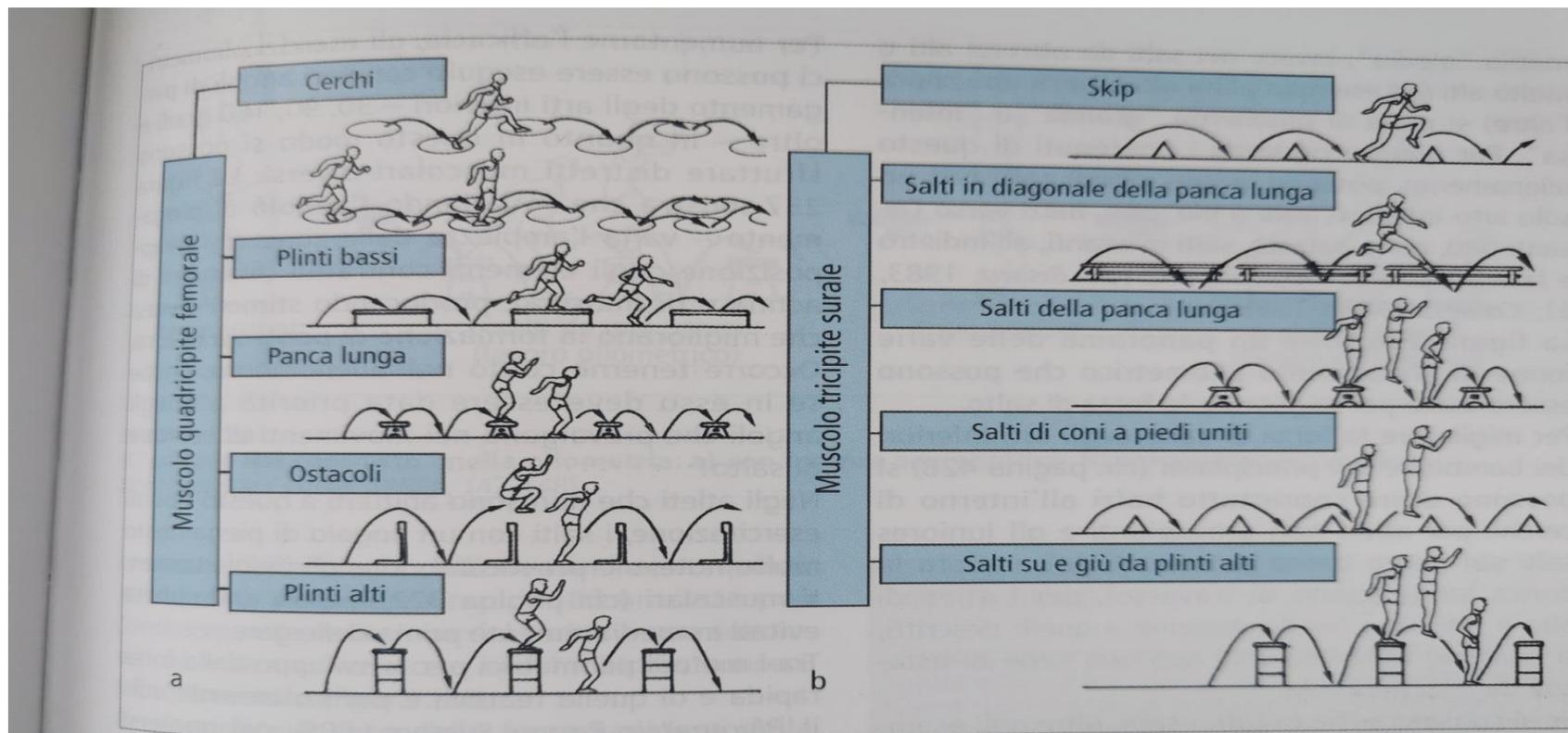


FIGURA 236

Esercizi pliometrici con grado crescente di difficoltà per il miglioramento della forza dei muscoli estensori del ginocchio (quadricipite femorale) (a) o degli estensori del piede (tricipite surale) (b).

(Da Cometti 1988b, 136-137).

FORZA REATTIVA contenuti

ELBOW	Extension	BODY	Eccentric
<p>In front support: hands on the floor feet supported by a partner, elbows bent</p>			
<p>Straight body displacement backward (with flight) by simultaneous extension of the forearms upon arms supported by the arms flexion</p>			

FORZA REATTIVA

Metodo

- Esecuzione esplosiva del movimento
- Da 6 a 10 ripetizioni
- Principianti : da 2 a 3 serie; atleti più esperti: da 3 a 5 serie; atleti di altissimo livello: da 6 a 10 serie
- Pause tra le serie: 2 minuti
- Esercitarsi soltanto in stato di freschezza e dopo un riscaldamento molto scrupoloso.

FORZA REATTIVA

Metodo pliometrico- controindicazioni

Nella sua forma estensiva è un metodo di allenamento di alto livello che presuppone un buon sviluppo della forza e un apparato motorio passivo e attivo (contrattilità e estensibilità) adeguatamente preparato

Nella sua forma estensiva non è adatto all'allenamento dei bambini, degli adolescenti e dei principianti

FORZA REATTIVA

Metodo pliometrico- controindicazioni

Se viene utilizzato senza essere adeguatamente riscaldati, può comportare notevoli rischi di infortuni

FORZA VELOCE IN REGIME DI RESISTENZA O RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE

È la capacità di reiterare forza esplosiva per un tempo considerevole

- Dipende da aspetti metabolici
- E' legata ad aspetti meccanico-muscolari (riuso di energia elastica)
- E' legata ad aspetti ormonali (testosterone)

FORZA VELOCE IN REGIME DI RESISTENZA O RESISTENZA ALLA FORZA VELOCE

ALTRI METODI (MISTI O A DOMINANTE ORGANICA-MUSCOLARE)

CIRCUIT TRAINING or INTERVALL CIR. TRAI.

- 12 stazioni di differenti tipi di esercizi
- 10-15 ripetizioni per ciascun esercizio
- Alta velocità di esecuzione
- Progressivo incremento di intensità (da carico naturale a sovraccarico)
- 2-4 cicli

FORZA STATICA

È la capacità di eseguire esercizi di forza tenendo il corpo in una posizione statica con grande tensione muscolare

FORZA STATICA

L'allenamento isometrico nelle sue varie forme non deve essere utilizzato isolatamente, ma se è collegato con un successivo allenamento pliometrico, concentrico o eccentrico, raggiunge un livello elevato di efficacia.

FORZA STATICA

METODI

Senza sovraccarichi

Con sovraccarichi

Tenute da 4 a 6 sec. con 30 sec. di pausa

FORZA STATICA

METODI

STATICO-DINAMICO

Durante l'esecuzione di una sequenza di movimento si inserisce una pausa isometrica della durata di 2-3 sec., generalmente in una posizione importante per la prestazione.

