



CONI



CAMPIONATI STUDENTESCHI

Programmi

GINNASTICA AEROBICA 2022-2023

2° grado - Aero Start

<http://www.federginnastica.it>

e-mail: tecnico@federginnastica.it

INDICE

PAG.

Secondaria di II grado
Aero Start

A	Programma tecnico	3
B	Serie di SMA	4
C	Qualità Artistica	5
D	Esecuzione	8
E	Difficoltà e capo giuria	9
F	Appendice delle difficoltà	10

SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO

AERO START

PROGRAMMA TECNICO

COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA:

gruppo 4/8 ginnasti (maschile/femminile/misto)

AREA DI GARA

10m x 10m per tutte categorie

TEMPO

1' 15" \pm 5"

Coreografia di squadra di libera composizione utilizzando sequenze di schemi di movimento aerobico (SMA).

Il programma tecnico fornisce una serie di SMA che possono o meno essere inserite liberamente nell'esercizio **(senza un ordine prestabilito - costituiscono esempi "pre-coreografati" utilizzabili, ma non obbligatori)**.

Si potrà scegliere di utilizzarne una parte, tutto o nessuno, componendo la routine liberamente, armonizzando tra loro elementi di difficoltà, eventuali movimenti acrobatici e SMA.

(Vedi video Allegato 1 C.d.P Silver: "Aero Start - Serie di SMA")

La routine deve contenere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà *"Gruppi di elementi e valori Aero Start"* e può includere 2 movimenti acrobatici (A1-A5), opzionali e non valutabili dal giudice delle difficoltà.

MUSICA

Qualsiasi stile musicale

La FGI offre alle società affiliate la possibilità di scaricare musiche di gara create nel rispetto del codice dei punteggi Silver.

(www.federginnastica.it - Documenti - Codice dei punteggi - Allegati C.d.P. Aerobica Silver)

CODICE DI ABBIGLIAMENTO

- Aspetto Atletico.
- Body, costume intero e costume a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloni corti e top) sono ammessi.
- La biancheria intima non deve essere visibile.
- L'abbigliamento può essere diverso tra i componenti, ma deve essere armonizzato.
 - ☐ Non sono ammessi vestiti larghi e volanti.
 - ☐ I concorrenti devono indossare scarpe di aerobica o sportive di sostegno.
 - ☐ I capelli devono essere fissati vicino alla testa.
 - ☐ Elementi aggiuntivi (tubi, bastoni, palle, ecc.), e accessori (cinture, bretelle, nastri, ecc.) non sono ammessi.
- Abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione è vietato.
 - ☐ PAILLETES non sono consentite per la tenuta di gara maschile.

SOLLEVAMENTI

1 sollevamento opzionale. Non verrà assegnato alcun valore.

Valutazione:

Per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.

SERIE DI SMA

Misura n.1

- 1-2 chassé dx
- 3 e 4 jog sx (3) – n.2 passi in controtempo dx-sx (e 4)
- 5-6 passo dx – knee up sx
- 7-8 passo sx avanti – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

Misura n.2

- 1-2 balzo laterale sx- passo dx incrociato avanti
- e 3-4 n.2 passi laterali in controtempo, sx e dx incrociato indietro (e 3)
 - passo laterale sx (4)
- 5-6 passo dx – knee up sx con ½ giro
- 7-8 passo sx indietro – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

Misura n.3

- 1-2 piccolo jump con gambe flesse e unite con arrivo piedi pari uniti
- 3-4 n. 2 kick laterali di seguito (dx/sx)
- 5 e 6 chassé sx verso dietro eseguendo una traiettoria circolare
- 7-8 low kick sx avanti, lunge dx

Misura n.4 – Esempio di transizione al suolo

- 1-2 passo sx, piccolo salto con stacco 1 piede sul piano frontale (gamba dx tesa fuori, gamba sx flessa). Le braccia sono in alto e assecondano il movimento
- 3-4 discesa in massimo affondo sx con la mano dx a terra
- 5-6-7-8 rotolamento sul bacino verso sx e risalita con gamba sx avanti e dx dietro

