REGOLAMENTO

GINNASTICA AEROBICA

Promozionale

CSEN 2027

Edizione Ottobre 2026

Autore: Commissione Tecnica di Ginnastica Aerobica

Sommario

1. Premessa 4
2. Giuria 4
3. Competizioni ed Esibizioni 4
4. Iscrizioni 5
5. Ordine di Gara o Esibizione 5
6. Area Prove e Postazione Audio 5
7. Risultati finali e Premiazione 6
8. AEROBICA PROMOZIONALE 8
   8.1. Categorie e Specialità 8
   8.2. Composizione degli Esercizi 10
   8.3. Area di Gara e/o Esibizione 11
   8.4. Musica 11
   8.5. Durata della gara o esibizione 11
   8.6. Sollevamenti 12
   8.7. Interazione fisica 12
   8.8. Abbigliamento 12
9. Composizione della Giuria 14
   9.1. Esecuzione 14
   9.2. Qualità Artistica 15
   9.3. Difficoltà 15
10. Composizione degli Esercizi per ciascuna Categoria 17
   10.1 Esercizio Obbligatorio 17
   10.2 Categoria Esordienti CSEN: 18
   10.3 Categoria Allievi A e B CSEN: 18
   10.4 Categoria Junior A CSEN: 19
   10.5 Categoria Junior B e Senior CSEN: 19
   10.6 Categoria Major CSEN: 20

11. Guida ai Passi Base e alle Difficoltà 22
11.1. Passi Base dell'Aerobica 22
11.2. Passi Base dell'AeroGymStep 25
11.3. Gruppi delle Difficoltà 27
11.3.1. Piegamenti e Forza Dinamica 27
11.3.2. Squadre e Forza Statica 39
11.3.3. Salti 50
11.3.4. Equilibrio e Flessibilità 73
11.3.5. Difficoltà Acrobatiche 83
11.4 Elementi Proibiti 90
11.5. Esigenze Specifiche delle Difficoltà (ESD) 91
Allegato1 93
Allegato 2 94
Allegato 3 95
Allegato 4 96
TABELLE delle DIFFICOLTA' 98

1. Premessa

Il regolamento prevede esibizioni e gare di tipo:

- Promozionale

Gli Atleti GOLD F.G.I. non possono partecipare alle Gare Promozionali CSEN e viceversa.

2. Giuria

I Giudici devono essere esperti di Ginnastica Aerobica e si devono costantemente aggiornare.

Per svolgere il loro compito devono essere maggiorenni e tesserati CSEN per l'anno in corso.

I Giudici Nazionali F.G.I. per ottenere la tessera di Giudice CSEN devono chiedere la conversione all'Ente, dimostrando di conoscere alla perfezione il Codice CSEN di Ginnastica Aerobica. Possono chiedere la conversione allo CSEN i Tecnici federali di 1°, 2° e 3° livello.

I Giudici devono:

- dimostrare di essere obiettivi e imparziali nella valutazione.
- utilizzare il retro delle schede Giuria per qualsiasi appunto relativo all'Esercizio che si trovino a valutare.
- utilizzare le Schede Difficoltà consegnate dai Tecnici delle Società solo per verifica, valutando nella realtà solo ciò che vedono e nulla di presunto.
- partecipare a tutte le sessioni di aggiornamento previste.

3. Competizioni ed Esibizioni

Nel 2027 le competizioni e le esibizioni saranno articolate in due momenti. Il primo, denominato, Coppa Nazionale di Ginnastica Aerobica CSEN, si svolgerà tra il 21 Febbraio 2027 e la terza settimana di Marzo, in località da destinarsi; il secondo, denominato Trofeo Nazionale di Ginnastica Aerobica CSEN si svolgerà il 13 Giugno 2027 a Martinsicuro (TE), salvo modifiche.

4. Iscrizioni

Le Iscrizioni sono da inviare al Referente Nazionale CSEN per la Ginnastica Aerobica.

Le Iscrizioni terminano 72 ore prima dell'inizio della Gara.

Ciascuna Esibizione o Gara sarà suddivisa secondo le Categorie e le Specialità.

Prima dell'inizio dell'evento ciascuna Società consegnerà al Giudice delle Difficoltà una scheda per ciascuna routine, contenente la lista delle Difficoltà contenute nella routine stessa.

La Scheda è in Allegato (Allegato 1)

5. Ordine di Gara o Esibizione

Il Referente Nazionale CSEN di Ginnastica Aerobica, al termine delle Iscrizioni, nelle 48 ore successive, provvede, in accordo con il Referente Nazionale di Giuria e con il Comitato Organizzatore della Gara o Esibizione, alla preparazione dell'Ordine di Gara o Esibizione, mediante estrazione.

