



AEROBICA sperimentale (I grado)

- La routine si sviluppa esecutivamente sul perimetro della pedana (10x 10) di gara con accompagnamento musicale di libera scelta
- Abbigliamento: tenuta sportiva libera ma aderente, che non lasci scoperte le creste iliache, i glutei o le spalle. Richiesto l'uso di calze coprenti color carne. Capelli legati o raccolti sul capo. Non sono ammessi accessori, orologi, collane, orecchini, ecc.
- La squadra è formata da 2 a 4 alunne/i che devono lavorare contemporaneamente
- Requisiti richiesti:
 - Esecuzione corretta dei passi base di aerobica
 - Buona esecuzione degli elementi di difficoltà
 - Capacità di seguire i bit musicali
 - Sincronia tra le/gli alunne/i
 - Dove non descritto l'arrivo dei passi base è sempre a gambe unite

Partenza :

La squadra propone una figura iniziale di gruppo o presa o castello in un punto qualsiasi all'interno del quadrato 10x10 della pedana, la scompone per raggiungere ogni componente (in 16 tempi 2x8) un proprio angolo di inizio spostamento.

Prima linea :

1-8 jog in avanzamento
1-8 4 knee up alternati in avanzamento
1-8 disporsi liberamente in posizione protesa dietro o in quadrupedia
1-8 eseguire un push up e ritorno liberamente in stazione eretta

Seconda linea :

1-8 2 kick avanti (in avanzamento) – chassée avanti- 1 jumping jack
1-8 1 pre-salto - salto pennello - 1 kick avanti – 1 jumping jack con ¼ giro
1-8 grapevine e con ¼ giro riunire – lunge laterale – knee up avanti

Terza linea :

1-8 2 jog (in avanzamento) - 1 knee up con ¼ giro – sedersi e mettersi supini a gambe piegate, braccia libere
1-8 2 crunch
1-8 tornare liberamente in stazione eretta (anche con spostamento) – chassée (avanti o laterale)
1-8 2 kick laterali – 2 jog - 1 jumping jack

Quarta linea

1-8 1 knee up avanti – 1 kick avanti - 4 jog (terminare ¼ giro fronte al centro)
1-8 chassée laterale con ½ giro e grapevine, jumping jack (terminando con le spalle al centro della pedana)
1-8 ¼ giro, 1 pre-salto e air jack -1 kick avanti e senza riunita lunge dietro (con lo stesso arto inferiore) – Knee up avanti - ¼ di giro per trovarsi con la fronte verso il centro della pedana



Posizione finale:

Gli atleti in 2x8 liberi (16 tempi) terminano la routine con una posa finale o castello o altro di gruppo in una parte dello spazio pedana a loro scelta.

PUNTEGGIO (punti 20)

L'elemento è valido solo se risponde ai requisiti minimi

- | | | |
|---|--|---------------------------------|
| ✓ | Qualità artistica | pt. 8 |
| | ○ Utilizzo degli arti superiori | |
| | ○ Interpretazione musicale | |
| | ○ Comunicazione | |
| | ○ Coordinazione | |
| ✓ | Esecuzione | pt. 12 |
| | ○ Tecnica dei passi base | |
| | ○ Allineamento posturale | |
| | ○ Sincronia | |
| ▪ | <u>Falli tecnici</u> | |
| | fallo lieve | ogni volta 0,10 |
| | fallo medio | ogni volta 0,20 |
| | fallo grave | ogni volta 0,30 |
| | caduta | ogni volta 0,50 |
| ▪ | <u>Falli relativi alla musica</u> | |
| | fuori tempo | ogni volta 0,10 (massimo 0,50) |
| | fuori sincro | ogni volta 0'10 (massimo 1 pt.) |
| | esercizio senza accompagnamento musicale | 2,00 |



Descrizione tecnica degli elementi

- **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

- **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°

- **LUNGE** (Affondi)

Dalla stazione eretta gambe unite eseguire una contropiegata: sollevare un arto semipiegando il controlaterale, posare il piede sollevato al suolo e portare il busto in linea con la gamba in atteggiamento lungo; riunire eseguendo il movimento inverso. Può essere eseguito sia sul piano frontale che sagittale, sia a basso che ad alto impatto.

Requisito minimo: linea retta dal collo al tallone, ampiezza 2-3 piedi di distanza

- **KICK** (Slanci degli arti inferiori)

Dalla stazione eretta gambe unite, elevare successivamente l'arto disteso; riunire eseguendo il movimento inverso. Può essere eseguito sia sul piano frontale che su quello sagittale, sia a basso che alto impatto.

Requisito minimo: arto inferiore minimo a 45°

- **PUSH UP** (Piegamenti degli arti superiori)

Dalla stazione di corpo proteso dietro gambe unite o divaricate, avvicinare il petto al suolo piegando le braccia ed eseguire il movimento inverso rizzandole. Le gambe possono essere distese o semipiegate con le ginocchia in appoggio al suolo

Requisito minimo: arrivo a 10 cm dal suolo