Es: mentre si esegue una distensione su panca (60-70% del max) si esegue una sosta di 2-3 sec., dopo la quale il movimento viene eseguito in modo esplosivo. 6 serie di 6 ripetizioni

FORZA STATICA

Metodo isometrico-controindicazioni

Negli sport dinamici, essendo influenzato poco da sistemi di coordinazione intra e intermuscolare, va considerato come allenamento integrativo di altri metodi per lo sviluppo della forza

Ha un'influenza negativa sull'elasticità muscolare e la capacità di allungamento

FORZA STATICA

Metodo isometrico-controindicazioni

Se si utilizza una sola forma di allenamento statico, l'incremento della forza ristagna e si produce la cosiddetta *barriera della forza massima*

Provocando un rapido sviluppo della sezione muscolare, ma non la capillarizzazione del muscolo, non prevede un effetto sul sistema cardio-circolatorio

FORZA STATICA

Metodo isometrico-controindicazioni

La tensione isometrica di grandi gruppi muscolari porta ad una respirazione forzata "compressiva" che va evitata soprattutto nei soggetti giovani

FORZA STATICA

SUGGERIMENTI OPERATIVI

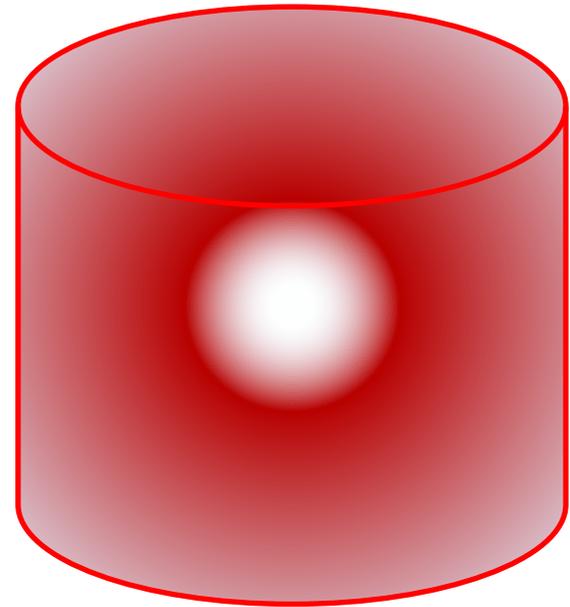
È meglio usare posizioni statiche direttamente durante l'esecuzione tecnica degli elementi di difficoltà e non troppe volte durante la preparazione generale.

Infatti un allenamento isometrico esasperato presenta alcuni effetti negativi (elevata pressione arteriosa, perturbazione della coordinazione, veloce affaticamento del sistema nervoso)

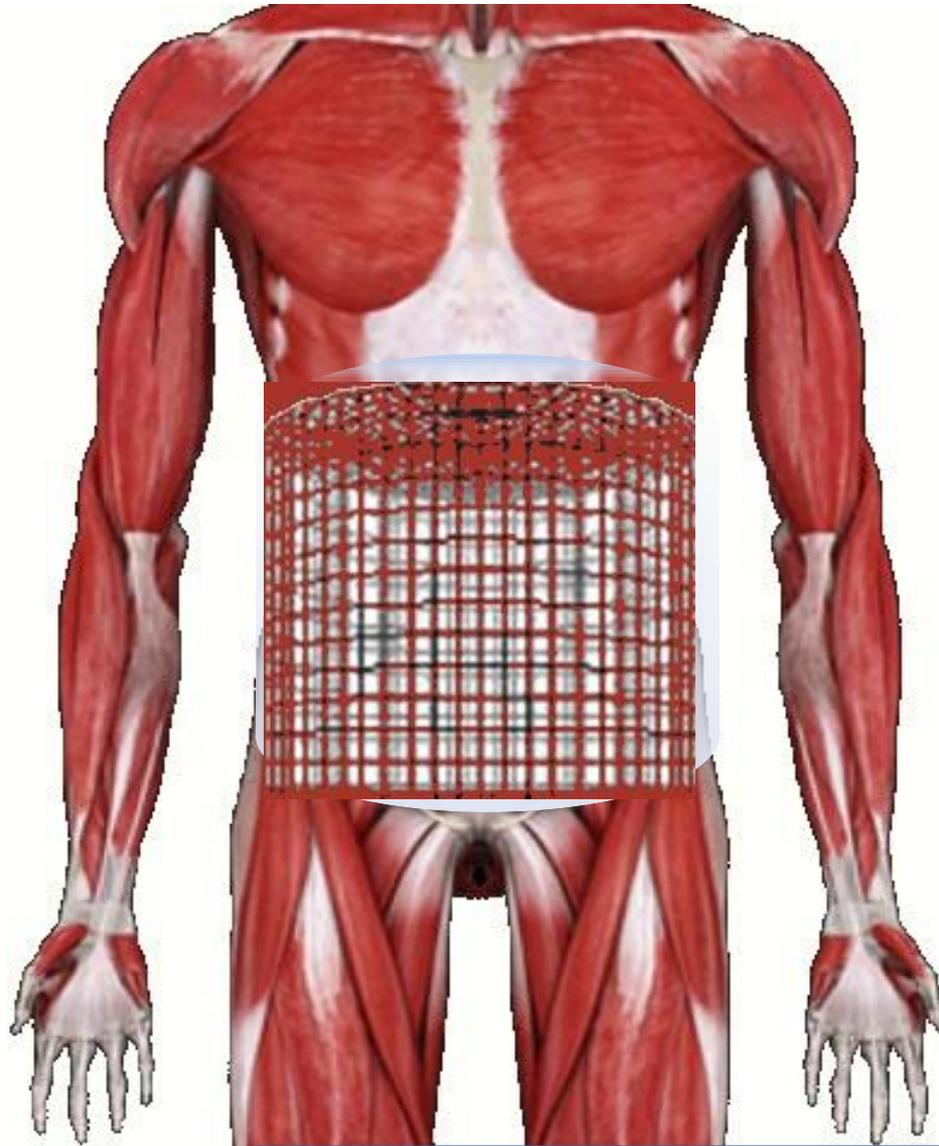
FORZA STATICA-CORE STABILITY

CORE

- NUCLEO
- PARTE CENTRALE
- CENTRO FUNZIONALE
- RACCORDO DI STABILITA'



CILINDRO ADDOMINALE



FORZA STATICA-CORE STABILITY

- CAPACITA' DI MANTENERE STABILITA' FUNZIONALE.
- CAPACITA' DI MANTENERE UNA POSTURA CORRETTA ED ERGONOMICA, RUOLO NELLA PREVENZIONE DI PARAMORFISMI E DI ALTERAZIONI DELL' APPARATO LOCOMOTORE.
- CAPACITA' DI CONTROLLO NEURO - MUSCOLARE ANCHE IN SITUAZIONI COMPLESSE COME MOVIMENTI ASSOCIATI SU PIANI DIVERSI E A VELOCITA' DIVERSE.



FORZA STATICA-CORE STABILITY

DA 12 SE. A 2 MIN.
PER OGNI ESERCIZIO
DI ALMENO 4 POSIZIONI

- PROTESO AVANTI
- PROTESO DIETRO
- PROTESO LAT. DX
- PROTESO LAT. SX





FLESSIBILITÀ



La capacità fisica che ha la priorità su tutte continua ad essere la flessibilità ed in particolare quella relativa all'articolazione coxo-femorale, con la particolarità che i movimenti ad ampio raggio devono essere eseguiti in velocità e con repentina accelerazione sia della muscolatura agonista nell'azione di andata, che antagonista, nell'azione di ritorno. Si tratta quindi di mobilità attiva con sollecitazioni importanti del sistema mio-fasciale sinergico del movimento.