Il sorteggio di ogni gara deve essere a disposizione delle A.S.D./S.S.D. partecipanti 24 ore prima dell'inizio della Competizione o Esibizione.

6. Area Prove e Postazione Audio

Prima della Gara o Esibizione, quando possibile, si potrà provare l'area dove si svolgerà l'evento e verificare le musiche presso la postazione audio.

Il Comitato Organizzatore informerà le Società, tramite comunicato, per quanto riguarda l'orario di inizio delle prove. Ciascuna Società dovrà prenotare tale prova via e-mail, inviando al Comitato Organizzatore la lista degli Esercizi da provare con le seguenti indicazioni:

- Specialità
- Categoria di Gara o Esibizione
- Nome Atleta/i

E’ a insindacabile decisione del Comitato Organizzatore, l’attribuzione del tempo di prova dell’Area di Gara o Esibizione a ciascuna Società. L’ordine di Prova sarà dato dall’arrivo della prenotazione via e-mail.

Sarà a discrezione del Comitato Organizzatore chiedere alle Società di inviare le musiche via e-mail, in formato mp3, almeno 8 giorni prima dell’inizio della Gara o Esibizione.

Il file mp3 dovranno essere etichettati con:

- Nome Società
- Specialità
- Categoria di Gara o Esibizione
- Nome Atleta/i

7. Risultati finali e Premiazione

A Gara o Esibizione finita verranno stilate le classifiche finali per ciascuna Categoria e, all’interno della stessa, per Specialità, relativamente solo alla Gara.
Per quanto riguarda le Esibizioni, gli Atleti riceveranno tutti la stessa medaglia premio, una sola medaglia, anche se avranno partecipato a più categorie e non sarà necessaria una classifica.
Il giudizio della Giuria è insindacabile e non sono ammessi reclami.
In caso di pari merito vincerà l’esercizio con il punteggio più alto in esecuzione, in caso ancora di pari merito, vincerà l’esercizio con il punteggio più alto in artistico, o ancora in difficoltà. In caso ancora di pari merito verrà assegnata la medaglia all’atleta di età inferiore tra i due classificatisi al medesimo posto. A insindacabile giudizio della Referente Nazionale potranno essere premiati, nello stesso tempo, anche Atleti a pari merito.
La Coppa Nazionale verrà assegnata alla Società che porterà in gara il maggior numero di Atleti.
Il Trofeo è un Trofeo di Squadra. Verrà scelto l’esercizio, relativo alla Classifica CSEN, con valore più alto in esecuzione. Se la Società presenta un esercizio della classifica Esordienti, Obbligatorio, Coreografia Libera, Step, verranno aggiunti 10 punti per ogni Classifica presente. A questo valore verrà aggiunto 1 punto se la squadra presenta un numero di Atleti iscritti fino a 5, 2 punti se la squadra presenta un numero di Atleti iscritti fino a 10, e così via. I valori

verranno sommati. La Squadra con punteggio più alto riceverà il Trofeo. In caso di pari merito, vincerà il Trofeo la Squadra con l'Atleta di Età inferiore. La Classifica CSEN Eccellenza non partecipa al calcolo del punteggio.

La Referente Nazionale di Ginnastica Aerobica CSEN si riserva l'assegnazione di uno o più premi per la qualità di particolari performance ad esclusione degli Esordienti.

La cerimonia di premiazione sarà fatta per ciascuna categoria per tutte le specialità e verrà effettuata di fronte al pubblico ed alla presenza di tutti gli atleti partecipanti, dei Giudici e dei Dirigenti.

8. AEROBICA PROMOZIONALE

8.1. Categorie e Specialità

L'esibizione riguarda i cosiddetti:

1. Esordienti: anni di nascita 2019*-2020-2021 (*prima del compimento degli 8 anni).

Mentre le gare prevedono le seguenti Categorie:

2. Allievi A: anni di nascita 2018-2019* (*al compimento degli 8 anni)
3. Allievi B: anni di nascita 2016-2017
4. Junior A: anni di nascita 2013-2014-2015
5. Junior B: anni di nascita 2010-2011-2012
6. Senior: anno di nascita dal 2009 indietro fino al 1987 compreso
7. Major (solo per Team e AerogymStep): anno di nascita 1986 e precedenti

La Commissione stabilisce di creare quattro classifiche:

1. Esercizi Obbligatori di tutte le Categorie, senza suddivisione in sottocategorie. La classifica prevede cioè solo le Categorie Allievi, Junior A, Junior B, Senior e Major;
2. Classifica CSEN con Atleti provenienti dal Silver della Federazione e/o unicamente CSEN;
3. Classifica CSEN Eccellenza con Atleti provenienti dal Silver Eccellenza della Federazione Ginnastica;
4. Gruppi a Coreografia libera.

