



Giugno 2019

TROFEO

Ginnastica Aerobica

Promozionale

CSEN

Edizione Gennaio 2018

Autore: Rossella Tomasello



Sommario

1.Premessa.....	3
6.Prova dell'Area di Gara e Postazione Audio	4
7.Risultati finali e Premiazione	4
8.COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI	5
8.1.Area di Gara.....	5
8.2.Musica	5
8.3.Durata della gara	5
8.4.Abbigliamento	5
9.Composizione della Giuria	6
9.1.Esecuzione e Difficoltà	6
9.2.Qualità Artistica.....	7
9.3. Difficoltà	7
10.Guida ai Passi Base e alle Difficoltà.....	9
10.1.Passi Base dell'Aerobica	9
10.2.Passi Base dell'AeroGymStep.....	12
10.3.Difficoltà Ginnastica Aerobica.....	14
10.3.1.Piegamenti e Forza Dinamica	14
10.3.2.Squadre e Forza Statica	19
10.3.3.Salti	25
10.3.4.Equilibrio e Flessibilità	31
10.3.5.Difficoltà Acrobatiche	37
10.3.6. Elementi Proibiti	41
Allegato 1	42
Allegato 2	43
Allegato 3	44



1. Premessa

L'obiettivo di questo Trofeo è offrire la possibilità a gruppi formati da Ginnasti di Aerobica di divertirsi partecipando ad una manifestazione sportiva di portata nazionale.

L'ammissione all'Evento Nazionale è libera.

La Gara è aperta sia ad Atleti Maschi che Femmine.

Gli Atleti GOLD F.G.I. non possono partecipare alla presente Gara Promozionali CSEN.

Le Categorie ammesse sono le seguenti:

1. Esordienti: età 6-7 anni (6 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
2. Allievi A: età 8-9-10 anni (8 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
3. Allievi B: età 11-12 anni (11 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
4. Junior A: età 13-14 anni (13 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
5. Junior B: età 15-16-17 anni (15 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
6. Senior: età 18 anni in su (18 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale).

Le Gare prevedono gruppi misti formati da minimo 3 Atleti e massimo 12 Atleti.

Gli esercizi sono a Corpo Libero o con lo Step e prevedono temi musicali ad una velocità minima di 140 bpm e massima di 155 bpm.

La musica per tutte le categorie avrà una lunghezza minima di 40" e massima a totale di 2'30".



6. Prova dell'Area di Gara e Postazione Audio

Prima della Gara sarà possibile provare l'area di gara e verificare le musiche presso la postazione audio.

Sarà a discrezione del Comitato Organizzatore chiedere alle Società di inviare le musiche via e-mail, in formato mp3, almeno 5 giorni prima dell'inizio della Gara, oppure decidere l'utilizzo di CD registrati con la musica scelta per ciascun Gruppo di Atleti. In caso di scelta di utilizzo del CD, questo dovrà contenere solo la traccia relativa all'Esercizio e verrà portato dal Tecnico Responsabile, alla postazione Audio, 10 minuti prima dell'entrata in gara degli Atleti.

Il file mp3 o il CD dovranno essere etichettati con:

- Nome Società
- Categoria di Gara
- Nome Atleti

7. Risultati finali e Premiazione

A Gara finita verranno stilate le classifiche finali per ciascuna Categoria e, all'interno della stessa, per Specialità.

Il giudizio della Giuria è insindacabile e non sono ammessi reclami.

In caso di pari merito verranno premiati entrambi gli Atleti con il seguente criterio:

- 2 primi classificati, vengono premiati entrambi, il successivo è 3° classificato
- 2 secondi classificati, vengono premiati entrambi, non si ha il 3° classificato
- 2 terzi classificati, vengono premiati entrambi.

La cerimonia di premiazione sarà fatta per ciascuna categoria per tutte le specialità e verrà effettuata di fronte al pubblico ed alla presenza di tutti gli atleti partecipanti, dei Giudici e dei Dirigenti.



8.COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

L'esercizio dovrà essere equilibrato nell'utilizzo dello spazio di gara utilizzando al meglio tutte le direzioni possibili. Le difficoltà dovranno essere distribuite uniformemente all'interno dell'esercizio stesso.

