



REGOLAMENTO

GINNASTICA AEROBICA

Promozionale

CSEN 2019

Edizione Ottobre 2018

Autore: Rossella Tomasello



Sommario

1.Premessa	4
2.Giuria.....	4
3.Competizioni ed Esibizioni	4
4.Iscrizioni	5
5.Ordine di Gara o Esibizione	5
6.Area Prove e Postazione Audio.....	5
7.Risultati finali e Premiazione.....	6
8.AEROBICA PROMOZIONALE	7
8.1.Categorie e Specialità	7
8.2. Composizione degli Esercizi	8
8.3.Area di Gara e/o Esibizione.....	8
8.4.Musica	8
8.5.Durata della gara o esibizione.....	9
8.6.Castello.....	9
8.7.Interazione fisica	9
8.8.Abbigliamento.....	9
9.Composizione della Giuria	10
9.1.Esecuzione	11
9.2.Qualità Artistica	12
9.3. Difficoltà.....	12
10.Guida ai Passi Base e alle Difficoltà.....	16
10.1.Passi Base dell'Aerobica.....	16
10.2.Passi Base dell'AeroGymStep.....	19
10.3.Difficoltà Ginnastica Aerobica.....	21
10.3.1.Piegamenti e Forza Dinamica.....	21
10.3.2.Squadre e Forza Statica.....	31
10.3.3.Salti	41



10.3.4. Equilibrio e Flessibilità	59
10.3.5. Difficoltà Acrobatiche	68
10.3.6. Elementi Proibiti	74
Allegato 1	75
Allegato 2	76
Allegato 3	77
Allegato 4	78
TABELLE delle DIFFICOLTA'	79



1. Premessa

Il regolamento prevede esibizioni e gare di tipo:

- Promozionale

Gli Atleti GOLD F.G.I. non possono partecipare alle Gare Promozionali CSEN e viceversa.

2. Giuria

I Giudici devono essere esperti di Ginnastica Aerobica e si devono costantemente aggiornare.

Per svolgere il loro compito devono essere maggiorenni e tesserati CSEN per l'anno in corso.

I Giudici possono anche essere tesserati F.G.I. In tal caso non avranno bisogno di essere tesserati CSEN, ma dovranno dimostrare di conoscere alla perfezione il Codice CSEN di Aerobica.

Devono:

- dimostrare di essere obiettivi e imparziali nella valutazione.
- utilizzare il retro delle schede Giuria per qualsiasi appunto relativo all'Esercizio che si trovino a valutare.
- utilizzare le Schede Difficoltà consegnate dai Tecnici delle Società solo per verifica, valutando nella realtà solo ciò che vedono e nulla di presunto.
- partecipare a tutte le sessioni di aggiornamento previste.

3. Competizioni ed Esibizioni

Dal 2019 le competizioni e le esibizioni saranno articolate in un momento Regionale e/o Interregionale, ove possibile, e un momento Nazionale che si svolgerà nel mese di Giugno.



4. Iscrizioni

Le Iscrizioni sono da inviare al Responsabile Regionale o Nazionale per l'Aerobica (a seconda il tipo di Gara).

Le Iscrizioni terminano 72 ore prima dell'inizio della Gara.

Ciascuna Esibizione o Gara sarà suddivisa secondo le Categorie e le Specialità.

Prima dell'inizio dell'evento ciascuna Società consegnerà al Giudice delle Difficoltà una scheda per ciascun Atleta contenente la lista delle Difficoltà dell'Atleta cui la scheda si riferisce.

La Scheda è in Allegato (Allegato 1)

5. Ordine di Gara o Esibizione

Il Responsabile per l'Aerobica (Regionale o Nazionale a seconda il tipo di Gara), al termine delle Iscrizioni, nelle 48 ore successive, provvede, in accordo con il Direttore di Giuria (Regionale o Nazionale a seconda il tipo di Gara o Esibizione) e con il Comitato Organizzatore della Gara o Esibizione, alla preparazione dell'Ordine di Gara o Esibizione, mediante estrazione.

Il sorteggio di ogni gara deve essere a disposizione delle A.S. partecipanti 24 ore prima dell'inizio della Competizione o Esibizione.

6. Area Prove e Postazione Audio

Prima della Gara o Esibizione sarà possibile provare l'area dove si svolgerà l'evento e verificare le musiche presso la postazione audio.

Il Comitato Organizzatore informerà le Società, tramite comunicato sul sito CSEN, per quanto riguarda l'orario di inizio delle prove. Ciascuna Società dovrà prenotare tale prova via e-mail, inviando al Comitato Organizzatore la lista degli Esercizi da provare con le seguenti indicazioni:

- Specialità



- Categoria di Gara o Esibizione
- Nome Atleta/i

E' a insindacabile decisione del Comitato Organizzatore, l'attribuzione del tempo di prova dell'Area di Gara o Esibizione a ciascuna Società. L'ordine di Prova sarà dato dall'arrivo della prenotazione via e-mail.

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 o Esibizione, oppure decidere l'utilizzo di CD registrati con la musica scelta per ciascun Atleta. 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, 2 routine prima dell'entrata in gara o esibizione dell'atleta.