Per quanto riguarda la Categoria Allievi CSEN, anche le categorie composte prevedono le categorie A e B. Ciò significa, ad esempio, che un Trio Allievi A può essere però formato solo da Atlete del 2018 e del 2019* (al compimento degli 8 anni). Se include anche un solo Atleta degli anni 2016 o 2017, passa nella classifica Allievi B. La Categoria composta Gruppo non ha le sottocategorie A e B.

I Senior provenienti dal Silver Eccellenza Federale, non possono avere alcuna difficoltà del Codice dei Punteggi F.G.I. di valore 0,70. L'eventuale difficoltà,

non esistente nel Codice CSEN, dovrà essere segnalata sulla Scheda Difficoltà CSEN, e assumerà un valore di 0,30 punti, consentendo comunque agli Allenatori di non modificare la routine preparata per il Silver Eccellenza Federale. Nella Categoria Silver Eccellenza non si incorre in penalità nel caso in cui vi sia un Gruppo mancante tra i primi 4 Gruppi di difficoltà. Poiché allo CSEN il Gruppo 5 delle difficoltà è obbligatorio, gli esercizi CSEN Eccellenza dovranno prevedere un acrobatico che però non deve necessariamente iniziare e terminare in stazione eretta, ma può seguire le stesse regole del Silver Eccellenza Federale. Mancando l'acrobatico verrà assegnata la penalità di 0,50 per gruppo mancante, ricordando che la penalità assegnata nella voce dell'esecuzione è solamente una.

Le altre Classifiche devono rispettare tutte le Regole proprie del Codice CSEN.

Le Esibizioni, gli Esercizi Obbligatori e quelli propriamente CSEN si articolano in 7 specialità:

- Individuale femminile;
- Individuale maschile
- Coppia di stesso genere: coppia maschile o coppia femminile (per tutte le categorie)
- Coppia: mista donna/uomo
- Trio (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne)
- Team: da 4 a 10 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne) (per tutte le categorie).
- AeroGymStep: normalmente da 3 a 10 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne) (per tutte le categorie)
- Coreografia Libera: da 3 a massimo 12 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne)

Mentre lo CSEN Eccellenza comprende: Individuale femminile, Individuale maschile, Coppia Mista, Trio e Team (o Gruppo che dir si voglia). La Coppia Conforme è prevista solo per Allievi e Junior A.

Nelle Categorie composte è possibile inserire 1 o più Atleti delle Categorie inferiori. Gli Atleti gareggeranno nella Categoria degli Atleti più grandi. Esempi: Coppia di stesso genere: 1 Allievo B/1 Allievo A, gareggerà nella Categoria

Allievi B; Trio: 1 Senior/2 JB, il Trio gareggerà nella Categoria Senior; Team 1 Senior/3 JB/4 JA/1 Aa, il Team gareggerà nella Categoria Senior e così via. Gli Esordienti non possono ovviamente essere utilizzati in nessuna delle Categorie superiori a se stessi.
A suo insindacabile giudizio la RNGA potrà consentire però esibizioni ulteriori, oltre a quelle canoniche degli Esordienti, per qualsiasi Categoria di Atleti.

8.2. Composizione degli Esercizi

L'esercizio dovrà essere equilibrato nell'utilizzo dello spazio di gara utilizzando al meglio tutte le direzioni possibili. Le difficoltà dovranno essere distribuite uniformemente all'interno dell'esercizio stesso. Una sola volta è permesso eseguirle una di seguito all'altra, senza soluzione di continuità, in tutte le Categorie.

L'esercizio dovrà avere un equilibrio anche tra i momenti in piedi e quelli a terra in accordo con l'andamento della musica. I movimenti aerobici devono avere un'esecuzione chiara e definita che verrà valutata dal Giudice dell'Esecuzione.

L'AeroGymStep non prevede Difficoltà da valutare. Tutte le eventuali difficoltà dei 5 gruppi inserite devono essere considerate quali parte della coreografia e possono essere quindi eseguite anche derogando alle regole del GR5.

Possono partecipare agli Esercizi a Coreografia libera tutti gli Atleti, sia che appartengano sia che non appartengano alle Classifiche delle altre Categorie.

Gli Esercizi a Coreografia Libera possono contenere un massimo di 2 difficoltà o nessuna e/o 2 difficoltà acrobatiche o nessuna. L'esercizio sarà giudicato comunque solo dal punto di vista esecutivo e coreografico. Nessun attrezzo, di qualsiasi tipo, è ammesso. L'abbigliamento deve rispettare tutti i canoni della Ginnastica Aerobica CSEN. Gli Atleti Esordienti (cioè che non hanno compiuto ancora gli 8 anni) non possono partecipare ai gruppi a Coreografia Libera con Classifica. Un Gruppo a Coreografia Libera può essere composto da Atleti di ogni età purchè di età superiore agli 8 anni.