L'esercizio dovrà avere un equilibrio anche tra i momenti in piedi e quelli a terra in accordo con l'andamento della musica. I movimenti aerobici devono avere un'esecuzione chiara e definita che verrà valutata dal Giudice dell'Esecuzione.

8.1.Area di Gara

L'area di gara deve avere dimensione 10mx10m. Nello specifico:

Esordienti, Allievi A e B, Junior A, Junior B e Senior:

fino a 3 Atleti 7mx7m, da 4 in su 10mx10m.

8.2.Musica

La routine deve essere accompagnata dalla musica per tutta la sua durata. La musica di gara potrà essere composta da uno o più brani musicali, opportunamente mixati. L'obiettivo degli atleti sarà quello di eseguire, con i movimenti coreografici scelti, come un tutt'uno, lo stile e il carattere del brano musicale scelto.

8.3.Durata della gara

Nell'ambito della durata dell'esercizio di gara sarà possibile alternare gruppi diversi della stessa categoria che eseguano un esercizio di minimo 40".

8.4.Abbigliamento

Ciascuna squadra potrà scegliere se indossare la tuta di rappresentanza per la sfilata iniziale. La tuta non va indossata durante la sfilata finale di premiazione.



Tutti gli atleti dovranno avere un aspetto curato.

Tutti gli Atleti indosseranno leggings neri di stessa lunghezza e canotte elasticizzate di stesso o diverso colore (non Top) in modo da realizzare comunque un tutto armonico. Lo stemma della Società di appartenenza sarà cucito in basso a sinistra della canotta.

Tutti gli Atleti dovranno indossare scarpe di Aerobica (tutto il gruppo) o di Ginnastica Artistica (tutto il gruppo) e calzini di identico colore.

Le magliette elasticizzate potranno essere arricchite da strass e pajettes come si vuole sia per i maschi che per le femmine, ma non potranno avere disegni inneggianti a temi di guerra, religione o violenza, o aggiunte in rilievo.

9. Composizione della Giuria

La Giuria sarà composta da minimo:

- 1 giudice per la Qualità Artistica
- 1 giudice per l'Esecuzione e le Difficoltà

9.1. Esecuzione e Difficoltà

Il Giudice dell'Esecuzione e delle Difficoltà valuta le qualità tecniche degli Atleti:

1. Esecuzione e riconoscibilità dei passi base (deduzione 0,10 per un massimo di 1 punto)
2. Esecuzione e riconoscibilità delle difficoltà (deduzione 0,20 per un massimo di 0,50 punti)
3. Postura (deduzione di 0,10 per un massimo di 0,50)
4. Sincronia nelle Categorie Composte (deduzione di 0,10 per un massimo di 1,20 punti)
5. Musica nei limiti di +/- 5 sec (deduzione 0,30)

Partendo da un valore di 10, ogni deduzione sarà in generale pari a 0.1, tranne per le difficoltà, per le quali verrà tolto il valore per intero.



Le penalità assegnate dal Giudice dell'Esecuzione valgono tutte 0.50 (massima deduzione totale 1,50 punti) e vengono assegnate per:

- Ripetizione di elemento;
- Assenza di Interazioni;
- Assenza del Castello (1 obbligatorio per tutti tranne che per Esordienti, Allievi A e B e Junior A);
- Presenza di elementi proibiti;
- Abbigliamento non corretto e riferimenti a temi proibiti.

In Allegato la scheda dell'Esecuzione + Difficoltà (Allegato 1).

9.2. Qualità Artistica

Il Giudice della Qualità Artistica valuta:

1. Quanto gli Atleti si muovono sui beat della musica;
2. Fluidità e Complessità dell'Esercizio;
3. La presenza di tutti i passi base dell'Aerobica;
4. L'uso dello spazio di gara;
5. La Capacità degli Atleti di Coinvolgere il Pubblico senza atteggiamenti eccessivi, ma dimostrando di lavorare senza fatica e con divertimento 2fino alla fine del brano musicale.

La Qualità Artistica è valutata in positivo. Ogni voce vale minimo 1 punto e massimo 2 punti.

In allegato la Scheda per la Qualità Artistica (Allegato 2).