Il file mp3 o il CD dovranno essere etichettati con:

- Nome Società
- Specialità
- Categoria di Gara o Esibizione
- Nome Atleta/i

7. Risultati finali e Premiazione

A Gara o Esibizione finita verranno stilate le classifiche finali per ciascuna Categoria e, all'interno della stessa, per Specialità relativamente solo alla Gara. La classifica delle Esibizioni è un proforma dove gli Atleti riceveranno tutti la stessa medaglia premio.

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

In caso di pari merito vincerà l'esercizio con il punteggio più alto in esecuzione, in caso ancora di pari merito, vincerà l'esercizio con il punteggio più alto in artistico, o ancora in difficoltà.

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.AEROBICA PROMOZIONALE

8.1.Categorie e Specialità

L'esibizione riguarda i cosiddetti:

1. Esordienti: 2012-2013 (6 anni compiuti entro la data della 1° prova Regionale)

Mentre le gare prevedono le seguenti Categorie:

2. Allievi A: 2010-2011 (8 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
3. Allievi B: 2009-2008 (10 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
4. Junior A: 2007-2006-2005 (12 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
5. Junior B: 2004-2003-2002 (15 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale)
6. Senior: 2001 e precedenti (18 anni compiuti entro la data della 1° Gara Regionale).

Per garantire la partecipazione a tutti gli Atleti Silver Federali, la DTN, relativamente agli Esercizi Individuali, potrà decidere eventuali inserimenti in categoria diversa, ma più alta, nel caso non si possano conciliare diversamente gli Esercizi provenienti dal Silver Federale. I Senior, provenienti dal Silver Federale, non possono avere alcuna difficoltà del Codice dei Punteggi F.G.I. di valore 0,70. L'eventuale difficoltà, non esistente nel Codice CSEN, dovrà essere segnalata sulla Scheda Difficoltà CSEN, e assumerà un valore medio di 0,30 punti, consentendo comunque agli Allenatori di non modificare la routine preparata per il Silver Federale. Non si incorre in penalità nel caso in cui vi sia un Gruppo mancante tra i primi 4 Gruppi di difficoltà.

Le gare e le esibizioni prevedono 6 specialità:

- Singolo femminile
- Singolo maschile



- Coppia di stesso genere: coppia maschile o coppia femminile (per tutte le categorie)
- Coppia: mista donna/uomo
- Trio (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne)
- Team: da 4 a 10 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne) (per tutte le categorie).
- AeroGymStep: normalmente da 3 a 12 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne) (per tutte le categorie).

Nelle Categorie composte è possibile inserire 1 o più Atleti delle Categorie inferiori. Gli Atleti gareggeranno nella Categoria degli Atleti più grandi.

Esempi: Coppia di stesso genere: 1 Allievo B/1 Allievo A, gareggerà nella Categoria Allievi B; Trio: 1 Senior/2 JB, il Trio gareggerà nella Categoria Senior; Team 1 Senior/3 JB/4 JA/1 Aa, il Team gareggerà nella Categoria Senior e così via. Gli Esordienti non possono ovviamente essere utilizzati in nessuna delle Categorie superiori a se stessi.

8.2. 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.

L'AeroGymStep non prevede Difficoltà.

8.3. Area di Gara e/o Esibizione

L'area di gara e/o esibizione deve avere una dimensione di minimo 10mx10m e possibilmente in parquet. Nello specifico:

Esordienti, Allievi A e B, Junior A, Junior B e Senior: tutte le categorie e fino a 3 Atleti 7mx7m, TM e AGS da 4 in su 10mx10m.

8.4. Musica

La routine deve essere accompagnata dalla musica per tutta la sua durata. La musica di gara o esibizione 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. La velocità della musica potrà essere compresa:

- Per Esordienti, Allievi e Junior A: tra 135 bpm e 160 bpm
- Per Junior B e Senior: tra i 148 bpm e i 160 bpm
- Specialità AeroGymStep: tra i 135 bpm e i 160 bpm.

8.5. Durata della gara o esibizione

La durata dell'esercizio di gara o esibizione varia in base alla categoria:

- Esordienti: dai 40'' (-5'' max) ai 50'', (+5'' max)
- Allievi: da 1 minuto (-5'' max) a 1' e 15'' (+ 5'' max)
- Junior A: da 1 minuto e 10 secondi (-5'' max) a 1' e 15'' (+5'' max)
- Junior B e Senior: da 1 minuto e 15 secondi (-5'' max) a 1' e 20'' (+5'' max)

8.6. Castello

Per Castello si intende una "costruzione di Atleti precisa" in cui uno o più Atleti vengono portati via dal suolo, tenuti e supportati.

8.7. Interazione fisica

Si ha quando 2 o più Atleti interagiscono fisicamente rimanendo a contatto con il suolo. Si prevede da 1 sola interazione a massimo 2 per Esordienti, Allievi e JA. Si prevedono da minimo 2 in interazioni a massimo 3 interazioni per JB e Senior.

8.8. 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.

Per Esordienti e Allievi A e B non è obbligatorio indossare le calze con il body, né indossare maglietta elasticizzata, né Scarpe di Aerobica. Possono anche indossare maglietta non elasticizzata e scarpette di Ginnastica Artistica.



Tutte le Atlete delle altre Categorie, nel caso indossino il body, dovranno anche indossare calze dai 40 ai 70 denari, colore neutro.

Tutti gli Atleti di Categorie composte dovranno indossare scarpe e calzini di identico colore.