Misura n.5

- 1-2 balzo dx verso destra sul piano frontale, passo sx incrociato avanti
- 3 e 4 chassé dx
- 5-6 passo sx, knee up dx con ½ giro
- 7-8 appoggio della gamba dx dietro e low kick sx avanti, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

Misura n. 6

- 1 lunge dx sul piano frontale
- 2 e 3 pas de bourrée (dx-sin-dx)
- 4 passo sx con ¾ di giro verso sx
- 5 e 6 chassé dx avanti
- 7-8 lunge sx sul piano sagittale e riunita degli arti inferiori con saltello a piedi pari

Misura n. 7

- 1-2 passo dx, knee up girato sx
- 3-4 passo sx, knee up dx
- 5 e 6 n.3 appoggi (dx-sx-dx) avanzando
- 7-8 passo sx, riunita con un saltello a piedi pari uniti

Misura n. 8

- 1-2 balzo destro, passo sx incrociato avanti
- 3 e 4 chassé dx
- 5-6 passo sx, low kick a 45° dx
- 7-8 n. 2 jog (dx-sx)

Misura n.9

- 1 e 2 chassé
- 3-4 passo sx, knee up dx con ½ giro
- 5-6 passo dx indietro, saltello con divaricata frontale delle gambe
- 7-8 saltello con riunita delle gambe in volo, arrivo gambe divaricate sul piano frontale

Misura n. 10

- 1-2 passo dx avanti, low kick a 45° girando sull'asse longitudinale
- 3-4 n.2 jog in avanti (sx-dx)
- 5 e 6 passo sx, sforbiciata delle gambe flesse in volo sul piano sagittale - "salto del gatto"
- 7-8 passo sx, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

N.B.

Movimenti delle gambe, braccia, formazioni e spostamenti nello spazio sono di libera ideazione.

La numerazione delle misure non è imposta; gli SMA possono essere utilizzati liberamente collegando tra loro elementi di difficoltà ed eventuali movimenti acrobatici.

Sia nel caso si utilizzino le misure in esempio sia misure create liberamente, è necessario inserirne almeno n.8.

(Vedi video Allegato 1 C.d.P Silver: "Aero Start.- Serie di SMA"- esempi di formazioni e spostamenti nello spazio)

QUALITÀ ARTISTICA (10 punti)

1. Composizione (complessa & originale):

- A. Musica & Musicalità
- B. Contenuto Aerobico
- C. Contenuto Generale
- D. Spazio / Formazioni

2. Prestazione:

- E. Abilità Artistica

ESECUZIONE (10 punti)

- Abilità Tecnica 7 p.ti.
- ☐ Sincronizzazione 3 p.ti.

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

- Include 4 elementi, uno per ogni gruppo (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà "Gruppi di elementi e valori Aero Start" eseguiti senza combinazione (Valore 0.1-0.2)
- ☐ Tutti i membri della squadra devono eseguire lo stesso

QUALITÀ ARTISTICA

Prestazione:

- 5. Abilità Artistica

A. REQUISITI:

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

CRITERI:

1. COMPOSIZIONE (Complessità / Originalità)

Composizione (complessa & originale) :

- 1. Musica e Musicalità
- 2. Contenuto Aerobico
- 3. Contenuto Generale
- 4. Uso dello Spazio

- ☐ Elemento contemporaneamente.

ELEMENTI ACROBATICI

- La routine può includere 2 movimenti acrobatici (A1-A5)*, opzionali e non valutabili dal giudice delle difficoltà.

* ruota, rotonda, rovesciata avanti/dietro, ribaltata, kippe

CAPO GIURIA

La routine può includere movimenti di altre discipline (senza uso eccessivo) ben integrati nella coreografia.