9.3. Difficoltà

Le Difficoltà sono divise in 5 Gruppi:

1. Piegamenti e Forza Dinamica
2. Squadre e Forza Statica
3. Salti
4. Equilibrio e Flessibilità
5. Acrobatiche

Ogni Gruppo è suddiviso in base al valore:



- Difficoltà base (valore 0.10)
- Difficoltà facile (valore 0.20)
- Difficoltà intermedia (valore 0.30)
- Difficoltà difficile (valore 0.40)

E' obbligatorio scegliere, difficoltà appartenenti a Gruppi diversi.

Categoria Esordienti, Allievi A e B e Junior A:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i primi 4 Gruppi, ma almeno 1 per ogni Gruppo, fino ad un massimo di 4 difficoltà; è possibile utilizzare 2 difficoltà del quinto gruppo per aiutare i collegamenti, ma queste non riceveranno alcun valore, subiranno però il vaglio dell'esecuzione
- Obbligatorie 2 in piedi e 2 a terra
- Valore massimo: 0.20
- Nessun Castello

Categoria Junior B e Senior:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, ma almeno 1 per ogni Gruppo, fino ad un massimo di 5 difficoltà; è possibile utilizzare altre 2 difficoltà del quinto gruppo per aiutare i collegamenti, ma queste non riceveranno alcun valore, subiranno però il vaglio dell'esecuzione
- Obbligatorie 3 in piedi e 2 a terra
- Valore massimo: 0.40

1 castello obbligatorio e 1 facoltativo

Gli Allievi non possono avere difficoltà con arrivi in piegamento.

E' possibile inserire un atleta della categoria inferiore quando gli Atleti sono tre o quattro, due atleti di categoria inferiore nel caso in cui gli Atleti siano cinque o sei e così via fino al massimo numero di cui può essere composto un Team (ovvero 12 Atleti).



10. Guida ai Passi Base e alle Difficoltà

10.1. Passi Base dell'Aerobica

I Passi Base dell'Aerobica sono:

1. Marcia:

La gamba si flette in avanti e verso l'alto e il movimento del piede è: punta-tacco-tallone. Il corpo è eretto in allineamento naturale e senza movimenti extra.



2

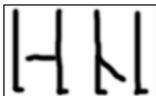
2. Jog:

La Gamba, e quindi il ginocchio, sono flessi. I piedi mostrano un movimento controllato con arrivo punta-pianta-tallone. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



3. Skip

Inizia come un jog con ginocchio flesso e tallone dietro al gluteo. Imposta poi un calcio basso con flessione dell'anca di 30-45° e completa estensione del ginocchio a 0° o – un saltello (skip). Viene dimostrato il controllo muscolare durante tutto il movimento e il quadricipite ferma la gamba. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



4. Knee Lift

La gamba mostra un grado di flessione minimo di 90° sia nella parte superiore che nella parte inferiore. Quando la coscia è al suo massimo la gamba è verticale e la caviglia è in flessione plantare. La gamba mostra



attento controllo muscolare in ogni sua parte. La gamba in appoggio è tesa, piegata al ginocchio di massimo 10° . Il corpo è eretto in allineamento naturale.



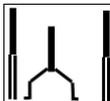
5. Kick alto

Slancio della gamba tesa, tallone all'altezza della spalla, con ampiezza minima di 145° . circa. La muscolatura di entrambi gli arti appare estremamente controllata. Sia l'arto di appoggio che l'arto slanciato sono tesi. L'arto slanciato è completamente teso. La gamba in appoggio è tesa, piegata al ginocchio di massimo 10° . Il corpo è eretto in allineamento naturale.



6. Jumping Jack

Un saltello pari divaricato sul piano frontale e con le gambe piegate con extra-rotazione delle anche. Si arriva con i piedi divaricati oltre la larghezza delle spalle. Le ginocchia e i piedi sono rivolti verso l'esterno. E' necessario eseguire il salto e l'arrivo con la muscolatura estremamente controllata. L'arrivo dei piedi è punta-pianta-tallone. Il salto si completa riendo piedi e tallonill riunire saltando: Piedi/talloni uniti, punte rivolte in avanti (preferito) oppure verso l'esterno. Il corpo è eretto in allineamento naturale. La posizione divaricata è di circa 70 cm. La flessione anche/ginocchia va dai 25° ai 45° , in posizione di grand plié.