Tutti gli Atleti potranno scegliere se indossare body o maglietta elasticizzata (o non se Esordienti e Allievi) con leggings al ginocchio o lunghi. Nel caso le atlete indossino i leggings non necessitano di calze. In caso di Gruppi misti, gli Atleti maschi potranno indossare canotta di colore diverso da quella delle femmine, purchè di stesso colore fra loro e comunque colore armonico con quello femminile.

Gli Atleti potranno scegliere, a seconda dell'abbigliamento, se indossare calzini bianchi o neri (sempre visibili) e, in accordo, scarpe bianche o nere da Aerobica. In ogni caso tutti gli Atleti di Categorie composte dovranno indossare scarpe e calzini di identico colore.

I body femminili non dovranno avere sgambature al di sopra della cresta iliaca e non dovranno avere aperture di nessun genere, né essere trasparenti.

Gli Atleti maschi, di qualsiasi categoria o specialità, potranno scegliere se indossare body a gamba corta (senza aperture, né trasparenze) oppure maglietta elasticizzata + leggings al ginocchio o lungo, purchè nelle categorie composte la scelta della lunghezza sia la stessa per tutti, maschi e femmine. La maglietta potrà essere anche di colore diverso purchè armonico.

I body e le magliette elasticizzati potranno essere arricchiti 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.

Body, magliette e tute, a manica lunga o mezza, o smanicati, dovranno mostrare lo stemma societario.

9. Composizione della Giuria

Le Giurie saranno 2, quando possibile, per consentire lo svolgimento veloce della Gara. A ciascuna Giuria verranno assegnate infatti, a insindacabile



giudizio del Direttore di Giuria, Categorie e Specialità diverse. Ciascuna delle 2 Giurie sarà composta da minimo 1 e max 3, in numero uguale:

- giudici per la Qualità Artistica
- giudici per l'Esecuzione.

La Giuria del Campionato di Aerobica sarà composta da minimo 1 e max 2 giudici per le Difficoltà.

Gli esercizi degli Esordienti non verranno valutati, anche se gli Allenatori sono tenuti a rispettare tutte le regole generali di composizione delle routine.

9.1.Esecuzione

Il Giudice dell'Esecuzione 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 → quindi: 3 difficoltà irriconoscibili sono pari a - 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 massima di 0,30)

Partendo da un valore di 10, ogni deduzione sarà in generale pari a 0.1, tranne che per "difficoltà irriconoscibili" o "musica fuori limiti".

Il Giudice dell'Esecuzione può assegnare delle penalità che valgono tutte 0.50 (massima deduzione totale 1,50 punti) e vengono assegnate per:

- Ripetizione di elemento;
- Assenza di elemento di uno dei 3 gruppi scelti tra i primi 4;
- Assenza di Interazioni;
- Assenza di castelli obbligatori;
- Presenza di elementi proibiti (acrobatici non elencati, etc.);
- Abbigliamento non corretto e riferimenti a temi proibiti.



In Allegato la scheda dell'Esecuzione (Allegato 2).

9.2. Qualità Artistica

Il Giudice della Qualità Artistica valuta:

1. Quanto l'Atleta o il Team si muovano 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 o esibizione;
5. La Capacità dell'Atleta/degli Atleti di Coinvolgere il Pubblico. Tutti gli Atleti, sia individualisti che facenti parte di Categorie Composte, dovranno interpretare il brano musicale senza atteggiamenti eccessivi. Dovranno dimostrare che lavorano senza fatica e con divertimento fino 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 3).

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 (le capovolte, avanti e indietro e la verticale, sono da considerarsi difficoltà a terra, tutte le altre in piedi)

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)
- Difficoltà superiore (valore 0.50)
- Difficoltà massima (valore 0.60)



E' obbligatorio scegliere almeno una difficoltà per 3 dei primi 4 gruppi. Almeno 1 difficoltà del gruppo 5 è obbligatoria.

Categoria Esordienti:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i primi 4 Gruppi (possono anche mancare le difficoltà di uno dei 4 Gruppi) fino ad un massimo di 4 difficoltà
- Valore massimo: 0.30
- Minimo 1 Interazione
- Nessun Castello
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.40 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà del quinto gruppo, di valore massimo 0.30 come collegamenti. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

Categoria Allievi A e B:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 5 difficoltà
- Valore massimo: 0.40
- Minimo 1 Interazione
- 1 castello obbligatorio
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.50 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di valore massimo 0.40 come collegamenti. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

Categoria Junior A:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 6 difficoltà
- Valore massimo: 0.50



- Minimo 1 Interazione
- 1 castello obbligatorio e 1 facoltativo
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.60 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di valore massimo 0.50 come collegamenti. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

Categoria Junior B:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.60
- Minimo 2 Interazioni
- 1 castello obbligatorio e 1 facoltativo
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di valore massimo 0.60 come collegamenti. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

Categoria Senior:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 8 difficoltà
- Valore massimo: 0.60
- Minimo 2 Interazioni
- 2 castelli obbligatori
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di valore massimo 0.60 come collegamenti. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

Esordienti e Allievi non possono avere difficoltà con arrivi in piegamento. Dalla Categoria Allievi in poi si potranno inserire difficoltà con la stessa derivazione (al massimo 2, ma diverse tra loro). Per esempio: salto divaricato/salto



divaricato con $\frac{1}{2}$ giro, oppure 1 giro pennello/1 giro pennello con arrivo in staccata sagittale, sempre rispettando i valori dettati dal Regolamento per ogni Categoria di lavoro.