SOLLECITAZIONI MONOLATERALI

La maggior parte di questi movimenti sono eseguiti sul piano sagittale ed i ginnasti automatizzano il gesto tecnico preferibilmente con una massima apertura monolaterale, ovvero con la specializzazione di un arto in particolare che viene posizionato anteriormente mentre l'altro viene posizionato posteriormente in massima divaricata sagittale.



SOLLECITAZIONI MONOLATERALI

Altro aspetto da non sottovalutare sono le rotazioni e gli avvitamenti del corpo richiesti in molti elementi di difficoltà del codice dei punteggi. Anche in questo caso i ginnasti finiscono per specializzare la rotazione in una direzione di preferenza.



ESERCITAZIONI BILATERALI



Per tutte le ragioni precedenti, se l'allenamento, dalle prime fasce di età fino agli atleti evoluti, non prevede l'esercitazione bilaterale con gli stessi volumi sia per le la mobilità articolare degli arti che per le rotazioni ed avvitamenti in entrambe le direzioni intorno all'asse longitudinale del corpo, il rischio di squilibri muscolari a carico della muscolatura del bacino, della colonna vertebrale fino a quella delle spalle diventa altissimo con conseguenti posture inadeguate ed algie prima *acute* e poi croniche.

FLESSIBILITÀ



La mobilità **passiva** deve continuare ad essere allenata per l'aumento del ROM articolare come preparazione generale e specifica per gli elementi acrobatici.

La mobilità **attiva** è decisamente specifica per la maggior parte dei gesti tecnici.

La modalità **mista** è quella che ha dato i maggiori risultati da test effettuati.

I metodi di **iperallungamento globale** quale il metodo Mézières si sono rivelati utili per la prevenzione di algie e vizi posturali

PROTOCOL OF LESSON Nr. 1		35' total
1.	<p>BUST BENDING FORWARDS</p> <ul style="list-style-type: none"> • DISTENDED LOWER LIMBS • FEMORAL CONDYLES IN TOUCH • INNER HEEL BONES IN TOUCH 	2'
2.	<p>BUST BENDING FORWARDS ON BENDED KNEES</p> <ul style="list-style-type: none"> • PALMS ADHERING TO THE FLOOR • PELVIS THRUSTING UPWARDS • HEAD CLOSING ONTO THE KNEES 	5'
3.	<p>BUST BENDING FORWARDS IN STRETCHING</p> <ul style="list-style-type: none"> • PALMS ADHERING TO THE FLOOR • SOFT KNEES BENDING • OCCIPUT-SCAPULAE-SACRUM ALIGNMENT 	3'
4.	<p>BUST BENDING FORWARDS WITH WEIGHT DISTRIBUTED BETWEEN HANDS AND FEET (PYRAMID)</p> <ul style="list-style-type: none"> • FULL SUPPORT FOOT • INNER HEEL BONES IN TOUCH • FEMORAL CONDYLES IN TOUCH 	2'
5.	<p>SELF-STRETCHING FROM SITTING POSITION</p> <ul style="list-style-type: none"> • OCCIPUT-SCAPULAE-SACRUM ALIGNMENT • FEMORAL CONDYLES IN TOUCH • INNER HEEL BONES IN TOUCH 	3'

6.	<p>SELF-STRETCHING FROM SITTING POSITION WITH VARYING POSITIONS OF THE UPPER LIMBS</p> <ul style="list-style-type: none"> • UPPER LIMBS UPWARDS • UPPER LIMBS OUTWARDS • UPPER LIMBS OUTWARDS - HANDS ONTO SHOULDERS • UPPER LIMBS OUTWARDS - HANDS ONTO THE NAPE 	3'
7.	<p>SITTING SELF-POSTURE (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • OCCIPUT-SCAPULAE-SACRUM ALIGNMENT • FEMORAL CONDYLES-INNER HEEL BONES IN TOUCH • FEET PLANTAR FLEXION 	5'
8.	<p>SITTING SELF-POSTURE (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • OCCIPUT-SCAPULAE-SACRUM ALIGNMENT • FEMORAL CONDYLES-INNER HEEL BONES IN TOUCH • FEET DORSAL FLEXION 	5'
9.	<p>BUST BENDING FORWARDS WITH WEIGHT DISTRIBUTED BETWEEN HANDS AND FEET (PYRAMID)</p> <ul style="list-style-type: none"> • FULL SUPPORT FOOT • INNER HEEL BONES IN TOUCH • FEMORAL CONDYLES IN TOUCH 	1'
10.	<p>BUST BENDING FORWARDS</p> <ul style="list-style-type: none"> • DISTENDED LOWER LIMBS • FEMORAL CONDYLES IN TOUCH • INNER HEEL BONES IN TOUCH 	1'

At the end of the work protocol the following exercises are recommended for the column unloading:

30"	30"	30" x 2	30"	30"



FLESSIBILITÀ

Più volte nello studio di questa disciplina sportiva è emerso che la **flessibilità** è una **qualità primaria**

- per l'apprendimento
- per la corretta esecuzione dei gesti tecnici
- per l'eleganza della prestazione
- per l'**aspetto preventivo e compensativo** dei ginnasti di tutti i livelli ed età.



CONCLUSIONI

Si può ipotizzare che quegli atleti che hanno associato all'allenamento tradizionale della flessibilità anche quello di "allungamento prolungato globale" ma anche un accurato allenamento della forza con l'uso di sovraccarichi, hanno prevenuto maggiormente le algie miscelando adeguatamente gli adattamenti di flessibilità con quelli di forza.

Questo ha conferito ampiezza del gesto senza compromettere la stabilità delle articolazioni.

CAPACITÀ COORDINATIVE – EQUILIBRIO

In generale, sulla base di studi effettuati si può affermare che **gli atleti di alta prestazione hanno una migliore capacità di recuperare la condizione di stabilità** e mentre i maschi lo fanno utilizzando di preferenza il sistema vestibolare, le femmine prediligono il sistema propriocettivo.

PRESTAZIONE ED ETÀ

Gli anni delle migliori prestazioni che nei primi anni di questo sport corrispondevano ad una età matura (25 circa) si sono spostati ai valori attuali corrispondenti ai primi anni di passaggio dalla categoria junior a quella senior (18-20).

La ragione probabilmente risiede nella specializzazione anticipata dovuta all'introduzione nel 2000 di un settore giovanile e alle prime competizioni giovanili internazionali del 2004.

PRESTAZIONE ED ETA'

Oggi esiste una vera e propria scuola e, il nuovo CoP, che ha eliminato gli elementi obbligatori dal programma Junior B, induce ad una specializzazione ancora più precoce che ci fa ipotizzare che gli anni delle migliori prestazioni si possano ottenere anche prima dei 18 anni e quindi nella fascia 15-18.