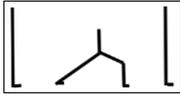


7. Lunge

L'inizio è a gambe unite o divaricate quanto la larghezza delle spalle. Si estende una gamba all'indietro sul piano sagittale, mentre i talloni si abbassano. I piedi restano sul piano sagittale. Il corpo si muove come



un'entità sola. Il corpo è leggermente in avanti con il peso sulla gamba anteriore. Dal collo al tallone una sola linea retta. L'ampiezza del salto è di circa 70-90 cm.



Tutti i passi base iniziano e terminano con i piedi perfettamente uniti.



10.2. Passi Base dell'AeroGymStep

I Passi Base dell'AeroGymStep sono:

- Basic Step: portare il piede destro sullo Step, salire poi col piede sinistro, quindi scendere con il piede destro e poi con quello sinistro;
- V-Step: portare il piede destro sullo Step e verso l'esterno destro, salire quindi con il piede sinistro verso l'esterno sinistro, scendere con il piede destro tornando al centro e quindi con il sinistro riunendolo al destro;
- Tap Down (8 tempi): salire sullo Step con il piede destro, quindi con il piede sinistro, scendere con il destro, quindi con il sinistro con tap down 2a terra; risalire immediatamente con il sinistro, quindi con il destro, scendere con il sinistro, quindi con il destro con tap down a terra;
- Tap Up (8 tempi): salire con il piede destro sullo Step, quindi con il piede sinistro con Tap Up sullo Step, discesa immediata con il piede sinistro, quindi con il destro; salire con il sinistro, quindi con il destro con Tap Up sullo Step e discesa immediata con il piede destro e quindi con il piede sinistro;
- Step Tap (4 tempi): portare il piede destro sullo Step, Tap Up e discesa immediata; portare il piede sinistro sullo Step, Tap Up e discesa immediata;
- Lift Step (8 tempi): In questo passo la gamba che non sostiene il peso compie un movimento di elevazione sopra lo Step. Può effettuare un Knee lift, o un kick fuori, o un kick avanti, o un leg curl;
- Straddle Up (4 tempi): a cavallo dello Step salire sullo Step con il piede destro, salire poi con il piede sinistro, scendere quindi con il destro e poi con il sinistro;
- Straddle Down (4 tempi): dallo Step scendere in avanti con il piede destro, quindi con il sinistro, eseguire $\frac{1}{2}$ giro e salire di nuovo prima con il piede destro e poi con il sinistro;
- Turn Up (8 tempi): a fianco dello Step salire con il piede destro ruotato verso l'avanti, salire con il piede sinistro, scendere con il piede destro



cambiando lato e poi con il piede sinistro Tap down e immediata risalita sullo Step;

- Traveling Steps (8 tempi): Dall'estremità dello Step, salire con il piede destro, quindi con il piede sinistro, scendere con il piede destro a terra all'estremità opposta dello step, scendere quindi con il piede sinistro, Tap Down a terra e quindi risalire immediatamente con il piede sinistro.



10.3. Difficoltà Ginnastica Aerobica

10.3.1. Piegamenti e Forza Dinamica

GR1_D101: PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è in posizione quadrupedica. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese

GR1_D102: PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese



GR1_D111: PIEGAMENTO CON GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro. Le gambe divaricate quanto le spalle. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese

GR1_D112: PIEGAMENTO CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese.

GR1_D122: PIEGAMENTO LATERALE CON GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro con gambe divaricate. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.



GR1_D123: PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono distese. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.

GR1_D132: PIEGAMENTO LATERALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.



GR1_D142: PIEGAMENTO DI TRICIPITE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

2Corpo proteso dietro. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso e si sposta indietro. I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano un perno. Poi, il corpo si muove avanti e torna nella posizione iniziale.

GR1_D143: PIEGAMENTO DI TRICIPITE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso e si sposta indietro. I gomiti si abbassano al suolo puntando verso i piedi e le caviglie diventano un perno. Poi, il corpo si muove avanti e torna nella posizione iniziale.

GR1_D144: PIEGAMENTO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

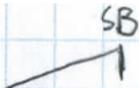
Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). Entrambe le gambe devono essere tese. Raggiunta la posizione Wenson si esegue il piegamento.

Finale in corpo proteso dietro.



GR1_D153: PIEGAMENTO CON SPINTA DELLE BRACCIA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguo un piegamento, spingendo stacco le mani da terra e torno in piegamento.