Le difficoltà devono essere distribuite, con adeguato intervallo tra l'una e l'altra, all'interno di una routine. Si possono eseguire una di seguito all'altra massimo 1 volta.

Il Giudice delle Difficoltà raccoglie le schede dei colleghi e stila il punteggio finale per l'Esercizio sulla sua scheda come somma dei punteggi di Esecuzione, Artistico e Difficoltà.

In Allegato la Scheda delle Difficoltà (Allegato 4).



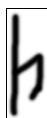
10. Guida ai Passi Base e alle Difficoltà

10.1. Passi Base dell'Aerobica

I Passi Base dell'Aerobica vengono descritti partendo dalla stazione eretta e 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.



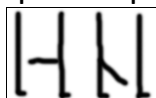
2. Jog:

Mentre un arto inferiore resta teso l'altro si flette dietro sollevando il piede esteso verso il gluteo corrispondente. I due arti scambiano la loro posizione con una fase di volo. 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. Si esegue poi un calcio basso con flessione dell'anca di 30-45 gradi e completa estensione del ginocchio a 0 gradi con 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, sollevata verso il petto, mostra un grado di flessione minimo di 90°. Quando la coscia sale al massimo la gamba è verticale e la caviglia è in flessione plantare. L'arto in appoggio è teso, piegato al ginocchio di massimo 10 gradi. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



5. Kick alto

Slancio della gamba tesa, con ampiezza minima di 45 gradi circa. La muscolatura di entrambi gli arti appare estremamente controllata. Sia l'arto di appoggio che l'arto slanciato sono tesi. La gamba in appoggio è tesa, piegata al ginocchio di massimo 10 gradi. Il corpo è eretto in allineamento naturale. La punta del piede dell'arto slanciato è tesa.



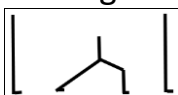
6. Jumping Jack

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 riunendo piedi e talloni.



7. Lunge

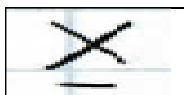
Si inizia a gambe unite o divaricate quanto la larghezza delle spalle. Si estende una gamba all'indietro sul piano sagittale, mentre i talloni si abbassano. I piedi restano sul piano sagittale. Il corpo si muove come un'unica entità. Il corpo è leggermente in avanti con il peso sulla gamba anteriore. Dal collo al tallone una sola linea retta. Può essere eseguito sia ad alto che a basso impatto. Può essere eseguito sia sul piano frontale che sagittale.





8. Air Jack

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.





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 a 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)

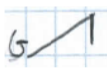
Simbolo: 

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: 

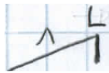
Descrizione:

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.



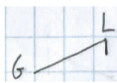
GR1_D122: PIEGAMENTO LATERALE CON GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

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: 0,30)

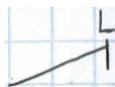
Simbolo: 

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_D141: PIEGAMENTO DI TRICIPITE SEMPLICE (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:  oppure: 

Descrizione:

Partenza prono, braccia piegate. Risalire dal suolo corpo proteso dietro. Mantenere l'allineamento del corpo. Oppure: Corpo proteso dietro. Mantenendo l'allineamento del corpo, effettuare un piegamento delle braccia per arrivare con il corpo a terra con discesa controllata.

GR1_D142: PIEGAMENTO DI TRICIPITE (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 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.



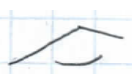
GR1_D143: PIEGAMENTO DI TRICIPITE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

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: 

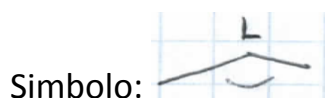
Descrizione:

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_D145: WENSON CON PIEGAMENTO LATERALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)



Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). La gamba posteriore è sollevata dal suolo. Entrambe le gambe devono essere tese. Raggiunta la posizione Wenson si esegue il piegamento laterale che 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 di Wenson sospeso.

Finale in Wenson sospeso.

GR1_D146: DOPPIO PIEGAMENTO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)



Descrizione:

Eseguire due piegamenti wenson senza interruzione, o con la stessa gamba o prima con l'una e poi con l'altro.

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_D155: PIEGAMENTO CON SPINTA CONTEMPORANEA DI BRACCIA E GAMBE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro a piedi uniti. Spinta verso l'alto del corpo con gambe e braccia aperte, dove durante la fase di volo verso l'alto il corpo è per un attimo sospeso. All'atterraggio: piegamento.

GR1_D156: PIEGAMENTO WENSON SOSPESO(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba tesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson) e l'altra tesa e sollevata. Posizione da tenere almeno 2 secondi.



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

Simbolo:

Descrizione:

Sventagliata completa.

GR1_D164: SVENTAGLIATA CON PASSAGGIO PANCAKE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

½ Sventagliata con passaggio pancake dove il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto mentre le gambe continuano la rotazione a terra, passando per l'apertura frontale fino a chiudersi dietro. Arrivo con il corpo disteso prono.

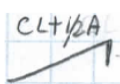
GR1_D165: CADUTA LIBERA CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione: braccia attaccate al corpo, l'atleta inizia la caduta. Mani e piedi arrivano insieme in posizione di piegamento.