PRESTAZIONE E ANNI DI ALLENAMENTO

Gli anni di pratica dello sport specifico che in passato sono passati da 4 a 7,5 per tutti i gruppi esaminati dimostrano che, a prescindere dall'età e dal livello, questo sport necessita di allenamenti sempre più specifici e vicini alle sue caratteristiche divenute peculiari.

Oggi la maggior parte degli atleti di élite senior pratica questo sport specifico **da 10 anni e oltre**

PRESTAZIONE E ORE DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

Le ore di allenamento settimanale dell'alto livello rimangono stabili con una media di 14 per i gruppi di alto livello indipendentemente dall'età mentre scendono a 10 per i gruppi di medio livello: come tutti gli sport tecnico-combinatori la necessità di un gran numero di ripetizioni del gesto stereotipato singolo e combinato incide notevolmente sul parametro durata dell'allenamento.

I ginnasti che si allenano almeno **18 ore** settimanali sono quelli che ottengono i progressi maggiori.

IPOTESI DI LAVORO

È importante indirizzare l'allenamento **verso** un adeguato miglioramento della flessibilità e della forza in funzione dei gesti tecnici sia per il loro corretto apprendimento sia per evitare squilibri muscolari spesso causa di vizi posturali.

IPOSTESI DI LAVORO

L'adeguata acquisizione di forza fa diminuire il costo muscolare nell'esecuzione di gesti tecnici diminuendo il reclutamento e in tal modo non interferendo con la qualità di una perfetta esecuzione.

Lo sforzo psichico viene liberato dall'impegno di un maggior reclutamento e può lasciar spazio alla fluidità di gesti combinati.

IPOTESI DI LAVORO

Valori maggiori di forza esplosiva e soprattutto reattiva e conseguentemente forza esplosivo-reattiva in regime di resistenza sono aspetti dell'allenamento necessari ad eseguire correttamente i gesti tecnici ed a reiterarli nel tempo di durata e di intensità dell'esercizio di gara.

VALUTAZIONE

- VALORE ARTISTICO
- ESECUZIONE
- DIFFICOLTA'

VALORE ARTISTICO

- DINAMISMO E FLUIDITÀ
- SPAZIO
- VARIETÀ COMPLESSITÀ E CREATIVITÀ DELLE SEQUENZE AEROBICHE
- VARIETÀ COMPLESSITÀ E CREATIVITÀ DI TRANSIZIONI COLLEGAMENTI E COLLABORAZIONI
- NUMERO ED EQUILIBRIO DELLE SEQUENZE AEROBICHE
- PRESENTAZIONE
- COSTRUZIONE DELLA MUSICA
- USO DELLA MUSICA

VALORE ARTISTICO

Tutti i parametri di giudizio del Valore Artistico, escluso la costruzione musicale prevedono dei prerequisiti di natura metabolica, meccanico-muscolare, di flessibilità e coordinazione tali, da affermare che **una eccellente performance artistica non può prescindere da una eccellente preparazione fisica generale e specifica.** Inoltre incidono le doti espressivo-comunicative.

ESECUZIONE

Viene valutata la perfetta esecuzione di tutti i movimenti:

- ELEMENTI
- TRANSIZIONI
- COLLEGAMENTI
- PASSI BASE DI AEROBICA
- MOVIMENTI DELLE BRACCIA
- COLLABORAZIONI, POSE
- SINCRONIA PER LE SPECIALITÀ COMPOSTE

ESECUZIONE

Considerando essenziali la postura e l'allineamento in tutti i gesti dal più semplice al più complesso, si può affermare che anche per il giudizio dell'esecuzione sono essenziali i prerequisiti di forza nelle sue varie espressioni, flessibilità, endurance, capacità coordinative in generale, equilibrio e postura in particolare

DIFFICOLTÀ

Questa valutazione riguarda il riconoscimento del valore (da 0.30 a 1.00 p.to per le gare senior) degli elementi di difficoltà presentati dagli atleti sulla base dei requisiti minimi richiesti dal codice dei punteggi.

Le difficoltà sono divise in 3 gruppi:

- ELEMENTI AL SUOLO
- ELEMENTI IN VOLO
- ELEMENTI IN PIEDI

DIFFICOLTÀ

Sappiamo che non si possono incrementare le capacità coordinative senza il parallelo incremento delle capacità muscolari, metaboliche, di flessibilità e viceversa.

Essendo tutte queste, fondamentali all'acquisizione dei gesti tecnici dai più semplici ai più complessi, la preparazione fisica e di conseguenza quella tecnica, condizionano anche il parametro del giudizio delle difficoltà

ELEMENTI RICHIESTI 2022

A 127 EXPLOSIVE A-FRAME
1/2 TURN TO WENSON



A 148 STRADDLE CUT 1/2
TWIST
TO PUSH UP



A 159 EXPLOSIVE HIGH V-
SUPPORT 1/2 TWIST TO
WENSON



ELEMENTI RICHIESTI 2022

<p>A 268 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>		
<p>A 357 HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON</p>		
<p>B 437 BUTTERFLY 1/1 TWIST</p>		

ELEMENTI RICHIESTI 2022

<p>B 558 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>		
<p>B 589 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>		
<p>B 5129 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>		

ELEMENTI RICHIESTI 2022

<p>B 5136 1/1 TURN SPLIT JUMP</p>		
<p>B 627 SCISSORS LEAP 1 1/2 TURN</p>		
<p>C 719 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL</p>		
<p>C 839 FREE TRIPLE ILLUSION</p>		

Bibliografia I e II parte



- Bompa T., Buzzichelli C.A. (2017). *Periodizzazione dell'allenamento sportivo*. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.
- Caponera E. (2018) *Importanza della flessibilità e della stiffness in atleti di alto livello nella ginnastica aerobica* (Tesi di Laurea in Scienze Motorie)
- Code of Point 2022-2024, Aerobic Gymnastics, Federation Internationale de Gymnastique (February, 2020)
- La Torre A. (2016). *Allenare per vincere*. Roma: Sds Edizioni.
- Natella S. (2018). *Le espressioni di forza esplosiva e di potenza in ginnastica aerobica* (Tesi di laurea in Scienze Motorie)
- Righetti L. (2004). *Fonti energetiche dell'esercizio di gara in ginnastica aerobica* (SDS anno XXIII n°62-63)
- Righetti L. (2008). *Corsi di formazione FGI parte specialistica sezione Aerobica*. 2008
- Righetti L. (2009). *Modelli di prestazione della Ginnastica Aerobica* (Tesi di dottorato in Scienze dello Sport)
- Righetti L. (2015). *Prevention of postural problem induced by training in high-performance athletes aerobic gymnastics* (Tesi di dottorato in Advanced Sciences and Technologies in Rehabilitation Medicine and Sports)
- Weineck J., (2009). *L'allenamento ottimale*. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.