B. FUNZIONI

Il giudice della Qualità Artistica valuta la COREOGRAFIA (Totale 10 punti) della routine in base ai criteri descritti.

Ogni criterio sarà valutato in base alla seguente scala:

SCALA:

Eccellente	2.0
Molto Buono	1.8 – 1.9
Buono	1.6 – 1.7
Sufficiente	1.4 – 1.5
Mediocre	1.2 – 1.3
Inaccettabile	1.0 – 1.1

Musica e Musicalità (Max. 2 Punti)

La scelta e l'uso della musica diventa aspetto essenziale della routine.

- 1.1 Selezione e composizione
- 1.2 Utilizzo (Musicalità)

Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura ed il tempo, così come il tema dell'esercizio. Essa sosterrà e metterà in luce la prestazione. Deve anche essere utilizzata per ispirare la coreografia generale e contribuire allo stile ed alla qualità di esecuzione, nonché all'espressione dei ginnasti.

La musica dovrebbe essere adattata alla ginnastica aerobica. Ci deve essere una forte coesione tra la prestazione e la scelta musicale.

Gli atleti devono interpretare la musica, dimostrarne ritmo e velocità, rispettare il beat, gli accenti e le frasi musicali (TIMING) e seguirne flusso, forma e intensità attraverso la prestazione fisica.

2. Contenuto Aerobico (Max. 2 Punti)

Eseguire sequenze (SMA) riconoscibili in tutta la routine. Gli SMA sono l'identità della Ginnastica Aerobica e sono anche uno degli aspetti più importanti della composizione della routine. Utilizzare i 7 passi base combinati con movimenti delle braccia, eseguiti con buona tecnica e con elevato grado di coordinazione.

- 2.1 Numero di SMA
- 2.2 Complessità / Varietà

3. Contenuto generale (Max. 2 Punti)

Il Contenuto Generale include: Transizioni, Collegamenti, Lift, Interazioni fisiche, Collaborazioni. Tutti questi movimenti dovrebbero accrescere la qualità della routine, ed essere eseguiti con buona tecnica e qualità, e senza pause inutili.

- 3.1 Complessità / Varietà
- 3.2 Fluidità

4. Uso dello Spazio (Max. 2 Punti)

Secondo questo criterio i giudici della qualità artistica valutano l'uso effettivo del campo di gara, la sistemazione e la distribuzione di tutti i movimenti della routine, e le formazioni (posizione, cambi di formazione e distanze tra gli atleti). La routine deve essere ben equilibrata in tutti questi aspetti.

- 4.1 Uso dell'area di gara (formazioni)
- 4.2 Distribuzione dei componenti la routine

5. Abilità Artistica (Max. 2 Punti)

- 5.1 Qualità della composizione/espressione
- 5.2 Originalità / Creatività

L'abilità artistica è l'abilità del ginnasta/i di trasformare la composizione, da una routine ben strutturata, in una performance artistica per esprimersi con elevato livello di qualità dei movimenti rispettando il genere (maschile, femminile, fascia di età).

Gli atleti devono combinare gli elementi con l'arte di fare sport attraverso un messaggio affascinante che riesce a catturare il pubblico, nel rispetto della disciplina sportiva.

Uniche/Memorabili routines includono dettagli che migliorano la qualità della routine stessa, attraverso l'espressività, l'abilità di trasformare i movimenti, attraverso sia elementi di ginnastica che coreografici, in modo singolare e artistico.

Gli atleti devono dimostrare di essere una squadra, come una unità e, pertanto, mostrare i vantaggi di essere più di una persona.

Questo prevede il rapporto funzionale tra i componenti.

SCALA per la Valutazione della QUALITA' ARTISTICA

Criteri	Inaccettabile		Mediocre		Sufficiente		Buono		Molto Buono		Eccellente
Musica / Musicalità	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenuto Aerobico	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenuto Generale	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Spazio / Formazioni	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Abilità Artistica	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

ESECUZIONE

VALUTAZIONE

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione senza errori. La valutazione sarà in linea con il CdP FGI di Ginnastica Aerobica e l'Appendice II. Il punteggio dell'esecuzione viene assegnato su 10 punti, la valutazione è composta da 2 sottocriteri.