8.3. Area di Gara e/o Esibizione

L'area di gara e/o esibizione avrà una dimensione di massimo 12mx12m e possibilmente sarà in parquet. Nello specifico:

AREA di GARA			
	7m x 7m	**10m x 10m**	**12m x 12m**
Esordienti (< 8 anni)	IF, IM, CC, CM, TR	TM	
OBBLIGATORIO Allievi	IF, IM, CC, CM, TR	TM	
OBBLIGATORIO JA	IF, IM	CC, CM, TR, TM	
OBBLIGATORIO JB, Senior, Major		Tutte le Categorie	
CSEN Allievi A e B	IF, IM, CC, CM, TR	TM	
CSEN JA	IF, IM	CC, CM, TR, TM	
CSEN JB, Senior e Major		Tutte le Categorie	
CSEN Eccellenza Allievi	IF, IM	CC, CM, TR, TM	
CSEN Eccellenza JA, JB e Senior		Tutte le Categorie	
Coreografia Libera			Categoria Unica
AEROGYMSTEP a 3	Allievi e JA	JB, Senior e Major	
AEROGYMSTEP da 4 in su		Tutte le Categorie	

- La grandezza dell'Area di Gara per i Gruppi a Coreografia Libera è 12mx12m.

8.4. Musica

La routine deve essere accompagnata dalla musica per tutta la sua durata. La musica di gara o esibizione potrà essere composta da uno o più brani musicali, opportunamente mixati. L'obiettivo degli atleti sarà quello di eseguire, con i movimenti coreografici scelti, come un tutt'uno, lo stile e il carattere del brano musicale scelto. La velocità della musica potrà essere compresa:

- Per Esordienti, Allievi e Junior A: tra 135 bpm e 160 bpm
- Per Junior B e Senior: tra i 148 bpm e i 160 bpm
- Specialità AeroGymStep e Gruppi a Coreografia Libera: tra i 135 bpm e i 160 bpm.

8.5. Durata della gara o esibizione

La durata dell'esercizio di gara o esibizione varia in base alla categoria e al tipo di Esercizio.

Obbligatorio:

- Esordienti, Allievi e JA: dai 40'' (-5"max) ai 50", (+5'' max)
- JB, Senior e Major: 1min (+/-5"max)

CSEN:

- Esordienti: dai 40'' (-5" max) ai 50", (+5'' max)
- Allievi: da 1 minuto (-5" max) a 1' e 15'' (+ 5'' max)
- Junior A: da 1 minuto e 10 secondi (-5" max) a 1' e 15'' (+5"max)
- Junior B, Senior e Major: da 1 minuto e 15 secondi (-5" max) a 1' e 25'' (+5''max)

CSEN Eccellenza:

- Allievi e JA: 1' e 15'' (+/- 5'' max)
- Junior B, Senior: 1' e 25'' (+/-5''max)

Gruppi a Coreografia Libera:

- Da 1 minuto (+/-5"max) a 1 minuto e 30 secondi (+/-5"max).

AEROGYMSTEP

- Allievi e JA: 1' 15" ± 5"
- JB e Senior: 1' 25" ± 5"

8.6. Sollevamenti

Per sollevamento si intende una "costruzione di Atleti precisa" in cui uno o più Atleti vengono portati via dal suolo, tenuti e supportati.

8.7. Interazione fisica

Si ha quando 2 o più Atleti interagiscono fisicamente rimanendo a contatto con il suolo. Si prevedono da minimo 1 interazione in su per Esordienti, Allievi e JA. Si prevedono da minimo 2 in interazioni in su per JB, Senior e Master.

8.8. Abbigliamento

Ciascuna squadra dovrà indossare la tuta di rappresentanza per la sfilata iniziale e finale, a meno di diversa decisione della RNGA.

Tutti gli atleti dovranno avere un aspetto curato.

Per Esordienti e Allievi A e B non è obbligatorio indossare le calze con il body, né indossare maglietta elasticizzata, né Scarpe di Aerobica. Possono anche indossare maglietta non elasticizzata e scarpette di Ginnastica Artistica.

Tutte le Atlete delle altre Categorie, nel caso indossino il body, dovranno anche indossare calze dai 40 ai 70 denari, colore neutro.