GR1_D163: DOPPIA SVENTAGLIATA (1 GIRO COMPLETO) (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Sventagliata completa.

GR1_D164: SVENTAGLIATA ½ GIRO CON PASSAGGIO PANCAKE AL CONTRARIO (1 GIRO COMPLETO) (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Sventagliata ½ giro con passaggio pancake al contrario, arrivo gambe unite avanti.



10.3.2.Squadre e Forza Statica

GR2_D101: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON PIEDI A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con mani e piedi in contatto con il suolo. Entrambe le mani sono posizionate davanti al corpo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) con la muscolatura tenuta. Le ginocchia e le punte sono tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D102: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON MANO ESTERNA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo, posizionate una davanti al corpo e l'altra dietro. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D103: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON ENTRAMBE LE MANI ESTERNE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo, posizionate entrambe esternamente. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D104: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D111: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON PIEDI SOLLEVATI (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°), ma i piedi sono sollevati con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D112: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 PIEDE A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°), una gamba è parallela al suolo, mentre l'altra resta con il piede a terra con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D121: SQUADRA L CON TALLONI A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite, la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese e talloni a terra. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D124: SQUADRA L (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D131: SQUADRA L CON PIEDI SOLLEVATI (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite, ma entrambi i piedi sono sollevati con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D132: SQUADRA L CON 1 PIEDE A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite, una gamba è parallela al suolo, mentre l'altra resta con il tallone a terra con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D144: SQUADRA ROSPO (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Tenuta sulle braccia con le gambe piegate in appoggio sui gomiti.

GR2_D163: SUPPORTO LIBERO CON GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un supporto dove il corpo è sorretto sui gomiti e i tricipiti con solo le mani in contatto con il suolo. Le gambe sono divaricate, parallele al suolo ed in linea con la Colonna vertebrale. Tenuta per 2 secondi. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela.

GR2_D164: SUPPORTO LIBERO CON GAMBE UNITE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un supporto dove il corpo è sorretto sui gomiti e i tricipiti con solo le mani in contatto con il suolo. Le gambe sono unite, parallele al suolo ed in linea con la Colonna vertebrale. Tenuta per 2 secondi. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela.



10.3.3.Salti

GR3_D101: SALTO PENNELLO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D102: SALTO PENNELLO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 180°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D104: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 360°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.



GR3_D111: SALTO IN ARIA A GAMBE DIVARICATE DI 45° (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Le gambe si divaricano in aria. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D123: SALTO PENNELLO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.

GR3_D124: SALTO PENNELLO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 180°. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.



GR3_D144: SALTO SAGITTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Da una Orizzontale Prona con il corpo ed una gamba sollevata paralleli al suolo. Spinta dal suolo con la gamba d'appoggio per portare il corpo verso l'alto, piedi e gambe si uniscono con il corpo teso. Arrivo contemporaneo di mani e piedi in piegamento.

GR3_D153: SALTO RACCOLTO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti.

GR3_D154: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con ½ giro dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D164: SALTO RACCOLTO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)



Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D184: SALTO COSACCO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto verticale con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D224: SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.



GR3_D254: SALTO IN STACCATA FRONTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe si aprono in staccata frontale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata frontale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D283: ENJAMBE' (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo, mostrare una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.

GR3_D284: 2 ENJAMBE' DI SEGUITO CON LA STESSA GAMBA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo, mostrare una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.



GR3_D294: SALTO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto dove, mentre si è in volo, si mostra una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.

GR3_D332: SFORBICIATA GAMBE A 90° (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Kick con salto a un piede con la gamba guida tesa e sollevata sopra i 90°. La gamba guida esegue una sforbiciata o comunque si scambia con l'altra per eseguire un Kick alto in volo. Arrivo sulla gamba guida.

GR3_D333: SFORBICIATA GAMBE SOPRA L'ORIZZONTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Kick con salto a un piede con la gamba guida tesa e sollevata sopra i 90°. La gamba guida esegue una sforbiciata o comunque si scambia con l'altra per eseguire un Kick alto in volo. Arrivo sulla gamba guida.



10.3.4. Equilibrio e Flessibilità

GR4_D101: STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Le gambe sono completamente estese in una staccata sagittale. Le anche sono perpendicolari.