Funzione:

Il criterio di giudizio dell'Esecuzione si basa sui seguenti criteri:

- A. Difficoltà ed elementi acrobatici
- B. Coreografia
- C. Sincronizzazione

1. Abilità tecnica (7 p.ti)

Il giudice di esecuzione dell'abilità tecnica valuta tutti i movimenti, inclusi Difficoltà ed elementi Acrobatici, Coreografia (Contenuto Aerobico, Transizioni, Collegamenti, Partnership e Lift).

L'abilità di dimostrare: forza, potenza esplosiva, flessibilità e movimenti con perfetta esecuzione per tutta la durata della routine.

Capacità Fisiche

Forma, postura e allineamento

- L'abilità di mantenere il controllo del corpo in tutti i segmenti.

Precisione

- Ciascuna fase del movimento deve dimostrare perfetto controllo.

Forza, potenza, flessibilità

- L'abilità di dimostrare forza e potenza.
- L'abilità di dimostrare flessibilità.

Deduzioni per l'Esecuzione:

A.1- Elementi: Difficoltà/Elementi Acrobatici

- l'esecuzione degli elementi di difficoltà deve rispettare la tecnica esecutiva (vedi Appendice II)

Massima deduzione per un elemento: 0,50

Deduzioni per elementi (Difficoltà/acrobatiche)

Small	Medium	Large	Fall
0.10	0.30	0.50	1.0

A.2. Coreografia

Deduzioni per la Coreografia	Small	Medium	Fall
Contenuto Aerobico (ogni 8- count)	0.10	0.30	1.0
Transizioni e collegamenti (ogni volta)	0.10	0.30	1.0
Lift	0.10	0.30	1.0
Partnership e Collaborazioni	0.10	0.30	1.0

2. Sincronizzazione (3p.ti)

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità (tra i componenti del gruppo), con identica ampiezza di movimento, inizio e fine nello stesso tempo con movimento con qualità identica. Includendo anche i movimenti delle braccia: ogni movimento deve essere preciso e identico.

Deduzioni per Sincronizzazione	
Ogni volta	0.1
Intera routine	Massimo 3.0

Valutazione: per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.

DIFFICOLTÀ

Gli elementi di difficoltà saranno valutati in accordo con il CdP FGI di Ginnastica Aerobica Appendice II.

--- La routine deve includere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà *“Gruppi di elementi e valori Aero Start”*

--- Tutti gli atleti devono eseguire lo stesso elemento contemporaneamente.

--- Gli elementi non devono essere eseguiti in combinazione.

--- Il punteggio delle Difficoltà e le deduzioni delle Difficoltà saranno calcolate in accordo con il CdP FGI.

DEDUZIONI:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| o Più o meno di 4 elementi | 1.0 per elemento addizionale o mancante |
| o Ripetizione di elemento(famiglia) | 1.0 per elemento |
| o Elementi eseguiti in combinazione | 1.0 ogni combinazione |

CAPO GIURIA

Deduzioni date dal Capo Giuria per le ragioni seguenti:		
Errata presentazione	0.2 punti	
Abbigliamento	0.2 punti	ogni volta
Mancanza dello stemma societario	0,3 punti	
Interruzione della prova (da tutti gli atleti) per 2-10 sec	0.5 punti	ogni volta
Infrazione di Tempo	0.2 punti	
Fallo di Tempo	0.5 punti	
Non apparire sull'area di gara entro 20 secondi	0.5 punti	
Più di un sollevamento	0.5 punti	ogni volta
Più di 2 elementi acrobatici eseguiti in combinazione	0.5 punti	ogni volta
Più di 3 combinazioni acrobatiche (set/serie) nell'intera routine	0.5 punti	ogni volta
Sollevamento in piedi più alto di 2 persone in piedi	0.5 punti	ogni volta
Temi in contrasto con la Carta Olimpica ed il Codice di Etica	2.0 punti	
Stop della prova	2.0 punti	
Presenza in zona proibita, Comportamento inammissibile	richiamo	
Non indossare la tuta della società durante la cerimonia di aperture/chiusura	richiamo	
Non indossare la tenuta di gara durante la cerimonia di premiazione	richiamo	
Ritiro, grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico o del CdP	squalifica	