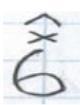
GR1_D166: CADUTA LIBERA CON $\frac{1}{2}$ AVVITAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione: braccia attaccate al corpo, l'atleta inizia la caduta e contemporaneamente esegue $\frac{1}{2}$ avvitamento. Mani e piedi arrivano insieme in posizione di piegamento.

GR1_D175: ELICOTTERO CON ARRIVO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione: 

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe circonducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento. Si esegue un piegamento con la fronte nella stessa direzione della posizione in cui è iniziata la difficoltà a gambe divaricate.



GR1_D176: ELICOTTERO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe conducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento. Si esegue un piegamento con la fronte nella stessa direzione della posizione in cui è iniziata la difficoltà.



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_D105: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON $\frac{1}{2}$ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

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. Eseguire $\frac{1}{2}$ giro con massimo 2 spostamenti delle mani. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del $\frac{1}{2}$ giro.

GR2_D106: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

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. Eseguire 1 giro con 4 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.



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_D125: SQUADRA L CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

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. Eseguire ½ giro con 2 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del ½ giro.

GR2_D126: SQUADRA L CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

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. Eseguire 1 giro con 4 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.



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: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Tenuta sulle braccia con la parte interna delle ginocchia che poggia leggermente sopra i gomiti.

GR2_D145: SQUADRA V A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino 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 si divaricano (90° o più) sollevate verticali vicino al petto. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D156: SQUADRA COMBINATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Squadra a gambe divaricate con mani fuori e tenuta di 2". Chiudere le gambe ed eseguire una squadra-L tenuta 2".



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.

GR2_D165: SUPPORTO LIBERO CON GAMBE DIVARICATE - UNITE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

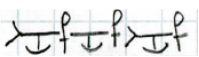
Simbolo:

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 prima divaricate, poi unite.



GR2_D166: SUPPORTO LIBERO CON GAMBE DIVARICATE - UNITE – DIVARICATE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

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 prima divaricate, poi unite, poi nuovamente divaricate.



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 PENNELO 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_D105: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ½ (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 540°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D106: SALTO PENNELLO CON 2 GIRI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 720°. 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_D126: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

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_D135: CADUTA LIBERA CON SALTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Stacco a due piedi. L'atleta salta per iniziare la caduta in avanti. Mani e piedi arrivano insieme in piegamento.

GR3_D136: CADUTA LIBERA CON SALTO E ½ AVVITAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

L'atleta inizia la caduta e contemporaneamente esegue un avvitamento di 180°. Mani e piedi arrivano insieme in piegamento.

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_D146: SALTO ORIZZONTALE CON $\frac{1}{2}$ AVVITAMENTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Dalla stazione eretta, una gamba oscilla avanti per sollevare il corpo verso l'alto e porlo parallelo al suolo. Durante la fase di volo le gambe sono unite. Durante la fase aerea, viene eseguito un avvitamento di 180° con il corpo teso. Mani e piedi arrivano insieme 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 $\frac{1}{2}$ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con $\frac{1}{2}$ 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_D155: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 1 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_D156: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ½ (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 1 giro e ½ 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_D165: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° 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_D166: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360° 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_D175: SALTO RACCOLTO SEMPLICE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO
(Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

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. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.



GR3_D176: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO E ARRIVO IN PIEGAMENTO

(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° 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. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.

GR3_D184: SALTO COSACCO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

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_D185: SALTO COSACCO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro. Entrambe le gambe sono 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_D186: SALTO COSACCO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto verticale con 1 giro. Entrambe le gambe sono 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_D195: SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR33_D196: SALTO COSACCO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180°. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.



GR3_D206: SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in piegamento.

GR3_D215: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto verticale con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, 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_D216: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE SEMPLICE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale o frontale.



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_D226: SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro 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_D236: SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

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 in staccata sagittale o frontale.

GR3_D246: SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

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 in piegamento.



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_D256: SALTO IN STACCATA FRONTALE CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

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_D265: SALTO IN STACCATA FRONTALE CON ARRIVO A TERRA IN STACCATA FRONTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata frontale. Arrivo in staccata frontale.



GR3_D276: SALTO IN STACCATA FRONTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO
(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto in staccata frontale poi le gambe si uniscono per preparare l'arrivo in piegamento.

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_D286: ENJAMBE' CAMBIO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Si esegue $\frac{1}{2}$ giro mentre si è in volo e si mostra 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_D295: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON $\frac{1}{2}$ GIRO PRIMA O DOPO LA STACCATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto dove, mentre si è in volo, si mostra una staccata sagittale con le gambe tese e dove il busto resta in verticale. Prima o dopo la staccata si esegue $\frac{1}{2}$ giro.



GR3_D296: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto in verticale con 1 giro dove, mentre si è in volo, si mostra una staccata sagittale con le gambe tese e dove il busto resta in verticale.

GR3_D305: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata sagittale. Arrivo in staccata sagittale.

GR3_D306: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ½ GIRO CON ARRIVO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto con ½ giro dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata sagittale. Arrivo in staccata sagittale.



GR3_D316: SALTO IN STACCATA SAGITTALE, CAMBIO GAMBA E ARRIVO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto con staccata sagittale, mentre si è in volo effettuare uno scambio di gamba e arrivare in staccata sagittale.