GR4_D102: STACCATA VERTICALE A 160° (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata massimo a 160° in una staccata verticale. Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.

GR4_D103: STACCATA VERTICALE A 180° (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata a 180° in una staccata verticale. Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.



GR4_D104: STACCATA VERTICALE LIBERA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Mentre un'8a gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata a 180° in una staccata verticale. Le mani non toccano il suolo e la posizione delle braccia è opzionale. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.

GR4_D113: STACCATA A TERRA CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio in staccata sagittale. Piegare il busto in avanti con le braccia estese che tengono la gamba anteriore. Il corpo rotola lateralmente di 360° al suolo.

GR4_D122: STACCATA FRONTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Le gambe sono completamente estese in una staccata frontale. Il busto rimane verticale.



GR4_D123: STACCATA PASSANTE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in staccata frontale. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto. Le gambe continuano la rotazione all'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono.

GR4_D124: STACCATA PASSANTE (AVANTI E INDIETRO) (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in staccata frontale. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto. Le gambe continuano la rotazione all'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono e ritorno.

GR4_D131: EQUILIBRIO IN PASSE' (AVANTI E INDIETRO) (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza con i piedi uniti. Andare sull'avanpiede con una gamba e l'altra portarla in posizione di passè. Le braccia sono in alto e attaccate alle orecchie. Mantenere la posizione per 2 secondi.



GR4_D132: ½ GIRO PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito ½ giro. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D134: 1 GIRO PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione: 2

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D144: EQUILIBRIO IN PASSE' + STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza con i piedi uniti. Andare sull'avanpiede con una gamba e l'altra portarla in posizione di passè. Le braccia sono in alto e attaccate alle orecchie. Mentre si mantiene la posizione 2 secondi eseguire una staccata verticale. Ritorno a gambe unite e braccia basse.



GR4_D161: 4 KICK A 90° SAGITTALI CONSECUTIVI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: $4 \frac{1}{h}$

Descrizione:

In stazione eretta e piedi uniti eseguire 4 Kick alti sagittali sul posto alternando le gambe a 90°. Le braccia hanno posizione opzionale. Arrivo in stazione eretta e piedi uniti.

GR4_D163: 4 KICK A 90° SAGITTALI CONSECUTIVI CON 1/2 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: $4 \frac{1}{h}$

Descrizione:

In stazione eretta e piedi uniti eseguire 4 Kick verticali sagittali con 1/2 giro (1 Kick ogni 90°) alternando le gambe e giungendo con la punta del piede all'altezza dell'orizzontale. Le braccia hanno posizione opzionale. Arrivo in stazione eretta e piedi uniti.



GR4_D174: 4 KICK ALTI SAGITTALI CONSECUTIVI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

In stazione eretta e piedi uniti eseguire 4 Kick verticali sagittali sul posto alternando le gambe e giungendo con la punta del piede all'altezza della testa. Le braccia hanno posizione opzionale. Arrivo in stazione eretta e piedi uniti.



10.3.5. Difficoltà Acrobatiche

GR5_D101: CAPOVOLTA AVANTI (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia in alto attaccate alle orecchie. Piegare le gambe unite poggiando le mani a terra, quindi piegare le braccia per frenare la caduta del corpo e poggiare successivamente al suolo la nuca, le spalle, il dorso, il bacino ed i piedi mentre si esegue un rotolamento in avanti.

GR5_D102: CAPOVOLTA SALTATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

E' una capovolta avanti con una fase di volo prima di posare le mani al suolo, dovuta alla spinta degli arti inferiori diretta, avanti e verso l'alto. In quel momento il corpo è in posizione squadrata. Poi gli arti inferiori si alzano leggermente per non fermare la rotazione. Le mani prendono contatto con il suolo piuttosto lontano dal punto di spinta.



GR5_D103: CAPOVOLTA TUFFO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

E' una capovolta avanti con una fase di volo prima di posare le mani al suolo, dovuta alla spinta degli arti inferiori diretta, avanti e verso l'alto, ma più lunga che nella capovolta saltata in modo che il corpo assomigli ad un arco. Poi gli arti inferiori si alzano leggermente per non fermare la rotazione. Le mani prendono contatto con il suolo piuttosto lontano dal punto di spinta.

