



GINNASTICA AEROBICA

Codice dei Punteggi 2013 – 2016



REQUISITI MINIMI

OTTOBRE 2012

GRUPPO A: FORZA DINAMICA

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo A devono essere eseguiti senza fallo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
PUSH UP	Spalle almeno in linea con il braccio all'inizio dell'elemento.
EXPLOSIVE PU	PUSH UP, WENSON PU, PLIO PU <ul style="list-style-type: none"> Spalle almeno in linea con il braccio all'inizio dell'elemento; PLIO PU AIRBORNE, CUT <ul style="list-style-type: none"> Spalle almeno in linea con il braccio all'inizio dell'elemento; Fase aerea. A-FRAME <ul style="list-style-type: none"> Mani e piedi devono lasciare il suolo contemporaneamente; Posizione pike (minimo 90°) nella fase aerea.
EXPLOSIVE SUPPORT	<ul style="list-style-type: none"> Schiena parallela al suolo Fase aerea.
LEG CIRCLE	<ul style="list-style-type: none"> Dalla posizione di partenza, oscillare in appoggio libero di corpo proteso dietro su entrambe le mani. Rotazione del corpo in appoggio sulle mani (una dopo l'altra) con un cerchio completo.
HELICOPTER	La posizione finale deve essere con la fronte rivolta nella stessa direzione della posizione iniziale,

GRUPPO B: FORZA STATICA

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo B devono essere tenuti **per 2 secondi** e devono essere eseguiti senza fallo.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
SUPPORT	Senza toccare il suolo.
V SUPPORT	Senza toccare il suolo.
HORIZONTAL SUPPORT	Il corpo teso non deve superare i 20° sopra l'orizzontale.

GRUPPO C: SALTI E BALZI

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo C con arrivo in PU o in Wenson devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi di questo gruppo che arrivano su 1 o 2 piedi, devono finire in stazione eretta.
- Tutti gli elementi del Gruppo C con giri incompleti di 90° o più riceveranno 0.1 di valore in meno.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
STRAIGHT JUMP	Senza fallo
HORIZONTAL JUMP	Senza fallo
BENT LEG(S) JUMP	Gambe almeno parallele al suolo
PIKE JUMP	Gambe almeno parallele al suolo
STRADDLE JUMP	Gambe almeno parallele al suolo
SPLIT JUMP	Posizione di split 170 °
KICK JUMP	La gamba guida almeno parallela al suolo
OFF AXIS JUMP	Il corpo non deve superare i 60° sopra l'orizzontale
BUTTERFLY JUMP	Il corpo non deve superare i 45° sopra l'orizzontale

GRUPPO D: EQUILIBRIO & FLESSIBILITA'

REQUISITI MINIMI PER LE DIFFICOLTA'

- Tutti gli elementi del Gruppo D devono essere eseguiti senza fallo.
- Tutti gli elementi devono rispettare i requisiti minimi dei movimenti coinvolti.
- Elementi che finiscono in posizione di vertical split: il piede della gamba in appoggio deve rimanere in contatto con il suolo nella posizione di vertical split.

FAMIGLIE	REQUISITI MINIMI
SPLIT	• Angolo tra le gambe : minimo 170°.
TURN & BALANCE TURN	• Tutti i giri devono essere eseguiti sull'avampiede senza saltare.
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	• Tutti i giri devono essere eseguiti sull'avampiede senza saltare, una gamba in posizione orizzontale.
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT OR FREE VERTICAL SPLIT	• Il piede della gamba in appoggio deve rimanere in contatto con il suolo nella posizione di vertical split o di free vertical split.
ILLUSION	• Rotazione completa della gamba libera (minimo 170°).
KICK	• minimo 170° (eccetto D301)