GR3_D326: ENJAMBE' CAMBIO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto dove, mentre si è in volo, le gambe si scambiano e si mostra una staccata sagittale con le gambe tese mentre si esegue ½ giro. Il busto resta in verticale. Arrivo in piegamento.

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 una 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 a gambe unite. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto mentre le gambe eseguono una rotazione fino a raggiungere la posizione di stacca frontale, poi continuano a girare a terra l'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. Gamba di sostegno con pianta del piede a terra. L'altra gamba va 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_D135: 1 GIRO E ½ PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro e ½. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.



GR4_D136: 2 GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 2 giri pirouette. 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. Gamba di sostegno con il piede a terra e l'altra gamba in posizione di passè. Le braccia sono in alto e attaccate alle orecchie. Mentre si mantiene la posizione 2 secondi eseguire una staccata verticale (da 160° a 180°. Ritorno a gambe unite e braccia basse.

GR4_D145: 1/2 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguire 1/2 giro pirouette sull'avanpiede. Opzionale il piazzamento della gamba libera (in passè o tesa) e delle braccia. Staccata verticale (da 160° a 180°). Le mani toccano il suolo a destra e a sinistra del piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento. L'arrivo è a piedi uniti.



GR4_D146: 1 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Eseguire 1 giro pirouette sull'avampiede. Opzionale il piazzamento della gamba libera (in passè o tesa) e delle braccia. Staccata verticale (da 160° a 180°). Le mani toccano il suolo a destra e a sinistra del piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento. L'arrivo è a piedi uniti.

GR4_D155: TOUR PLONGE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avampiede. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio. Al termine della rotazione la gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.



GR4_D156: TOUR PLONGE LIBERO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avampiede. Le mani non toccano il suolo e la loro posizione è opzionale. Al termine della rotazione la gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.

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

Simbolo:

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: $4 \frac{1}{2}$

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_D165: 4 KICK A 90° SAGITTALI CONSECUTIVI CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

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

Descrizione:

In stazione eretta e piedi uniti eseguire 4 Kick verticali sagittali con 1 giro (1 Kick ogni 90°) 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.



GR4_D174: 4 KICK ALTI SAGITTALI CONSECUTIVI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

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.

GR4_D176: 4 KICK SAGITTALI ALTI CONSECUTIVI CON 1/2 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

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 della testa. Le braccia hanno posizione opzionale. Arrivo in stazione eretta e piedi uniti.



10.3.5. Difficoltà Acrobatiche

Le difficoltà del gruppo 5 possono essere eseguite anche con inizio e fine non uguali a quelle di seguito descritte, purchè l'inizio del movimento avvenga in stazione eretta. La fine della difficoltà può comportare posizioni diverse da quella eretta

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_D115: VERTICALE CAPOVOLTA (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia in alto attaccate alle orecchie. Eseguire un affondo frontale, spingendo su entrambe le braccia, tese, e portando le gambe in verticale. Lo sguardo è rivolto alle mani. La verticale deve essere evidente, ma di passaggio. Piegare il capo guardandosi la pancia, piegare le braccia, appoggiare la nuca a terra e, sempre a gambe unite poggiare successivamente al suolo le spalle, il 8dorso, il bacino e i piedi mentre si esegue un rotolamento in avanti.



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.



GR5_D145: 2 RUOTE CONSECUTIVE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

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, una gamba semipiegata e l'altra protesa dietro. Con la stessa tecnica eseguire una seconda ruota. Durante il passaggio in verticale il corpo è in massima tenuta, con i segmenti corporei allineati perfettamente.

GR5_D155: RONDATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguire una rincorsa, un presalto, un passaggio in verticale sulle mani molto veloce e a gambe unite. La spinta delle braccia deve essere molto forte. Si esegue quindi un quarto di giro in volo per atterrare a gambe unite con fronte opposta alla rincorsa.



GR5_D166: ROVESCATA INDIETRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. Una gamba tesa avanti e leggermente sollevata per dare la spinta indietro. Il ginnasta inarca indietro la schiena come ad eseguire un ponte, poggia le mani a terra e, dandosi una spinta getta indietro prima la gamba che aveva tenuto sospesa avanti, poi, mentre la prima gamba è circa in posizione orizzontale, spinge in su anche l'altra. Quando entrambe le gambe toccano terra si rialza tornando a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.

GR5_D176: ROVESCATA AVANTI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, con le braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. Si compie un passo lungo in avanti e con la gamba che rimane indietro ci si dà una spinta come per salire in verticale. Con la stessa gamba, inarcando la schiena, si tocca terra dall'altra parte, e ci si rialza (togliendo le mani e raddrizzando la schiena fino a tornare in piedi mentre la seconda gamba "segue" la prima. Arrivo a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie



10.3.6. Elementi Proibiti

- Kippe
- Flic avanti
- Flic indietro
- Salto avanti con 1 giro o più e con avvitamenti
- Salto indietro con 1 giro o più e con avvitamenti
- Salto laterale con 1 giro o più e con avvitamenti
- Flessibilità estrema della schiena all'indietro (posizioni tenute per più di 2")
- Verticale (tenuta per più di 2")
- Tuffi con avvitamenti

Sono considerati anche elementi proibiti:

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



Allegato1

SCHEDA DIFFICOLTA' AEROBICA PROMOZIONALE						
Tipo Gara:						
Luogo:						
Data:						
Nome Società:						
Cognome e Nome Atleta:						
Categoria:						
Specialità:						
LISTA DIFFICOLTA'						
N°	N° El.	Descrizione	Valore	Simbolo	Gruppo	Suolo (S/N)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						