C

SETTORE SCUOLA

AERO START

APPENDICE DELLE DIFFICOLTA' GRUPPI DI ELEMENTI E VALORI

A - FORZA DINAMICA







B - FORZA STATICA

C - SALTI

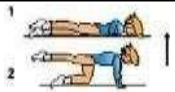
D - EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ


GRUPPO A – FORZA DINAMICA

FAMIGLIA A

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
A1	PIEGAMENTO	11	A11		0,10
					
					
DESCRIZIONE SPECIFICA 1. Partenza corpo proteso dietro piedi uniti. 2. Effettuare un piegamento delle braccia, gomiti chiusi o aperti, fino a 10 cm dal suolo, mantenendo l'allineamento del corpo. 3. Risalire in posizione quadrupedica.					
REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.					
A1	PIEGAMENTO	12	A12		0,20
					
					
1. Partenza in ginocchio, busto eretto. 2. Arrivare corpo proteso dietro, braccia piegate. 3. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. 4. Risalire in posizione quadrupedica, braccia tese.					
REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.					

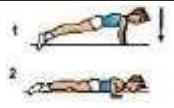
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

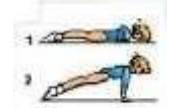
A1	PIEGAMENTO	21	A21		0,10
<p>1. Partenza prono 1 gamba sollevata, braccia piegate. 2. Sollevare il corpo teso per arrivare in appoggio su 1 ginocchio, 1 gamba libera tesa. 3. Allineamento del busto.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia perpendicolari alle mani.</p>					

A1	PIEGAMENTO	22	A22		0,20
<p>1. Piegamento su 3 appoggi (2 mani -1 ginocchio). 2. Bacino avanti al ginocchio, busto parallelo al suolo durante il piegamento. 3. Il ginocchio resta in contatto con il suolo durante il piegamento.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------


--	--	--	--	--	--


A1	PIEGAMENTO	31	A31		0,10
<p>1. Partenza corpo proteso dietro. 2. Mantenendo l'allineamento del corpo, effettuare un piegamento delle braccia per arrivare con il corpo a terra. 3. La discesa deve essere controllata.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'allineamento del corpo.</p>					

A1	PIEGAMENTO	32	A32		0,20
<p>1. Partenza prono, braccia piegate. 2. Risalire dal suolo corpo proteso dietro. Ritornare nella posizione di partenza. 3. Mantenere l'allineamento del corpo.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA A


A1	PIEGAMENTO	41	A41		0,10
1. Partenza in posizione quadrupedica, ritornare nella stessa posizione. 2. Gomiti chiusi o aperti. Bacino avanti alle ginocchia arrivare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. 3. Ritornare nella stessa posizione.					
REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.					


A1	PIEGAMENTO	42	A42		0,20
1. Partenza posizione quadrupedica. Il bacino avanti alle ginocchia. 2. Piegamento delle braccia per terminare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. 3. Le ginocchia lasciano il suolo durante l'estensione delle braccia.					
REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo					

GRUPPO B – FORZA STATICA

FAMIGLIA B

--	--	--	--	--	--

B1	TENUTA	11	B11		0,10
1. Corpo proteso avanti, corpo e braccia tesi. 2. Allineamento testa-bacino-punte dei piedi. 3. Spalle basse.					
REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.					