Federazione Ginnastica d'Italia **AEROBICA**

Master Nazionale 1 novembre 2021



GINNASTICA AEROBICA

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ E ACROBATICI

Materiale didattico II parte a cura della RNGA Monica Darone

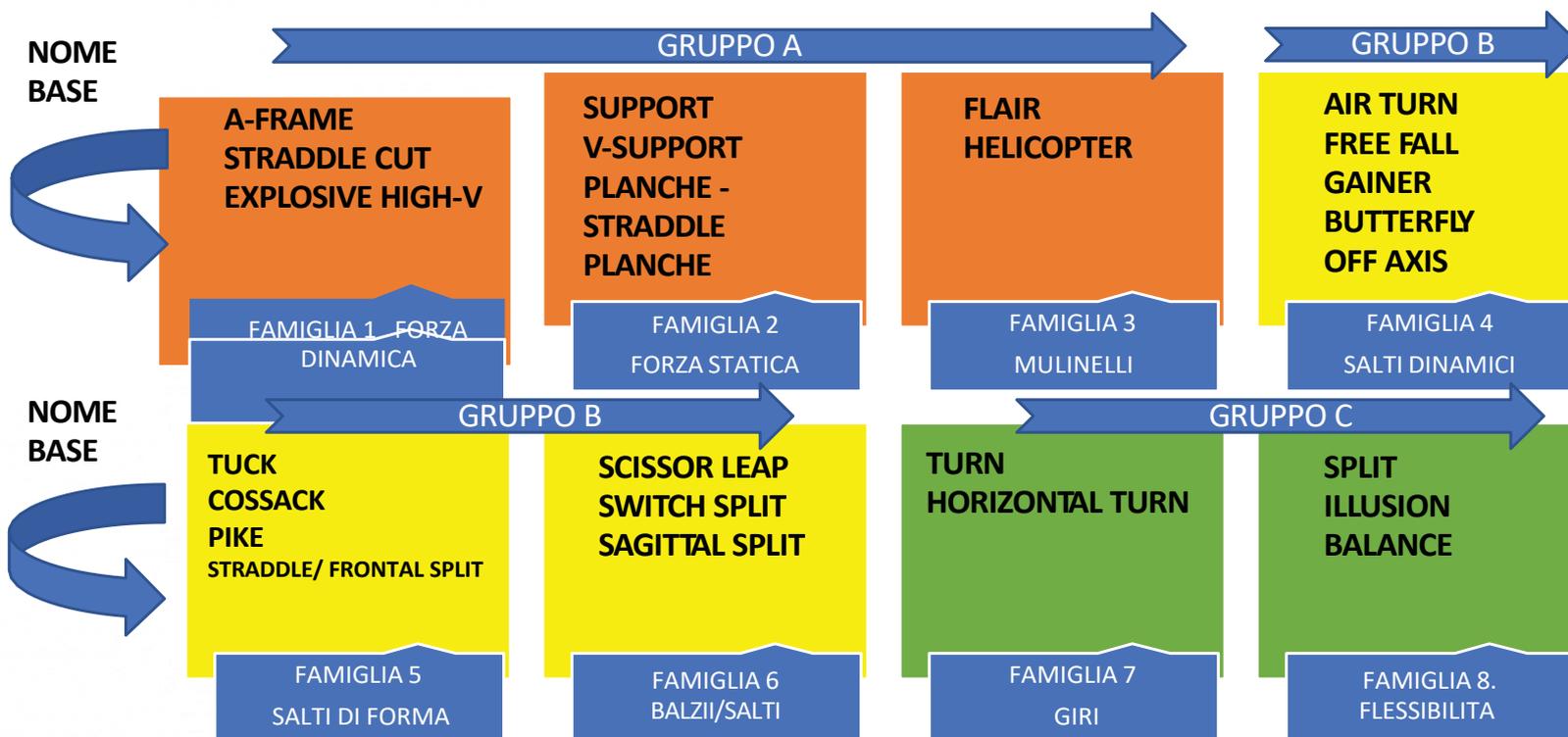


~~4 GRUPPI~~ – 3 GRUPPI

- **GRUPPO A**  **ELEMENTI AL SUOLO**
- **GRUPPO B**  **ELEMENTI CON FASE DI VOLO**
- **GRUPPO C**  **ELEMENTI IN PIEDI**



8 FAMIGLIE





TUTTE LE SPECIALITÀ



MINIMO 5 FAMIGLIE

MASSIMO 2 PER NOME BASE

**VALORE ZERO ALLE DIFFICOLTÀ SENZA
REQUISITO MINIMO**

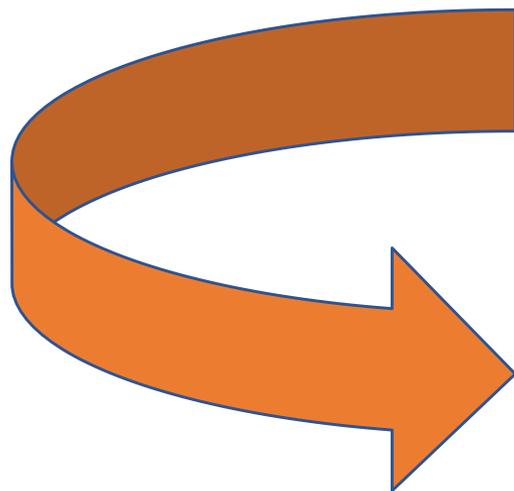
LA POSIZIONE WENSON AMMESSA AL MAX 2 VOLTE

GLI ELEMENTI NON POSSONO ESSERE RIPETUTI

**MASSIMO 3 ARRIVI AL PU O SPLIT
(NO SPLIT IM)**

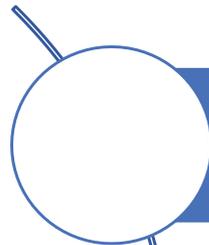
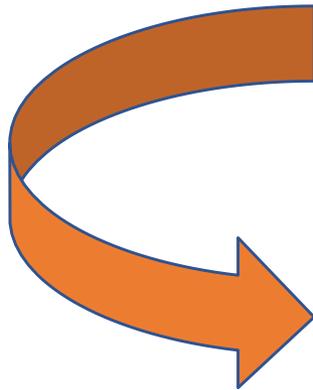


INDIVIDUALE MASCHILE INDIVIDUALE FEMMINILE





INDIVIDUALE MASCHILE



OBBLIGATORIO ALMENO 1
ELEMENTO DELLA **FAMIGLIA 4**



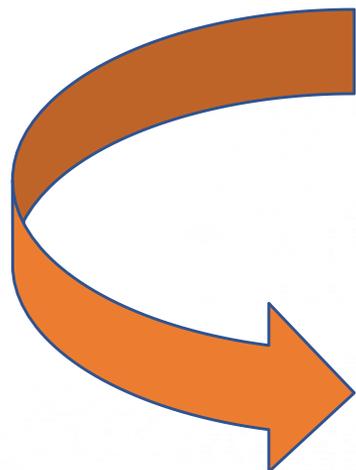
VIETATI ELEMENTI DELLA
FAMIGLIA 8 {GRUPPO C}