Allegato 2

				Allegato 2	
VALUTAZIONE ESECUZIONE AEROBICA PROMOZIONALE					
Tipo Gara:					
Luogo:					
Data:					
Nome Società:					
Cognome e Nome Atleta:					
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 - max. 0,30 punti)					
Ripetizione Elemento/Assenza di 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 (0,50+0,50))					
TOTALE Deduzioni					0,00
TOTALE (Max +10)					10,00
TOTALE ESECUZIONE (min. 5,00)					
Cognome e Nome Giudice				Firma	



Allegato 3

		Allegato 3
VALUTAZIONE ARTISTICA AEROBICA PROMOZIONALE		
Tipo Gara:		
Luogo:		
Data:		
Nome Società:		
Cognome e Nome Atleta:		
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	



Allegato 4



Allegato 4

VALUTAZIONE DIFFICOLTA' AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Cognome e Nome Atleta:

Categoria:

Specialità:

VALUTAZIONE DIFFICOLTA'

TOTALE DIFFICOLTA'

PUNTEGGIO TOTALE

Totale QUALITA' ARTISTICA	
Totale ESECUZIONE	
Totale DIFFICOLTA'	
TOTALE	

Cognome e Nome Giudice

Firma



TABELLE delle DIFFICOLTA'



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR1_D101 - PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA	GR1_D102 - PIEGAMENTO				
GR1_D111 - PIEGAMENTO A GAMBE DIVARICATE	GR1_M12 - PIEGAMENTO CON 1 GAMBA				
	GR1_D122 - PIEGAMENTO LATERALE A GAMBE DIVARICATE	GR1_D123 - PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA			
	GR1_D139 - PIEGAMENTO LATERALE	GR1_M23 - PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA			



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR1.D141-PIEGAMENTO DI TRICIPITE SEMPLICE oppure 	GR1.D142-PIEGAMENTO DI TRICIPITE 	GR1.D143-PIEGAMENTO DI TRICIPITE CON 3 GAMBA 	GR1.D144-PIEGAMENTO WENSON 	GR1.D145-WENSON CON PIEGAMENTO LATERALE 	GR1.D146-DOPPIO PIEGAMENTO WENSON
		GR1.D153-PIEGAMENTO ED SPINTA DELLE BRACCIA 		GR1.D155-PIEGAMENTO CON SPINTA CONTEMPORANEA DI BRACCIA E GAMBE 	GR1.D156-WENSON STATICO
		GR1.D163-DOPPIA SVENTAGLIATA 	GR1.D164-SVENTAGLIATA CON PASSAGGIO PANCAKE 	GR1.D165-CADUTA LIBERA CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 	GR1.D166-CADUTA LIBERA CON 3/4 AVVITAMENTO
				GR1.D175-ELICOTTERO CON ARRIVO A GAMBE DIVARICATE 	GR1.D176-ELICOTTERO

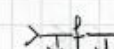
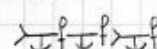


ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,1 0	0,2 0	0,3 0	0,4 0	0,5 0	0,6 0
GR2.D101-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON PIEDI A TERRA	GR2.D102-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON MANO ESTERNA	GR2.D103-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON ENTRAMBE LE MANI ESTERNE	GR2.D104-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE	GR2.D105-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1/2 GIRO	GR2.D106-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 GIRO
GR2.D111-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON PIEDI SOLLEVATI	GR2.D112-SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 PIEDE A TERRA.				
GR2.D121-SQUADRA L CON PIEDI A TERRA			GR2.D124-SQUADRA L	GR2.D125-SQUADRA L CON 1/2 GIRO	GR2.D126-SQUADRA L CON 1 GIRO
GR2.D131-SQUADRA L CON PIEDI SOLLEVATI	GR2.D132-SQUADRA L CON 1 PIEDE A TERRA				



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR2.D144 - SQUADRA ROSA 	GR2.D145 - SQUADRA V A GAMBE DIVARICATE 	
				GR2.D155 - SQUADRA COMBINATA 	
		GR2.D163 - SUPPORTO LIBERO CON GAMBE DIVARICATE 	GR2.D164 - SUPPORTO LIBERO CON GAMBE UNITE 	GR2.D165 - SUPPORTO LIBERO CON GAMBE DIVARICATE - UNITE 	GR2.D166 - SUPPORTO LIBERO CON GAMBE DIVARICATE - UNITE - DIVARICATE 



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR3_D101 - SALTO PENNELLO	GR3_D102 - SALTO PENNELLO CON 1/2 GIRO		GR3_D104 - SALTO PENNELLO CON 1 GIRO	GR3_D105 - SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E 1/2	GR3_D106 - SALTO PENNELLO CON 2 GIRI
		GR3_D123 - SALTO PENNELLO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITALE	GR3_D124 - SALTO PENNELLO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITALE		GR3_D126 - SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITALE
				GR3_D135 - CADUTA LIBERA CON SALTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO	GR3_D136 - CADUTA LIBERA CON SALTO E 1/2 AVVITAMENTO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3_D144 - SALTO SAGITTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 		GR3_D146 - SALTO ORIZZONTALE CON 1/2 AVVITAMENTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO 
		GR3_D153 - SALTO RACCOLTO SEMPLICE 	GR3_D154 - SALTO RACCOLTO CON 1/2 GIRO 	GR3_D155 - SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO 	GR3_D156 - SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E 1/2 
			GR3_D164 - SALTO RACCOLTO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D165 - SALTO RACCOLTO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D166 - SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
				GR3_D175 - SALTO RACCOLTO SEMPLICE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 	GR3_D176 - SALTO RACCOLTO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN PIEGAMENTO 



