



# GINNASTICA AEROBICA

Codice dei Punteggi 2013 – 2016



## APPENDICE VI

NOVEMBRE 2012

# GUIDA ALLA VALUTAZIONE DELL'AEROBIC DANCE

# AEROBIC DANCE

## INFORMAZIONI GENERALI

### DEFINIZIONE

Coreografia di trio o di gruppo (maschile, femminile o misto), che utilizza per tutta la routine le sequenze di schemi di movimento aerobico con l'integrazione di almeno 32 battute di un secondo stile: salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, ecc.. La routine deve contenere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti, dei gruppi C e D del Codice dei Punteggi e può includere movimenti di altre discipline (senza uso eccessivo), ben integrati nella Coreografia.

### SPECIALITA':

AEROBIC DANCE TRIO 3 Ginnasti (maschile/femminile/misto)

AEROBIC DANCE GRUPPO 5/16 Ginnasti (maschile/femminile/misto)

### ETA'

18 anni e più nell'anno della competizione e categorie giovanili uguali alla Ginnastica Aerobica.

### TEMPO

1' 30" ± 5" (Senior/Junior B) 1' 15" ± 5" (Junior A/Allievi)



### AREA DI GARA

7m x 7m **TR AA** e **TR JA**, 10m x 10m tutte le altre specialità e categorie.

### MUSICA

Qualsiasi stile musicale.

### CODICE DI ABBIGLIAMENTO

- Aspetto atletico, ma diverso dalle specialità della Ginnastica Aerobica.
- Body, costume intero e costume a due pezzi (pantaloni lunghi, leggings, pantaloni corti e top aderenti) 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.
- PAILLETTES non sono consentite per la tenuta di gara maschile.

### SOLLEVAMENTI

Appendice VI – Guida alla valutazione dell' Aerobic Dance

Deve essere incluso 1 sollevamento (la propulsione nel sollevamento è proibita).

### QUALITA' ARTISTICA (10 p.ti)

#### 1. Composizione (complessa & originale):

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

#### 2. Prestazione:

- E. Abilità Artistica

### ESECUZIONE (10 p.ti)

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

### ELEMENTI DI DIFFICULTA' (Max 2,4 p.ti)

Include 4 elementi solo dal Gruppo C & D del CdP FGI (Raggruppamento degli Elementi) senza combinazione (Valore 0.2-0.6 per **Senior**; 0.1-0.5 **JB**; 0.1-0.4 **JA**; 0.1-0.3 **AA**), senza la ripetizione degli elementi con lo stesso nome famiglia.

Ogni elemento del gruppo A & B non riceverà valore di difficoltà.

Tutti i membri del gruppo devono eseguire lo stesso elemento contemporaneamente.

### DEDUZIONI DELLE DIFFICOLTA'

- Più o meno di quattro elementi: 1.0 ogni volta
- Elementi con valore superiore a quello consentito: 1.0 ogni volta
- Ripetizione di elementi dalla stessa famiglia: 1.0 ogni volta
- Elementi eseguiti in combinazione: 1.0 ogni combinazione
- Per le altre deduzioni, vedere CdP 2013 – 2016 Ginnastica Aerobica
- Nessuna deduzione verrà applicata per il gruppo mancante

## CAPO GIURIA

### **SOLLEVAMENTO**

Ogni routine deve includere un sollevamento.

Definizione: quando uno o più atleti viene sollevato, sorretto, e/o portato via dal suolo, mostrando una forma precisa.

Un sollevamento può coinvolgere qualsiasi combinazione di atleti.

Nel caso di un sollevamento in piedi, per es. un atleta dalla posizione eretta solleva 2 compagni, la costruzione non può essere superiore all'altezza di 2 persone una sull'altra, la base in posizione eretta che sostiene la persona sollevata, entrambe sulle braccia tese (IN POSIZIONE VERTICALE).

Nel sollevamento possono essere inclusi movimenti proibiti.

La propulsione è proibita.

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

Possono essere eseguiti 2 elementi acrobatici in combinazione (set/serie), ma non più di 3 volte.

Esempi: roncata (o ruota) + flic indietro + salto = DEDUZIONE  
roncata + salto = nessuna deduzione

- Più di 2 elementi acrobatici eseguiti in combinazione (set/serie): -0,5 ogni volta
- Più di 3 combinazioni acrobatiche (set/serie) nell'intera routine: -0,5 ogni volta

## QUALITA' ARTISTICA

### 1. **COMPOSIZIONE (Complessità / Originalità )**

#### **A) Musica & Musicalità:**

Selezione:

Qualsiasi tipo di musica può essere usata. Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura e il ritmo, così come il tema dell'esercizio. Sosterrà e metterà in evidenza le prestazioni di elementi di difficoltà richiesti e faciliterà la loro esecuzione. Vi deve essere una forte coesione tra le prestazioni e la musica scelta.

Per il secondo stile, si raccomanda di utilizzare una musica diversa dal tema principale in modo da essere riconoscibile come uno stile diverso.