VIETATI GLI ARRIVI IN SPLIT
{GRUPPO B}



COPPIA - TRIO - GRUPPO



8 ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

**MASSIMO 2 ELEMENTI PER OGNI
COMBINAZIONE**

MASSIMO 2 COMBINAZIONI

STESSI ELEMENTI ALLO STESSO TEMPO



PER TR E GR VIETATO L'OVERLAPPING** (3 O PIÙ ATLETI
INCOLONNATI RISPETTO ALLA GIURIA)**



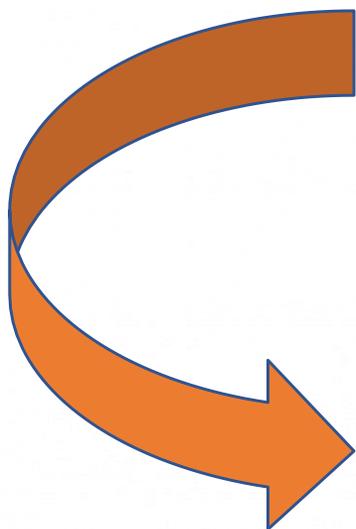
COMBINAZIONI DI ELEMENTI

**POSSONO ESSERE COMBINATI 3
ELEMENTI DIRETTAMENTE SENZA
STOP ED ESITAZIONE PER IM E IF**

**POSSONO ESSERE COMBINATI 2
ELEMENTI DIRETTAMENTE SENZA STOP ED
ESITAZIONE PER COPPIE TRIO E GRUPPO**



TUTTE LE SPECIALITÀ



**TUTTI GLI ELEMENTI DEVONO ESSERE ESEGUITI
SENZA FALLI O ESECUZIONE INACCETTABILE**

**I 2 O 3 ELEMENTI COMBINATI DEVONO ESSERE
SCELTI DA DIVERSE FAMIGLIE**

SARANNO CONTATI COME 2/3 ELEMENTI

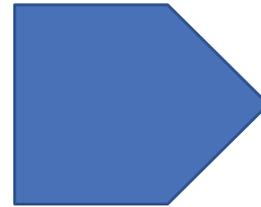
**LA COMBINAZIONE DI 2 O 3 ELEMENTI NON
PUÒ ESSERE RIPETUTA**

**SE UNO DEI 2/3 ELEMENTI NON È ESEGUITO
CON I REQUISITI MINIMI O VIENE ESEGUITO
CON UN FALLO O ESECUZIONE INACCETTABILE
LA COMBINAZIONE NON RICEVERÀ ABBUONO**



COMBINAZIONI ELEMENTI ACRO E DIFFICOLTÀ

**INDIVIDUALE
MASCHILE E
FEMMINILE**



È PERMESSA **MAX 1**
COMBINAZIONE DI
2 ELEMENTI ACROBATICI

**COPPIA
TRIO
GRUPPO**



È **VIETATA** LA
COMBINAZIONE DI 2
ELEMENTI ACROBATICI



COMBINAZIONI DI
ELEMENTI **VANNO ESEGUITE**
ALLO STESSO TEMPO



ELEMENTI ACROBATICI

LA RUOTA
NON È PIÙ
UN ELEMENTO
ACROBATICO

A 1 - RONDATA

A 2 - ROVESCATA

A 3 - RIBALTATA

A 4 - FLIC FLAC

A 5 - SALTO

(AVANTI - INDIETRO - LATERALE)

CON/SENZA | AVVITAMENTO



ELEMENTI ACROBATICI

POSSONO ESSERE ESEGUITI SU 1 O 2 BRACCIA O 1 O 2 PIEDI

VANNO ESEGUITI SENZA RIPETIZIONI

GLI ACROBATICI CON VARIAZIONE USATI COME TRANSIZIONE SONO CONSIDERATI COME ACROBATICI

IN CM TR GR DEVONO ESEGUIRE GLI STESSI ACRO E ALLO STESSO TEMPO

LE COMBINAZIONI DI ACRO SONO PERMESSE SOLO AGLI INDIVIDUALI MASCHILI E FEMMINILI (1 SOLA VOLTA)



AGLI INDIVIDUALI MASCHILI È VIETATO ARRIVARE IN POSIZIONE DI SPLIT



Federazione Ginnastica d'Italia **AEROBICA**

Master Nazionale 1 novembre 2021



GINNASTICA AEROBICA

ESECUZIONE

Codice punteggi 2022 - 2024

 **Sezione Aerobica**



Che cos'è l'esecuzione



- **E' L'ABILITÀ TECNICA DI TUTTA LA ROUTINE, DALLA POSIZIONE INZIALE A QUELLA FINALE DEI SEGUENTI MOVIMENTI:**

ELEMENTI (DIFFICOLTÀ & ACROBATICI)

**SMA (SEQUENZE DI MOVIMENTO AEROBICO)
MOVIMENTI DELLE GAMBE E DELLE BRACCIA**

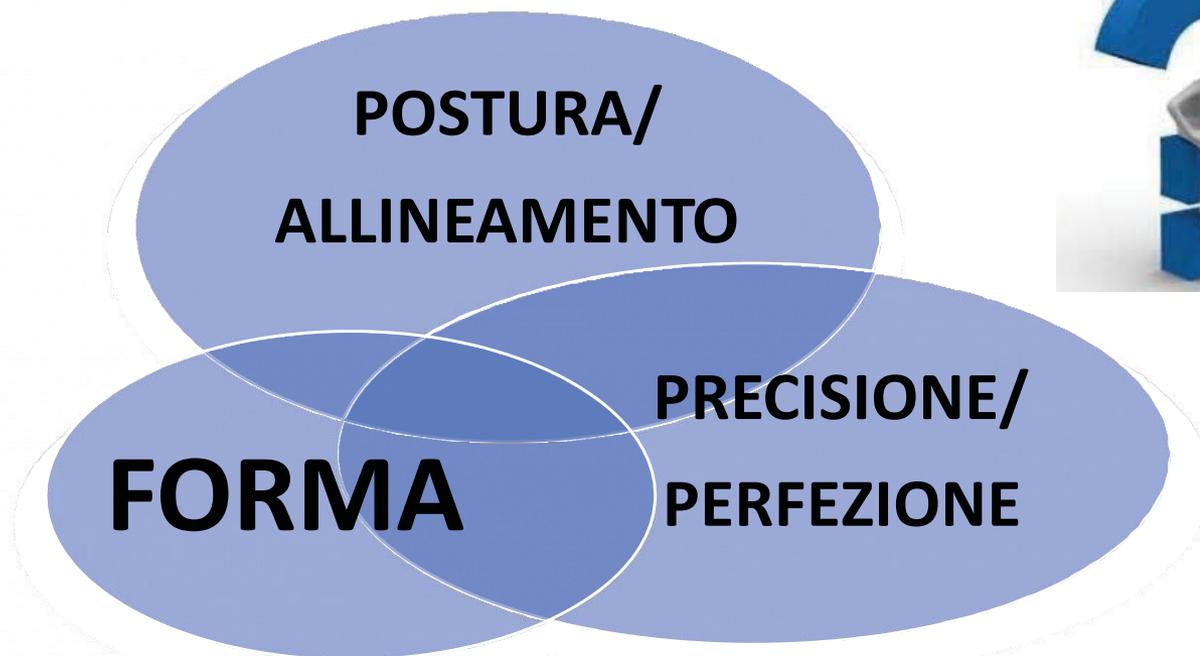
TRANSIZIONI E COLLEGAMENTI

**PARTENERSHIP, COLLABORAZIONI E
INTERAZIONI**

SINCRONIA (CM TR GR)



A COSA CORRISPONDE?





Esecuzione?