B1	TENUTA	12	B12		0,20
1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Sollevare il bacino dal suolo. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°.					
REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.					

Famiglia Nome Base N° Descrizione Esempio Valore

FAMIGLIA B

B1 TENUTA 21 B21 -0,10



1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra.
2. Elevazione di una gamba tesa. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto.
3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°.

REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.

B1 TENUTA 22 B22 -0,20



1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra.
2. Elevazione delle gambe tese. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto.
3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°.

REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.

Famiglia Nome Base N° Descrizione Esempio

FAMIGLIA B

B1 TENUTA 31 B31 -0,10



1. In posizione quadrupedica mantenere l'equilibrio su un ginocchio e un braccio.
2. La gamba e il braccio libero sono in posizione orizzontale e contrapposta.
3. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede.

REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.


B1 TENUTA 32 B32 -0,20

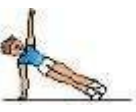


1. In appoggio su 1 piede e 2 mani, la gamba libera è tesa all'orizzontale. Bacino fermo.
2. Mantenere l'allineamento testa-bacino-piede.

REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

B1	TENUTA	41	B41		0,10
1. In appoggio laterale su 1 mano. 2. Gamba libera piegata e incrociata avanti, l'altra tesa in appoggio sul piano frontale. 3. Braccio libero teso alla verticale. 4. Corpo allineato e tenuto.					
REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.					

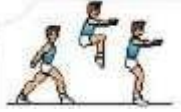
B1	TENUTA	42	B42		0,20
1. In appoggio laterale su 1 mano e 2 piedi. 2. Gambe tese e unite sul piano frontale. 3. Braccio libero teso alla verticale. 4. Corpo allineato e tenuto.					
REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.					


FAMIGLIA B

GRUPPO C – SALTI

FAMIGLIA C


	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
--	-----------	----	-------------	---------	--------


C1	SALTO	11	C11		0,10
1. Salto raggruppato, gambe unite 2. Partenza su 1 piede, arrivo su 2 piedi. 3. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. 4. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.					

C1	SALTO	12	C12		0,20
1. Salto raggruppato, gambe chiuse. 2. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. 3. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. 4. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.					

Famiglia Nome Base N° Descrizione Esempio Valore


FAMIGLIA C


C1	SALTO	21	C21		-0,10
1. Salto verticale, partenza su 2 piedi arrivo su 2 piedi. 2. Estensione completa degli arti inferiori. 3. Corpo allineato, tenuto. 4. Braccia in posizione verticale.					
REQUISITO MINIMO: Mantenere il corpo allineato durante il salto.					


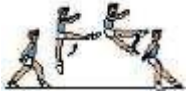
C1	SALTO	22	C22		-0,20
1. Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1/2 giro (180°) arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori. 2. Corpo allineato, tenuto. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.					



Famiglia Nome Base N° Descrizione Esempio Valore

FAMIGLIA C


C1	SALTO	31	C31		-0,10
1. Air Jack: partenza su 2 piedi, salto divaricato in volo, braccia in alto, arrivo su 2 piedi. 2. Apertura delle gambe sul piano frontale (90°). 3. Corpo allineato. 4. Arrivare a piedi uniti.					
REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe 90°.					


