



GINNASTICA AEROBICA (II grado)

1. Tenuta sportiva libera aderente che non dovrà lasciare scoperti glutei, creste iliache o spalle. Richiesto l'uso di calze coprenti color carne. I capelli corti o legati; non sono ammessi accessori, collane, orecchini, bracciali, ecc.
2. La squadra da **4 a 8 componenti**. Può essere formata da alunni, alunne o mista.
3. L'area di lavoro è di 10x10.
4. La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza in più o in meno di 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso), fino al termine del brano.
5. La scelta musicale è libera, e deve accompagnare l'esercizio per tutta la sua durata. Il brano deve necessariamente terminare con la fine dell'esercizio. Il CD, con indicato il nome della scuola, deve contenere una sola musica.
6. Ogni gruppo dovrà proporre una libera composizione coreografica di ginnastica aerobica contenente i passi base caratteristici della disciplina.
7. **La COMPOSIZIONE COREOGRAFICA dovrà prevedere:**
 - **4 elementi obbligatori** scegliendone uno per ciascuna coppia, tra quelli presenti nell'allegato (dovrà essere presente 1 elemento A, 1 B, 1 C, 1 D)
 - **Un sollevamento**
 - **Minimo 2 interazioni**
8. **INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO**
 - Tutti i componenti della squadra devono eseguire il medesimo esercizio, come un'unica entità, il lavoro deve essere sincronizzato o a canone.
 - L'esercizio deve presentare varietà di spostamenti per tutta l'area di gara con frequenti cambi di orientamento.
 - Le transizioni devono essere fluide in combinazione con gli elementi tecnici obbligatori.
 - La coreografia dovrà prevedere fasi di alto e basso impatto.
 - Va evidenziato il lavoro di coordinazione differenziata tra i segmenti corporei, su assi e piani, emicorpo destro e sinistro degli arti inferiori e arti superiori.
 - Il sollevamento può essere eseguito in qualsiasi parte della costruzione coreografica. Se eseguito alla fine della routine l'atleta o gli atleti sollevati non possono toccare la pedana con nessuna parte del corpo finché la routine non è ultimata.
 - Un sollevamento è così definito: quando 1 o più atleti vengono sollevati, supportati, portati via dal suolo; può coinvolgere qualsiasi combinazione di atleti, mostrare diverse forme, ma deve essere eseguito allo stesso tempo.
 - L'interazione fisica è così definita: relazione tra 1 o più atleti durante un movimento eseguito sul pavimento o in volo.



9. PUNTEGGIO (punti 20,00)

L'elemento obbligatorio 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 di esecuzione
uscita di pedana ogni volta 0,10

- 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
mancanza del sollevamento o sollevamento addizionale 0,50
elemento obbligatorio omesso o senza il requisito minimo ogni volta 0,50
mancanza di interazione ogni volta 0,50

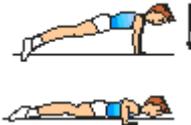


COPPIA A

ELEMENTO A1

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.

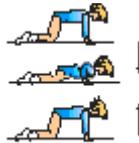
Requisito minimo: mantenere l'allineamento del corpo



ELEMENTO A2

1. Partenza in quadrupedia, ritornare nella stessa posizione.
2. Gomiti chiusi o aperti. Bacino davanti alle ginocchia arrivare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10cm da terra.
3. Ritornare nella stessa posizione.

Requisito minimo: spalle 10cm dal suolo



COPPIA B

ELEMENTO B1

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 (mani in appoggio al suolo tra ginocchio e bacino).
3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°.

Requisito minimo: Mantenere la posizione 2 secondi.



ELEMENTO B2

1. In appoggio laterale su una 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.



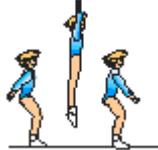


COPPIA C

ELEMENTO C1

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.

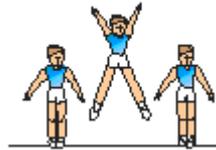
Requisito minimo: Mantenere il corpo allineato durante il salto.



ELEMENTO C2

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°.



COPPIA D

ELEMENTO D1

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.



ELEMENTO D2

Ritti in appoggio su un piede, l'altro arto inferiore flesso con coscia parallela a terra braccia libere. Gamba d'appoggio tesa.

Requisito minimo: Equilibrio tenuto 2 secondi, coscia parallela al suolo.