- TUTTI I MOVIMENTI DEVONO ESSERE ESEGUITI CON **LA MASSIMA PRECISIONE {PERFEZIONE}**
- OGNI DEVIAZIONE SARÀ PENALIZZATA.
- IN CM TR E GR **L'ATLETA CON LA TECNICA PEGGIORE FARA' LA DIFFERENZA**





GLI ERRORI HANNO UN PREZZO.



ERRORI	DESCRIZIONE	
ERRORE PICCOLO	✓ MINIMA DEVIAZIONE RISPETTO AD UNA ESECUZIONE PERFETTA	-0,10
ERRORE MEDIO	✓ DEVIAZIONE SIGNIFICANTE RISPETTO AD UNA ESECUZIONE PERFETTA	-0,30
ERRORE GRANDE	✓ TECNICA SBAGLIATA / CADUTA AL SUOLO / 1 TOCCO (TOUCH)	-0,50
FALLO / ERRORI MULTIPLI	✓ CADERE AL SUOLO SENZA CONTROLLO / TOCCHI MULTIPLI	-1,00



ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ & ELEMENTI ACROBATICI

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ / ELEMENTI ACROBATICI

PICCOLO	MEDIO	GRANDE	FALLO
-0,10	-0,30	-0,50	-1,00

LA MASSIMA DEDUZIONE PER ERRORI MULTIPLI È 0,80 PER ELEMENTO





IMPORTANTE

- TUTTI I MOVIMENTI **CON CADUTA O TOCCHI MULTIPLI** SUBIRANNO UNA DEDUZIONE DI

1 PUNTO

- TUTTI I MOVIMENTI CON **UN «TOCCO»** SUBIRANNO UNA DEDUZIONE DI

0,50 PUNTI



ERRORI NELLA COREOGRAFIA

COREGRAFIA	PICCOLO	MEDIO	GRANDE	CADUTA
POSIZIONE INIZIALE E/O FINALE	-0,10	-0,30		-1,00
SEQUENZA SMA (OGNI 8)	-0,10	-0,30		-1,00
TRANSIZIONI /COLLEGAMENTI (OGNI VOLTA)	-0,10	-0,30	-0,50	-1,00
PARTNERSHIP (OGNI VOLTA)	-0,10	-0,30	-0,50	-1,00



SINCRONIA (CM - TR - GR)

SINCRONIA CM TR GR	ERRORE PICCOLO
SMA	-0,10 OGNI VOLTA
DIFFICOLTÀ/ELEMENTI ACROBATICI/TRANSIZIONI/COLLABORAZIONI	-0,10 OGNI VOLTA



***NON C'E' PIU' UNA MASSIMA
DEDUZIONE PER LA SINCRONIA!***



Federazione Ginnastica d'Italia **AEROBICA**

Master Nazionale 1 novembre 2021



GINNASTICA AEROBICA

VALORE ARTISTICO - ARTISTICITÀ

CODICE PUNTEGGI 2021 - 2024

 Sezione Aerobica



CRITERI

COMPOSIZIONE

6 PUNTI

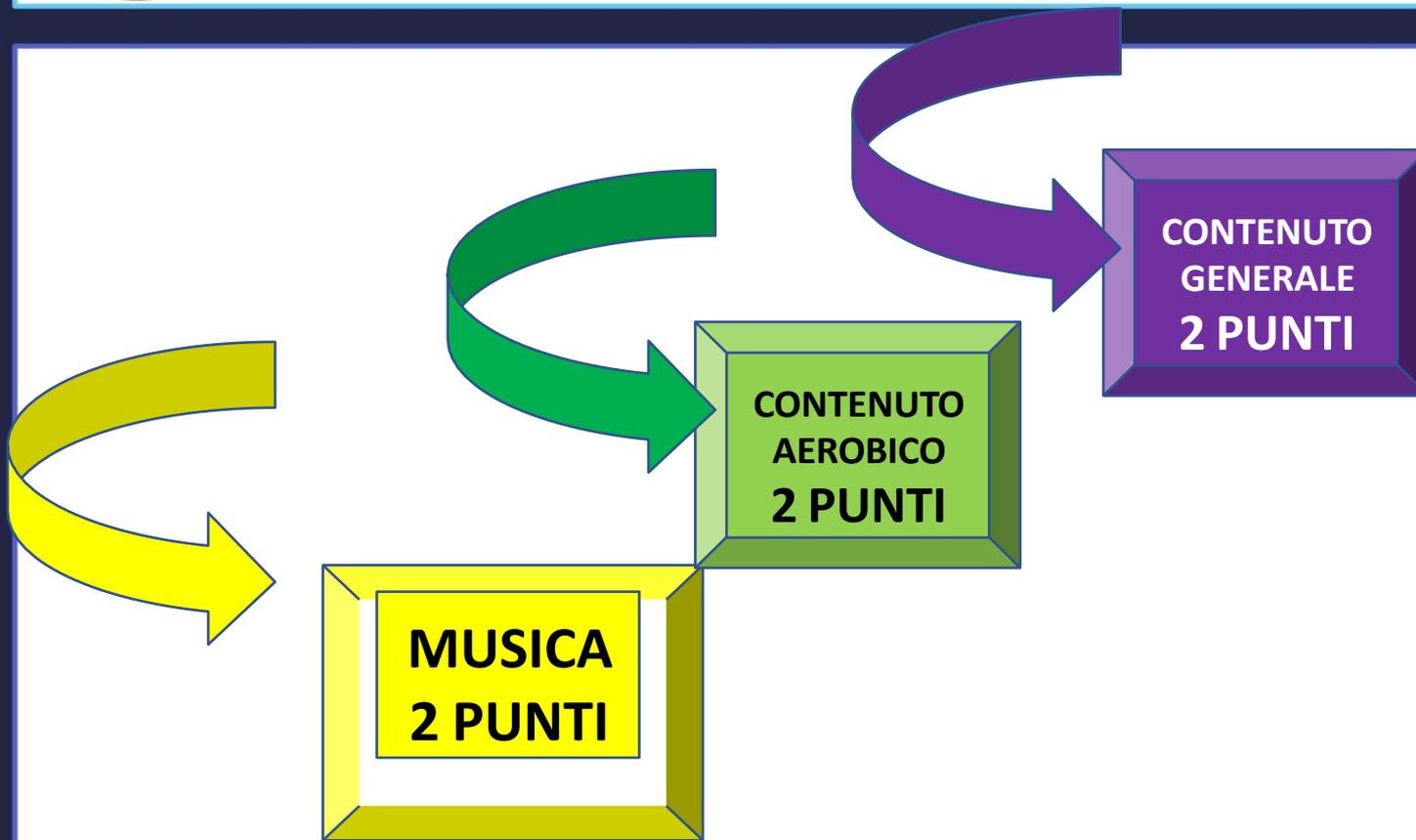
PRESTAZIONE

4 PUNTI





COMPOSIZIONE - 6 PUNTI





PRESTAZIONE - 4 PUNTI





MUSICA 2 PUNTI

SELEZIONE

COMPOSIZIONE

MONTAGGIO / QUALITÀ DELLA
REGISTRAZIONE



SELEZIONE MUSICALE

UNA BUONA SCELTA MUSICALE
CONTRIBUIRÀ A CREARE LA STRUTTURA
ED IL TEMPO, COSÌ COME IL
TEMA DELL'ESERCIZIO.