C1	SALTO	32	C32		-0,20
1. Partenza su 1 piede con la gamba avanti flessa. 2. Estendere la gamba avanti durante la fase di volo, con un angolo antero-posteriore minimo di 90°. 3. Arrivo sull'altro piede. 4. Busto dritto durante l'esecuzione dell'elemento.					
REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe divaricate sul piano sagittale minimo 90°.					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C1	SALTO	41	C41		0,10
1. Partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale. 2. Arrivo sullo stesso piede di stacco. 3. Corpo allineato. 4. Estensione completa della gamba di terra. 5. Arrivo controllato su 1 gamba.					
REQUISITO MINIMO: Gamba guida all'orizzontale.					
C1	SALTO	42	C42		0,20
1. Cabriole: partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale. 2. Effettuare una cabriole, elevando la gamba di terra all'altezza della prima gamba. 3. Arrivo controllato.					
REQUISITO MINIMO: Gamba guida all'orizzontale.					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C2	SALTO	51	C51		0,10
1. HITCH-KICK: partenza su un piede, salto in sforbiciata flessa delle gambe, arrivo sull'altro piede. 2. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 3. La prima gamba deve essere all'orizzontale.					
REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.					
C2	SALTO	52	C52		0,20
1. Salto in sforbiciata gambe tese. 2. Partenza su un piede arrivo sull'altro. 3. Elevazione delle gambe all'orizzontale, minimo a 90°. 4. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 5. La gamba guida deve essere all'orizzontale.					
REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

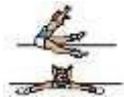
C2	SALTO	61	C61		0,10
1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse in fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.					


C2	SALTO	62	C62		0,20
1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse, effettuare 1/2 giro (180°) durante la fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.					



GRUPPO D – EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ

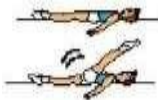

FAMIGLIA D

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

D1	FLESSIBILITÀ	11	D11		0,10
1. Gambe divaricate o chiuse. 2. Formare un angolo di 45° tra il busto e le gambe. 3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa-bacino.					
REQUISITO MINIMO: Angolo 45° e dorso piatto.					


D1	FLESSIBILITÀ	12	D12		0,20
1. Gambe divaricate o chiuse. 2. Formare una chiusura completa tra il busto e le gambe. 3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa-bacino.					
REQUISITO MINIMO: Chiusura completa e dorso piatto.					


Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	21	D21		0,10
1. Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. 2. La gamba libera posizionata dietro a 45°. 3. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. 4. Gamba d'appoggio tesa. 5. Busto in avanti circa 45°. Le braccia seguono il prolungamento del corpo. REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.					
D1	FLESSIBILITÀ	22	D22		0,20
1. Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. 2. La gamba libera posizionata dietro a 90°. 3. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. 4. Gamba d'appoggio tesa. 5. Le braccia seguono il prolungamento del corpo. REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.					

					FAMIGLIA D
D1	FLESSIBILITÀ	31	D31		0,10
1. Decupito supino. 2. Slancio della gamba >135° in direzione della spalla. 3. Gamba di terra tenuta, piede ruotato in fuori. REQUISITO MINIMO: Ampiezza dello slancio >135°.					
D1	FLESSIBILITÀ	32	D32		0,20
1. 2 slanci consecutivi, gamba dx-gamba sx (o al contrario) alto o basso impatto. Ampiezza superiore a 135°. 2. Partenza piedi chiusi. 3. Gambe tese, busto dritto, braccia libere. REQUISITO MINIMO: 2 slanci consecutivi >135°.					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA D

D1	FLESSIBILITÀ	41	D41		3,10
<p>1. A. Equilibrio sull'avampiede. Gambe chiuse e tese. Corpo allineato, braccia tese sul capo e sul prolungamento del busto.</p> <p>2. B. Equilibrio piede a terra, ginocchio flesso, braccia libere. Gamba d'appoggio tesa.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio tenuto 2 secondi.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	42	D42		3,20
<p>1. 1/2 giro (180°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 180° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

Pam.	.10		.20	
A FORZA DINAMICA	A.11 	A.21 	A.12 	A.22
	A.31 	A.41 	A.32 	A.42
B FORZA STATICA	B.11 	B.21 	B.12 	B.22
	B.31 	B.41 	B.32 	B.42
C SALTI	C.11 	C.21 	C.12 	C.22
	C.31 	C.41 	C.32 	C.42
D EQUILIBRIO + FLESSIBILITA'	C.51 	C.61 	C.52 	C.62
	D.11 	D.21 	D.12 	D.22
	D.31 	D.41 	D.32 	D.42