Tutti gli Atleti potranno scegliere se indossare body o maglietta elasticizzata (o non, se Esordienti e Allievi) con leggins al ginocchio o lunghi. Nel caso le atlete indossino i leggins non necessitano di calze. In caso di Gruppi misti, gli Atleti maschi potranno indossare canotta di colore diverso da quella delle femmine, purchè di stesso colore fra loro o comunque colore armonico con quello femminile.

Gli Atleti potranno scegliere, a seconda dell'abbigliamento, se indossare calzini bianchi o neri (sempre visibili) e, in accordo, scarpe bianche o nere da ginnastica Artistica o da Aerobica, se Esordienti o Allievi o per l'esercizio Obbligatorio, da Aerobica se JA, JB o Senior. In ogni caso tutti gli Atleti di Categorie composte dovranno indossare scarpe e calzini di identico colore.

I body femminili non dovranno avere sgambature al di sopra della cresta iliaca e non dovranno avere aperture di nessun genere, né essere trasparenti.

Gli Atleti maschi, di qualsiasi categoria o specialità, potranno scegliere se indossare body a gamba corta (senza aperture, né trasparenze) oppure maglietta elasticizzata + leggins al ginocchio o lungo, purchè nelle categorie composte la scelta della lunghezza sia la stessa per tutti, maschi e femmine. La maglietta potrà essere anche di colore diverso purchè armonico.

I body e le magliette elasticizzati potranno essere arricchiti da strass e pajettes come si vuole, sia per i maschi che per le femmine, ma non potranno avere disegni inneggianti a temi di guerra, religione o violenza, o aggiunte in rilievo.

Body, magliette e tute, a manica lunga o mezza, o smanicati, dovranno mostrare lo stemma societario.

9. Composizione della Giuria

Le Giurie saranno 2, quando possibile, per consentire lo svolgimento veloce della Gara. A ciascuna Giuria verranno assegnate infatti, a insindacabile giudizio del Direttore della Giuria, Categorie e Specialità diverse. Ciascuna delle 2 Giurie sarà composta da minimo 1 e max 3, in numero uguale:

- giudici per la Qualità Artistica
- giudici per l'Esecuzione.

La Giuria delle Gare di Aerobica sarà composta da minimo 1 e max 2 giudici per le Difficoltà.
Inoltre, ove possibile, sarà individuato un Giudice di Linea.
Gli esercizi degli Esordienti non verranno valutati, anche se gli Allenatori sono tenuti a rispettare tutte le regole generali di composizione delle routine.
Gli esercizi dei Gruppi a Coreografia Libera e STEP saranno giudicati solo dai Giudici della Coreografia e dell'Esecuzione.
In linea generale gli esercizi Silver Eccellenza F.G.I. possono essere traslati allo CSEN Eccellenza con poche eccezioni. Rileggere accuratamente quanto esposto nel paragrafo 8.1.

9.1. Esecuzione

Il Giudice dell'Esecuzione valuta le qualità tecniche degli Atleti:

1. Esecuzione e riconoscibilità dei passi base (deduzione 0,10 per un massimo di 2,00 punti)
2. Falli o caduta da una difficoltà (deduzione 0,50 se si tocca a terra una sola volta, per un massimo di 1,00 punto se si cade più di una volta)
3. Postura (deduzione di 0,10 per un massimo di 1,20)
4. Sincronia nelle Categorie Composte (deduzione di 0,10 per un massimo di 1,30 punti)

Partendo da un valore di 10, ogni deduzione sarà in generale pari a 0.1, tranne che per "caduta da una difficoltà".

Il Giudice dell'Esecuzione può assegnare due (2) penalità da 0,50 punti tra le seguenti:

- Ripetizione di elemento (tranne che per l'esercizio obbligatorio dove si possono ripetere le difficoltà fino a 2 volte);
- Assenza di Interazioni;
- Assenza di castelli obbligatori;
- Assenza Gruppo 5;
- Presenza di elementi proibiti (acrobatici non elencati, etc.);
- Abbigliamento non corretto e riferimenti a temi proibiti.

I Tecnici hanno l'obbligo di compilare in tutte le sue parti la Scheda con la lista delle Difficoltà, tenendo conto con precisione del Codice. La penalità di 0,30 verrà assegnata dal Giudice dell'Esecuzione se la scheda non viene fornita con le difficoltà come da codice.

In Allegato la scheda dell'Esecuzione (Allegato 2).

9.2. Qualità Artistica

Il Giudice della Qualità Artistica valuta:

1. Quanto l'Atleta o il Team si muovano sui beat della musica;
2. Fluidità e Complessità dell'Esercizio;
3. La presenza di tutti i passi base dell'Aerobica;
4. L'uso dello spazio di gara, inclusi i fuori pedana superiori a 2;
5. La Capacità dell'Atleta/degli Atleti di Coinvolgere il Pubblico. Tutti gli Atleti, sia individualisti che facenti parte di Categorie Composte, dovranno interpretare il brano musicale senza atteggiamenti eccessivi. Dovranno dimostrare che lavorano senza fatica e con divertimento fino alla fine del brano musicale.