Composizione & Struttura:

Tecnicamente la musica deve essere perfetta, senza tagli bruschi, dando il senso di un unico brano musicale, deve fluire, deve avere un inizio ed una fine chiari, con effetti sonori ben integrati (se inclusi), nel rispetto delle frasi musicali che possono essere di 8 conteggi o meno, ma deve rispettare una struttura. La registrazione ed il mixaggio della musica devono essere di qualità professionale e ben integrati.

Se per un secondo stile viene usata una musica diversa, deve essere di 32 conteggi musicali, chiaramente riconoscibile, diversa dal tema principale e ben integrata.

Uso (Musicalità):

Musicalità è la capacità di un atleta/i di interpretare la musica e dimostrare non solo il suo ritmo e la sua velocità, ma anche la sua portata, la forma, l'intensità e la passione grazie alla sua prestazione fisica.

Tutti i movimenti devono adattarsi perfettamente con la musica scelta.

Lo stile della routine deve armonizzarsi con l'idea della musica.

La composizione dei movimenti deve armonizzarsi con la struttura musicale (ritmo, battiti, accenti, e frase), ed il tempo.

Il secondo stile deve essere interpretato.

#### **B) Contenuto Aerobico:**

Nel contenuto aerobico, sono valutati per tutta la routine gli schemi di movimento aerobico (SMA).

Complessità/Varietà:

Al fine di differenziare l' Aerobic Dance da una routine di danza, le sequenze di SMA devono essere mostrate per tutta la durata della routine. Gli SMA sono la base della Danza Aerobica e la principale caratteristica.

Gli SMA devono includere molte varianti di passi con i movimenti delle braccia, utilizzando passi base per la realizzazione di combinazioni complesse con un elevato livello di coordinazione del corpo e devono essere riconoscibili come schemi di movimento continuo.

#### Creatività:

Le sequenze di SMA devono essere usate per migliorare le prestazioni e nel rispetto della natura della disciplina ginnastica aerobica.

Le sequenze di SMA devono avere elevate correlazioni con il tema e lo stile della musica. Ci deve essere un motivo per cui includere quel movimento di braccio/a, senza perdere lo stile della coreografia. L'uso della testa e del tronco durante l'esecuzione degli SMA può essere un'altra possibilità da includere nella coreografia.

Si consiglia di mostrare un alto livello di creatività nelle sequenze di SMA, soprattutto utilizzando lo stile di musica e gli accenti, ma senza ripetizioni e in modo sportivo. Il secondo stile deve essere chiaramente diverso dal resto della coreografia e deve mostrare un elevato grado di creatività.

#### Intensità:

L'intensità è una misura dell' energia e del dinamismo della routine e la maggior parte dell'intensità della routine dipende dagli SMA. Pertanto, sequenze di SMA devono essere effettuate senza inutili pause e con energia e vigore per mantenere un livello di alta intensità dall'inizio alla fine. Ma questo non vuol dire correre intorno per coprire lo spazio di gara.

Piccole pause sono ammesse a condizione che corrispondano alla musica ed allo stile della coreografia.

Nel secondo stile, non è necessario mostrare un elevato livello di intensità. Dipende dallo stile della coreografia.

#### **C) Contenuto Generale:**

La valutazione di movimenti di "Altro Contenuto" riguarda i seguenti punti:

- Movimenti del 2° stile
- Transizioni / Collegamenti
- Interazioni fisiche
- Sollevamento
- Movimenti di altre discipline (se inclusi)

Con movimenti di cui sopra, valutare i seguenti criteri:

#### Complessità/Varietà:

I movimenti sono complessi, quando sono composti da molte parti interconnesse e sono così complicati e difficili da eseguire, che dovrebbero essere premiati maggiormente. L'atleta che persegue questa possibilità dovrebbe beneficiarne.

Per valutare la varietà delle routine, i giudici della qualità artistica devono prendere in considerazione il fatto che tutti questi movimenti non devono essere ripetuti o reiterati con lo stesso tipo di movimento o con un movimento simile. La prestazione dovrebbe includere azioni diverse, forme diverse, diversi tipi di movimenti e diverse capacità fisiche.

#### Creatività:

Una composizione creativa della routine (del movimento), significa che è stata costruita e viene eseguita la creazione di idee significativamente nuove, forme, interpretazioni, originalità, progressività, e viene evitata la monotonia, il che insieme con l'uso della musica e l'esecuzione eccellente, rende il movimento/i unico nel suo genere, con caratteristiche uniche e creative.

L'originalità del secondo stile sarà un fattore essenziale.

- Originalità con l'idea della coreografia e del tema scelto.
- Originalità e buona integrazione del secondo stile selezionato.
- Originalità nell'utilizzo di movimenti di altre discipline.

#### Fluidità:

Il collegamento da/per i movimenti deve essere liscio e fluido. Tutti i movimenti presenti nella routine devono essere collegati senza inutili pause, uniformemente, di semplice esecuzione, senza mostrare affaticamento (laboriosi / esitanti) o essere pesanti, mostrando agilità.