DEVE ESSERE USATA PER
ISPIRARE LA COREOGRAFIA GENERALE
E CONTRIBUIRE ALLO STILE



COMPOSIZIONE

- DOVREBBE ESSERE:
 - DINAMICA,
 - VARIA (NON MONOTONA),
 - RITMICA,
 - ORIGINALE,
 - CREATIVA,
 - CONTABILE, CON LA POSSIBILITÀ DI INDIVIDUARE LA VELOCITÀ (ADATTA ALLA GINNASTICA AEROBICA)

- **E' PERMESSA L'INTRODUZIONE DELLA MUSICA SENZA MOVIMENTO.** IL GINNASTA DEVE INIZIARE A MUOVERSI ENTRO POCCHI SECONDI DOPO IL PRIMO SUONO UDIBILE (SEGNALE ACUSTICO ESCLUSO).



MONTAGGIO / QUALITÀ DELLA REGISTRAZIONE

**LA MUSICA USATA DEVE AVERE UNA STRUTTURA:
APERTURA, PARTE CENTRALE, CHIUSURA**

**LA MELODIA PUÒ RAPPRESENTARE UNA STORIA
(ESEMPIO UNA COLONNA SONORA, UNO STILE
(ES: SALSA, TANGO, FOLK, DISCO, ETC.),
PUÒ ESSERE DRAMMATICA O ALLEGRA
IL BRANO PUÒ ESSERE UN MEDLEY DI BRANI DIVERSI**

**LA QUALITÀ DELLA REGISTRAZIONE DEVE
ESSERE PROFESSIONALE**



MUSICA 2 PUNTI



È OPPORTUNO CHE:

**LA MUSICA SOSTENGA ED EVIDENZI LA
PRESTAZIONE, DIA VANTAGGIO**

**LA MUSICA SIA APPROPRIATA ALLA GINNASTICA
AEROBICA, EVITANDO LA MONOTONIA**

**LA MUSICA SIA TECNICAMENTE PERFETTA SENZA
BEAT SUPPLEMENTARI**



CONTENUTO AEROBICO - 2 PUNTI

QUANTITÀ DI SMA

1 PT

QUALITÀ - VARIETÀ

1 PT

- USO DEI CRITERI DI COORDINAZIONE
- TECNICA PERFETTA (QUALITÀ)
- USO DEI CRITERI DI VARIETÀ



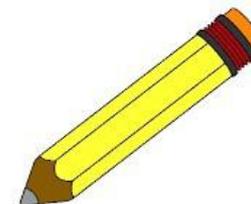
CONTENUTO AEROBICO - 2 PUNTI



**SIMBOLOGIA
PER SEQUENZE
DI SMA (set)**

Scrivo A

per ogni sequenza di SMA (8-count)



Categorie IM/IF MP/TR/GR	Minimo 8 SMA 9 SMA	Incluse SMA consecutive (Blocco) 1 blocco (3 SMA di seguito) 1 blocco (4 SMA di seguito)
--------------------------------	--------------------------	--



CONTENUTO GENERALE - 2 PUNTI

COMPLESSITÀ E VARIETÀ

1 PT

SPAZIO

1 PT



CONTENUTO GENERALE - 2 PUNTI



- ✓ **TRANSIZIONI/COLLEGAMENTI**
- ✓ **PARTNERSHIPS/ COLLABORAZIONI**
- ✓ **ELEMENTI ACROBATICI**



CONTENUTO GENERALE
2 PUNTI

COMPLESSITÀ

UN MOVIMENTO È COMPLESSO QUANDO:

- ⌚ RICHIEDE COORDINAZIONE
- ⌚ NECESSITA DI ABILITÀ TECNICA E CAPACITÀ FISICHE
- ⌚ E' DINAMICO
- ⌚ E' FLUIDO
- ⌚ È IMPREVEDIBILE



CONTENUTO GENERALE
2 PUNTI

VARIETÀ

I MOVIMENTI DEVONO ESSERE
ESEGUITI **SENZA RIPETIZIONI**

QUANDO IL CONTENUTO GENERALE
MOSTRA RIPETIZIONI SIGNIFICATIVE,
LA GIURIA RIDURRÀ DI
-0,20 IL CONTENUTO GENERALE



CONTENUTO GENERALE

2 PUNTI

- **TUTTE LE DIREZIONI**
- **TUTTI I TRE LIVELLI
(LAVORO AL SUOLO, IN
PIEDI, IN VOLO)**
- **SMA IN TUTTE LE DIREZIONI
E DISTANZE**
- **STRUTTURA BEN
EQUILIBRATA DELLA
COREOGRAFIA**
- **CAMBI DI FORMAZIONE**

SPAZIO

1 PT



COSTRUZIONE ARTISTICA 2 PUNTI

ROUTINE UNICHE / MEMORABILI



COSTRUZIONE COREOGRAFICA

1 PT

LA ROUTINE DOVREBBE ESSERE COME UNA
PICCOLA OPERA D'ARTE

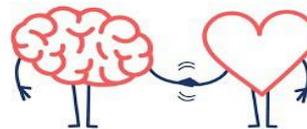
MUSICALITÀ

1 PT

- LA MUSICALITÀ È L'ABILITÀ DELL'ATLETA/ I DI INTERPRETARE LA MUSICA E DI DIMOSTRARE NON SOLO IL SUO RITMO E LA SUA VELOCITÀ, MA ANCHE IL FLUIRE, L'INTENSITÀ E LA PASSIONE ATTRAVERSO LA PRESTAZIONE FISICA.



PRESTAZIONE ARTISTICA 2 PUNTI



PRESENTAZIONE

- **COME UN GINNASTA O UN GRUPPO DI GINNASTI PRESENTA/NO SE STESSI**
- **DURANTE LA ROUTINE CONDIVIDONO CON IL PUBBLICO LE PROPRIE EMOZIONI CON QUALITÀ E FLUIDITÀ DEI MOVIMENTI.**
- **ATTITUDINE E INSIEME DI EMOZIONI CHE VENGONO ESPRESSE NON SOLO CON IL VISO MA ANCHE CON IL CORPO**

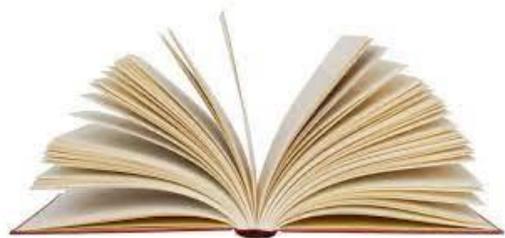
QUALITÀ DEI MOVIMENTI

GLI ATLETI DEVONO 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. I MOVIMENTI DEVONO ESSERE DIVERSI, RISPETTANDO IL GENERE (DONNA=FEMMINILE, UOMO=MASCHILE).



BIBLIOGRAFIA

**Federazione Internazionale di Ginnastica (2021).
Codice dei Punteggi 2022 – 2024. Febbraio, 2021.**



Grazie per l'attenzione



luisa.righetti@federginnastica.it