La Qualità Artistica è valutata in positivo. Ogni voce vale minimo 1 punto e massimo 2 punti.

In allegato la Scheda per la Qualità Artistica (Allegato 3).

9.3. Difficoltà

Le Difficoltà sono divise in 5 Gruppi:

1. Piegamenti e Forza Dinamica
2. Squadre e Forza Statica
3. Salti

4. Equilibrio e Flessibilità
5. Acrobatiche: tutte le capovolte, avanti e indietro, le verticali, ruote e rovesciate, flic, devono iniziare in stazione eretta e finire in stazione eretta per essere considerate difficoltà del GR5. A questa regola fanno eccezione solo le difficoltà del GR5 per la classifica CSEN Eccellenza che seguiranno le regole F.G.I.

Ogni Gruppo è suddiviso in base al valore:

- Difficoltà base (valore 0.10)
- Difficoltà facile (valore 0.20)
- Difficoltà intermedia (valore 0.30)
- Difficoltà difficile (valore 0.40)
- Difficoltà superiore (valore 0.50)
- Difficoltà massima (valore 0.60)

E' obbligatorio scegliere almeno una difficoltà per 3 dei primi 4 gruppi. **Almeno 1 difficoltà del gruppo 5 è obbligatoria**, tranne che per gli Esordienti.

Il giudice prenderà in considerazione come elemento acrobatico il primo elemento del Gruppo 5 che vedrà nella routine. Si potranno quindi utilizzare ulteriori elementi acrobatici (GR5), come indicato nelle varie categorie, che saranno però considerati come transizioni e collegamenti e che non vanno inseriti sulla scheda di dichiarazione delle difficoltà.

Gli altri eventuali Acro presenti vengono valutati dal punto di vista esecutivo, ma possono sostituire il 1° Acro se fallito.

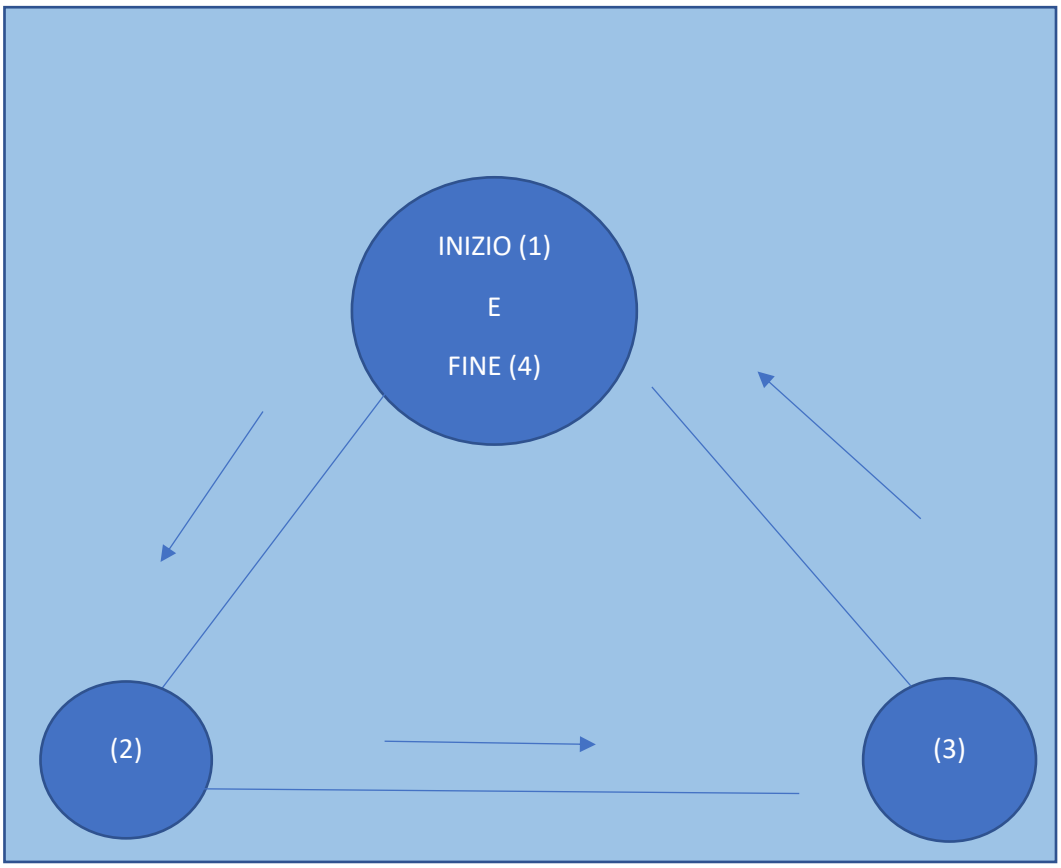
La Scheda delle Difficoltà non va compilata per le Categorie Esordienti, Step e Coreografia Libera.