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3.D184 - SALTO COSACCO SEMPLICE 	GR3.D185 - SALTO COSACCO CON 1/2 GIRO 	GR3.D186 - SALTO COSACCO CON 1 GIRO 
				GR3.D195 - SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN STACCATO SAGITTALE 	GR3.D196 - SALTO COSACCO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATO SAGITTALE 
					GR3.D206 - SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN PIEGAMENTO 
				GR3.D215 - SALTO CARIATO A GAMBE UNITE 	GR3.D216 - SALTO CARIATO A GAMBE UNITE E ARRIVO IN STACCATO SAGITTALE O FRONTALE 

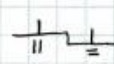
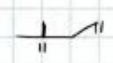
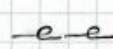


ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			6R3-D224 - SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE 		6R3-D226 - SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE CON 1/2 GIRO 
					6R3-D236 - SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE D'FRONTALE 
					6R3-D246 - SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 
			6R3-D254 - SALTO IN STACCATA FRONTALE 		6R3-D256 - SALTO IN STACCATA FRONTALE CON 1/2 GIRO 

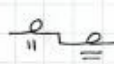
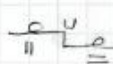
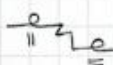
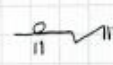


ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
				GR3.D265 - SALTO IN STACCATA FRONTALE CON ARRIVO A TERRA IN STACCATA FRONTALE 	
					GR3.D276 - SALTO IN STACCATA FRONTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 
		GR3.D283 - ENJAMBÈ 	GR3.D284 - 2 ENJAMBÈ DI SEGUITO CON LA STESSA GAMBA 		GR3.D286 - ENJAMBÈ CAMBIO 
			GR3.D294 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3.D295 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1/2 GIRO PRIMA O DOPO LA STACCATA 	GR3.D296 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1 GIRO 



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
				GR3.D305-SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE 	GR3.D306-SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1/2 GIRO E ARRIVO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE 
					GR3.D316-SALTO IN STACCATA SAGITTALE, CAMBIO GAMBA E ARRIVO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE 
					GR3.D326-SALTO IN STACCATA SAGITTALE, ARRIVO IN PIEGAMENTO 
	GR3.D332-SFORBICIATA GAMBE A 90° 	GR3.D333-SFORBICIATA GAMBE SOPRA L'ORIZZONTALE 			



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR4-D101-STACCATA SAGITTALE 	GR4-D102-STACCATA VERTICALE A 180° 	GR4-D103-STACCATA VERTICALE A 180° 	GR4-D104-STACCATA VERTICALE SENZA MANI 		
		GR4-D113-STACCATA A TERRA CON 3 GIRO 			
	GR4-D122-STACCATA FRONTALE 	GR4-D123-STACCATA PASSANTE 	GR4-D124-STACCATA PASSANTE (AVANTI E INDIETRO) 		
GR4-D131-EQUILIBRIO IN PASSÉ 	GR4-D132-1/2 GIRO PIROUETTE 		GR4-D134-1 GIRO PIROUETTE 	GR4-D135-1 GIRO E 1/2 PIROUETTE 	GR4-D136-2 GIRI PIROUETTE 



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR4-D144-EDULIBRIO IN PASSE (OD) STACCATA VERTICALE k _y	GR4-D145-1/2 GIRO PIRUETTE CON STACCATA VERTICALE ~d	GR4-D146-1 GIRO PIRUETTE CON STACCATA VERTICALE ~d
				GR4-D155-TOUR PLONGE ↓	GR4-D156-TOUR PLONGE SENZA MANI f↓
GR4-D161-4 KICK A 90° SAGITTALI CONSECUTIVI 4 _h		GR4-D163-4 KICK A 90° SAGITTALI CONSECUTIVI CON 1/2 GIRO 4 _h		GR4-D165-4 KICK A 90° SAGITTALI CONSECUTIVI CON 1 GIRO 4 _h	
			GR4-D174-4 KICK ALTI SAGITTALI CONSECUTIVI 4 _h		GR4-D176-4 KICK ALTI SAGITTALI CONSECUTIVI CON 1/2 GIRO 4 _h



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR5_D101 - CAROVOLTA AVANTI 	GR5_D102 - CAROVOLTA SACATA 	GR5_D103 - CAROVOLTA TUFFO 			
				GR5_D115 - VERTICALE CAROVOLTA 	
	GR5_D122 - CAROVOLTA INDIETRO A GAMBE DIVARICATE 	GR5_D123 - CAROVOLTA INDIETRO A GAMBE UNITE 			
		GR5_D133 - VERTICALE SFORBIATA 			



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR5_D144 - ROTA X	GR5_D145 - 2, ROTE CONSECUTIVE X X	
				GR5_D155 - RONDATA /	
					GR5_D166 - ROVESCIATA INDIETRO U
					GR5_D176 - ROVESCIATA AVANTI U