GR5_D122: CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia piegate e parallele vicino alle orecchie, mani girate all'indietro. Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca prendendo contatto con il suolo. Le gambe sono divaricate e tese. Spingere con le mani verso il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e la liberazione del capo.



GR5_D123: CAPOVOLTA INDIETRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia piegate e parallele vicino alle orecchie e le mani girate all'indietro. Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca prendendo contatto con il suolo. Le gambe sono unite e tese. Spingere con le mani verso il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e la liberazione del capo.

GR5_D132: VERTICALE SFORBICIATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Fronte verso la direzione del movimento, piedi uniti, braccia in alto, attaccate alle orecchie e tese. Eseguire un affondo con la gamba guida, spostando il peso in avanti e contemporaneamente appoggiare le mani parallele il più avanti possibile rispetto al piede di appoggio. Eseguire una sforbiciata con le gambe e tornare nella posizione di partenza.



GR5_D144: RUOTA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Fronte verso la direzione del movimento, piedi uniti, braccia in alto, attaccate alle orecchie e tese. Eseguire un affondo con la gamba guida, spostando il peso in avanti e contemporaneamente appoggiare le mani il più avanti possibile rispetto al piede di appoggio, in sequenza e velocità, prima la più vicina al piede della gamba di appoggio poi, più avanti, l'altra, esattamente in linea. Spingere con gli arti superiori eseguendo la ruota con arrivo con il busto in stazione eretta con la fronte alla partenza, una gamba semipiegata e l'altra protesa dietro. Durante il passaggio in verticale il corpo è in massima tenuta, con i segmenti corporei allineati perfettamente.



10.3.6. Elementi Proibiti

- Tutti i movimenti che prevedono archi dorsali e flessibilità estrema della schiena

Sono considerati anche elementi proibiti:

- gli arrivi in piegamento per Esordienti e Allievi A e B;



Allegato 1



Allegato 1
ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SCHEDA DIFFICOLTA' TROFEO AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Atleti Team:

Categoria:

Specialità:

LISTA DIFFICOLTA'

N°	N° El.	Descrizione	Valore	Simbolo	Gruppo	Suolo (S/N)
1						
2						
3						
4						
5						



Allegato 2

			Allegato 2 <small>ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI</small>
VALUTAZIONE ESECUZIONE TROFEO AEROBICA PROMOZIONALE			
Tipo Gara:			
Luogo:			
Data:			
Nome Società:			
Atleti Team:			
Categoria:			
Specialità:			
VALUTAZIONE ESECUZIONE			
Capacità da Valutare		Valutazione	
Passi Base Irriconoscibili (-0,10, max. 1 punto)			
Difficoltà Irriconoscibili (-0,20, max. 0,50 punti)			
Postura (-0,10, max. 0,50 punti)			
Sincronia nelle Categorie Composte (-0,10, max. 1,20 punti)			
Musica nei limiti (+/- 5 Secondi - 0,30 punti)			
Ripetizione Elemento/Assenza di interazioni/Assenza Castello Obbligatorio (in ogni caso e in tutto 0,50 punti)			
Presenza di Elementi proibiti/Abbigliamento non corretto/Riferimenti a temi proibiti (in ogni caso e in tutto 1 punto)			
TOTALE Deduzioni		0,00	
TOTALE (Max +10)		10,00	
TOTALE ESECUZIONE (min. 5,00)			
PUNTEGGIO TOTALE			
Totale QUALITA' ARTISTICA			
Totale ESECUZIONE			
TOTALE			
Cognome e Nome Giudice			Firma



Allegato 3



Allegato 3

ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

VALUTAZIONE ARTISTICA TROFEO AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Atleti Team:

Categoria:

Specialità:

VALUTAZIONE ARTISTICA

Descrizione Capacità da Valutare	Valutazione
Sincronia con la Musica	
Fluidità e Complessità dell'Esercizio, Presenza dei Passi Base	
Uso dell'Area di gara	
Capacità dell'Atleta di Coinvolgere il Pubblico	
TOTALE (Max 10)	0,00

	Max.	Min.
Eccellente	2,00	1,00
Buono	2,00	1,00
Discreto	2,00	1,00
Sufficiente	2,00	1,00

Cognome e Nome Giudice

Firma