10. Composizione degli Esercizi per ciascuna Categoria

10.1 Esercizio Obbligatorio

Per tutte le Categorie (primi passi nella disciplina):

- Indicazioni spaziali: l'esercizio può iniziare e terminare al centro della pedana, ma dovranno essere "toccati", ovvero l'atleta si porterà in prossimità almeno dei due angoli anteriori della pedana descrivendo un triangolo.
- Massimo numero di difficoltà: 4 elementi (di qualsiasi gruppo, anche ripetuti, ma uguali per tutti i componenti nelle categorie composte) di valore massimo 0,30
- Passi base con uso delle braccia negli spostamenti
- Per individuali usare almeno 2 volte il livello suolo
- Per categorie composte: usare almeno 1 volta il livello suolo, devono essere presenti o 1 interazione oppure un sollevamento. I componenti delle categorie composte sono liberi di mantenere la stessa formazione o di cambiarla durante l'esercizio.



Esempi:

10.2 Categoria Esordienti CSEN:

	Esercizio individuale	Categorie composte
1	Zona 1: coreografia sul posto	Zona 1: coreografia sul posto
2	Zona 1: difficoltà al suolo	Zona 1: difficoltà al suolo
3	Zona 1: transizione	Zona 1: transizione
4	Spostamento tramite passi base	Spostamento tramite passi base
5	Zona 2: coreografia sul posto	Zona 2: coreografia sul posto
6	Zona 2: difficoltà	Zona 2: difficoltà
7	Spostamento tramite passi base	Spostamento tramite passi base
8	Zona 3: coreografia sul posto	Zona 3: difficoltà
9	Zona 3: difficoltà	Zona 3: coreografia sul posto
10	Zona 3: coreografia sul posto	Spostamento tramite passi base
11	Spostamento tramite passi base	Zona 4: coreografia sul posto
12	Zona 4: coreografia sul posto	Zona 4: elemento
13	Zona 4: elemento	Zona 4: interazione o sollevamento
14	Zona 4: transizione con finale al suolo	Zona 4: finale

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra almeno 3 dei primi 4 Gruppi (possono anche mancare le difficoltà di uno dei 4 Gruppi) fino ad un massimo di 4 difficoltà
- Valore massimo: 0.30
- Minimo 1 Interazione
- Nessun sollevamento
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.40 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà del quinto gruppo, di valore massimo 0.30, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

10.3 Categoria Allievi A e B CSEN:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 5 difficoltà
- Valore massimo: 0.30
- Minimo 1 Interazione

- 1 sollevamento obbligatorio
- E’ possibile inserire una difficoltà di valore 0.40 al posto di una delle difficoltà scelte
- E’ possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di valore massimo 0.30, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall’esecuzione.

10.4 Categoria Junior A CSEN:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.40
- Minimo 1 Interazione
- 1 sollevamento obbligatorio e 1 facoltativo
- E’ possibile inserire una difficoltà di valore 0.50 o 0.60 al posto di una delle difficoltà scelte
- E’ possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di qualsiasi valore, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall’esecuzione.

10.5 Categoria Junior B e Senior CSEN:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.50
- Minimo 2 Interazioni
- 1 sollevamento obbligatorio e 1 facoltativo
- E’ possibile inserire una difficoltà di valore 0.60 al posto di una delle difficoltà scelte
- E’ possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di qualsiasi valore, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come

collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

10.6 Categoria Major CSEN:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.60
- Minimo 2 Interazioni
- 2 castelli obbligatori
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di qualsiasi valore, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

Nelle Categorie IM, CM, CC maschile, TR misto e TM misto Esordienti e Allievi non vi possono essere difficoltà con arrivi in piegamento e in Split.

Nelle Categorie IF, CC, TR e TM femminile non vi possono essere difficoltà con arrivi in piegamento e 1 sola con arrivo in Split.

Nelle Categorie JA maschili o miste: 1 solo arrivo in piegamento e nessun arrivo in split.

Nelle Categorie JA femminili si dovrà scegliere fra 1 arrivo in piegamento e 1 in split.

Nelle Categorie JB e Senior maschili o miste: 2 solo arrivo in piegamento e nessun arrivo in split.

Nelle Categorie JB e Senior femminili: 1 arrivo in piegamento e 1 in split.