#### **D) Uso dello Spazio e Formazioni :**

L'area di gara deve essere efficacemente utilizzata con equilibrio di spostamento. Un equilibrio di spostamento deve contribuire ad un uso efficace del campo di gara. Lo spostamento deve essere effettuato in tutte le direzioni e le distanze.

#### Tracce di spostamento:

Si prevede che il ginnasta/i usino lo spazio di gara in modo equilibrato utilizzando sequenze di SMA, (non solo con jogging intorno).

Durante la routine, lo spostamento deve essere dimostrato in tutte le direzioni (avanti, dietro, lateralmente, diagonalmente ed in direzione circolare), con distanze lunghe e corte, senza ripetere tracce di spostamento simili

#### Distribuzione ed equilibrio:

Tutti i componenti della routine devono essere opportunamente distribuiti nell'area di gara per tutta la sua durata.

L'intera area di gara deve essere efficacemente utilizzata in tutta la routine mostrando una struttura ben equilibrata della coreografia (non solo gli angoli ed il centro dello spazio di gara).

#### Formazioni:

Le formazioni includono le posizioni / posizionamento dei partner ed il modo in cui cambiano le posizioni da una formazione all'altra o nella stessa formazione mentre si stanno eseguendo SMA o altri movimenti, e le distanze tra i concorrenti.

Durante la routine, devono essere dimostrate diverse formazioni e posizioni diverse dei compagni di squadra (comprese le distanze tra i ginnasti ad esempio da lontano a vicino)

I cambiamenti di formazione devono essere fluenti, mostrare originalità e complessità.

#### **E) Abilità Artistica:**

L'Abilità Artistica è la capacità del ginnasta/i di trasformare la composizione di una routine ben strutturata in una rappresentazione artistica. Tutti i membri del gruppo devono, pertanto, dimostrare Espressione e Partnership oltre alla esecuzione impeccabile di tutti i movimenti.

#### Qualità:

Gli atleti devono dare un'impressione pulita atletica con movimenti di alta qualità (chiari e nitidi). L'impressione atletica deve essere adeguata per una Danza Aerobica.

#### Espressione:

L'espressione è come un gruppo di ginnasti in genere si presentano alla giuria ed al pubblico. Essa comprende l'atteggiamento e la gamma di emozioni che si esprime non solo sui volti, ma anche nei corpi dei ginnasti. E' la capacità di "esibire" uno stile per tutta la durata con la collaborazione degli altri partner e la capacità di controllo / gestione dell'espressione durante l'esecuzione dei movimenti più difficili e complessi. Attraverso l'espressione, il ginnasta è in grado di trasformare i movimenti e la coreografia in un singolare insieme artistico.

#### Partnership (Collaborazione):

La collaborazione è la 'connessione', il tangibile (visibile o palpabile) rapporto tra i partner in una performance (uno sguardo, un tocco sottile, perfetto unisono di esecuzione, fiducia ...). La capacità di lavorare insieme o separatamente, pur mantenendo questo rapporto. La capacità di evidenziare o sottolineare la prestazione dei propri compagni. La capacità di questa partnership di trascendere (andare oltre) il proprio rapporto e di evocare o toccare il pubblico, così come la giuria.

#### Valutazione:

Consultare l' Appendice I in ogni area ed adattarla all' Aerobic Dance.

### **SCALA per la Valutazione della QUALITÀ 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

La valutazione sarà il 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.

#### 1. Abilità tecnica (7 p.ti)

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 la postura corretta e l'allineamento.
- L'abilità di mantenere il controllo del corpo in tutti i segmenti.

##### **Precisione**

- Ciascun movimento ha una chiara posizione iniziale e finale.
- 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:

#### Deduzioni vengono applicate per ciascuno dei seguenti errori:

Errore piccolo	0.1 punti
Errore medio	0.2 punti
Errore grande	0.3 punti
Esecuzione inaccettabile o fallo	0.5 punti

#### 2. Sincronizzazione (3p.ti)

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità: -0.1 punti ogni volta.

La massima deduzione per sincronizzazione è di 3.0 punti.

Deduzioni per Sincronizzazione	
Ogni volta	0.1
Intera routine	Massimo 3.0

## DIFFICOLTÀ

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

- La routine deve includere 4 elementi solo dal Gruppo C & D del CdP FGI (Raggruppamento degli Elementi) da diversi gruppi famiglie.
- Qualsiasi elemento del gruppo A & B NON riceverà valore di difficoltà.
- 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 con valore superiore a 0,6 1.0 per elemento
- o Elementi eseguiti in combinazione 1.0 ogni combinazione

## CAPO GIURIA

### Deduzioni date dal Capo Giuria per le ragioni seguenti:

Abbigliamento	0.2 punti	ogni volta
Interruzione della prova (da tutti gli atleti) per 2-10 sec	0.2 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	
Omissione o 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 proibito (propulsione)	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	squalifica	
Grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico o del CdP	squalifica	