



GINNASTICA AEROBICA (I grado)

1. Gli alunni devono indossare una tenuta ginnica libera aderente per consentire alla Giuria di valutare la giusta postura e l'esecuzione dei movimenti, che non lasci scoperte le creste iliache ed i glutei. Non sono ammesse canotte con la spallina stretta. Richiesto l'uso di calze coprenti color carne. I capelli sono corti o legati sul capo; non sono ammessi accessori, collanine, orecchini, orologi, bracciali.
2. La squadra formata **da 4 a 8 componenti** (alunni, alunne o mista).
3. L'area di lavoro è m. t. 10 x10; **NON** ci sono penalità per l'uscita di pedana.
4. La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza di più o meno 10 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso). Tutti gli atleti devono muoversi a tempo con il beat musicale e l'esercizio deve terminare con il terminare della musica.
5. La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. La musica deve essere allegra, motivante. Il brano deve necessariamente terminare con la fine dell'esercizio.
6. Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di ginnastica aerobica. L'esercizio di gara è libero con alcuni elementi imposti. Le coreografie devono prevedere fasi di alto e basso impatto ben ripartite senza porre maggior enfasi su una delle due.
Nelle prime e nelle ultime 16 battute musicali (2x8=16 tempi) si può presentare una composizione coreografica dove ogni atleta può eseguire singolarmente movimenti, spostamenti e combinazioni aerobiche (es. cambi di posizione e formazione, sollevamenti, supporti, posizioni di partenza nei vari livelli di lavoro, a coppie, ad incastro) per poi continuare all'unisono con il resto della composizione coreografica.
7. Negli spostamenti e combinazioni di movimenti in stazione eretta, è obbligatorio eseguire i passi base dell'aerobica tradizionale cercando di sviluppare le combinazioni in modo equilibrato con l'emicorpo destro e sinistro. Cura particolare deve essere dedicata all'allineamento dei segmenti corporei, contrazione addominale, appoggi ed arrivo dei piedi al suolo controllati ed ammortizzati. Si devono alternare fasi a basso impatto e fasi ad alto impatto in modo equilibrato.
8. La composizione dell'esercizio deve rispettare alcune regole di costruzione coreografica:
 - eseguire movimenti asimmetrici utilizzando piani e direzioni diverse
 - eseguire movimenti degli arti eseguiti in direzioni opposte
 - è richiesto un cambio di orientamento ogni 1x8
 - evitare lo stazionamento per più di 1x8
9. La coreografia deve combinare in modo fluido, vario ed originale i passi base dell'aerobica, con frequenti cambi di impatto (almeno un cambio ogni 1x8); il passaggio da un livello di lavoro all'altro; varietà di spostamenti, direzioni ed utilizzo completo dell'area di gara
10. Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità, con gli stessi piani, direzioni, formazioni e posizioni, con la stessa fronte e la stessa ampiezza di movimento.
11. Nella routine dovranno essere inseriti i seguenti **elementi obbligatori** :
 - 3 ripetizioni di Jumping Jacks (saltelli pari-uniti e pari-divaricati)
 - 3 ripetizioni alternate di Knee Lift (elevazione degli arti flessi)
 - 3 ripetizioni di (Sit-up) crunch (esercizi addominali)
 - 1 salto air jack (salto divaricato)



Le tre ripetizioni di ogni elemento obbligatorio devono essere eseguite consecutivamente all'unisono da tutti i componenti della squadra.

Ogni ripetizione dell'elemento deve essere eseguita in modo completo: la posizione iniziale e finale degli elementi obbligatori eseguiti in stazione eretta dovrà essere necessariamente a piedi uniti.

Le ripetizioni devono essere identiche senza interruzioni, transizioni o variazioni anche per ciò che concerne gli arti superiori. Per ripetizioni identiche si intende che ciascun componente della squadra dovrà eseguire il medesimo elemento imposto con le stesse parti del corpo (arti inferiori e superiori), nella medesima direzione, con la stessa fronte e lo stesso piano e senza spostamento.

Le ripetizioni di tipo asimmetrico (ad es. i Knee Lift) dovranno essere eseguiti alternando l'emicorpo destro a quello sinistro.

PUNTEGGIO (punti 20)

L'elemento è valido solo se risponde ai requisiti minimi

Qualità artistica pt. 10

- Composizione coreografica pt. 2
- Utilizzo dello spazio pt. 2
- Interpretazione musicale pt. 2
- Comunicazione pt. 2
- Coordinazione pt. 2

Esecuzione pt. 10

- Tecnica dei passi base
- Allineamento posturale
- Sincronia

▪ Falli tecnici

fallo lieve	ogni volta 0,10
fallo medio	ogni volta 0,20
fallo grave	ogni volta 0,30
caduta	ogni volta 0,50

▪ Falli relativi alla musica

fuori tempo	ogni volta 0,10 (massimo 0,50)
fuori sincro	ogni volta 0,10 (massimo 1 pt.)
esercizio più corto o più lungo del tempo richiesto	0,50
esercizio senza accompagnamento musicale	2,00

▪ Falli generali

elemento obbligatorio omesso	0,50 ogni volta
------------------------------	-----------------



Elementi obbligatori

JUMPING JACK

(saltelli pari-uniti e pari-divaricati)

Dalla stazione eretta gambe unite, eseguire un saltello pari divaricato in fuori e successivamente un saltello pari unito.

Eseguito solo sul piano frontale.

3 ripetizioni

Requisito minimo: apertura degli arti inferiori maggiore della larghezza delle spalle

KNEE

(elevazione arto inferiore flesso)

Dalla stazione eretta gambe unite, elevare l'arto libero in avanti semiflettendo la gamba sulla coscia e riunire. Eseguito sia a basso che ad alto impatto.

3 ripetizioni

Requisito minimo: la coscia come minimo deve essere parallela al suolo

CRUNCH

(esercizi addominali)

Dalla posizione di decubito supino, gambe piegate e divaricate in fuori, sollevando il busto dal suolo e ritorno. 3 ripetizioni

Requisito minimo: le scapole devono staccarsi da terra

AIR JACK

(salto divaricato)

Con stacco a piedi uniti eseguire un salto divaricando in fuori le gambe in volo e arrivo a piedi uniti.

Requisito minimo: apertura degli arti inferiori minimo di 90°