Dalla Categoria Allievi in poi si potranno inserire difficoltà con la stessa derivazione (al massimo 2, ma diverse tra loro). Per esempio: salto divaricato/salto divaricato con ½ giro, oppure 1 giro pennello/1 giro pennello con arrivo in staccata sagittale, sempre rispettando i valori dettati dal Regolamento per ogni Categoria di lavoro.

Dalla Categoria Junior A in su è possibile inserire 1 difficoltà con arrivo in Piegamento e 1 difficoltà con arrivo in Split.

Le difficoltà devono essere distribuite, con adeguato intervallo tra l'una e l'altra, all'interno di una routine. Due difficoltà si possono eseguire in combinazione, massimo 1 volta in tutte le Categorie, ottenendo un abbuono di 0.10 nella valutazione delle difficoltà, con le seguenti modalità:

- Allievi (D+D oppure D+A oppure A+D)
- JA, JB e Senior (D+D oppure D+A oppure A+D oppure A+A).

Dove "D" sta per Difficoltà e "A" sta per Acrobatico.

Il Giudice delle Difficoltà raccoglie le schede dei colleghi e stila il punteggio finale per l'Esercizio sulla sua scheda come somma dei punteggi di Esecuzione, Artistico e Difficoltà.

In Allegato la Scheda delle Difficoltà (Allegato 4).

11. Guida ai Passi Base e alle Difficoltà

11.1. Passi Base dell'Aerobica

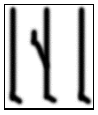
I Passi Base dell'Aerobica vengono descritti partendo dalla stazione eretta e sono:

1. **Marcia:**

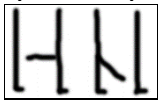
   La gamba si flette in avanti e verso l'alto e il movimento del piede è: punta-tacco-tallone. Il corpo è eretto in allineamento naturale e senza movimenti extra.



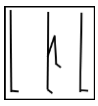
2. **Jog:**
   Mentre un arto inferiore resta teso l'altro si flette dietro sollevando il piede esteso verso il gluteo corrispondente. I due arti scambiano la loro posizione con una fase di volo. I piedi mostrano un movimento controllato con arrivo punta-pianta-tallone. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



3. **Skip**
   Inizia come un jog con ginocchio flesso e tallone dietro al gluteo. Si esegue poi un calcio basso con flessione dell'anca di 30-45 gradi e completa estensione del ginocchio a 0 gradi con un saltello (skip).Viene dimostrato il controllo muscolare durante tutto il movimento e il quadricipite ferma la gamba. Il corpo è eretto in allineamento naturale.

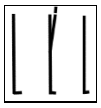


4. **Knee Lift**
   La gamba, sollevata verso il petto, mostra un grado di flessione minimo di 90°. Quando la coscia sale al massimo la gamba è verticale e la caviglia è in flessione plantare. L'arto in appoggio è teso, piegato al ginocchio di massimo 10 gradi. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



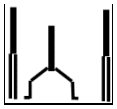
5. **Kick alto**

   Slancio della gamba tesa, con ampiezza minima di 45 gradi circa. La muscolatura di entrambi gli arti appare estremamente controllata. Sia l'arto di appoggio che l'arto slanciato sono tesi. La gamba in appoggio è tesa, piegata al ginocchio di massimo 10 gradi. Il corpo è eretto in allineamento naturale. La punta del piede dell'arto slanciato è tesa.



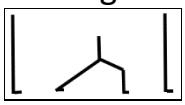
6. **Jumping Jack**

   Un saltello pari divaricato sul piano frontale e con le gambe piegate con extra-rotazione delle anche. Si arriva con i piedi divaricati oltre la larghezza delle spalle. Le ginocchia e i piedi sono rivolti verso l'esterno. E' necessario eseguire il salto e l'arrivo con la muscolatura estremamente controllata. L'arrivo dei piedi è punta-pianta-tallone. Il salto si completa riunendo piedi e talloni.



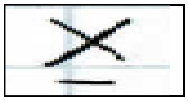
7. **Lunge**

   Si inizia a gambe unite o divaricate quanto la larghezza delle spalle. Si estende una gamba all'indietro sul piano sagittale, mentre i talloni si abbassano. I piedi restano sul piano sagittale. Il corpo si muove come un'unica entità. Il corpo è leggermente in avanti con il peso sulla gamba anteriore. Dal collo al tallone una sola linea retta. Può essere eseguito sia ad alto che a basso impatto. Può essere eseguito sia sul piano frontale che sagittale.



8. **Air Jack**

   Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Le gambe si divaricano in aria. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.



11.2. Passi Base dell'AeroGymStep

I Passi Base dell'AeroGymStep sono:

- Basic Step: portare il piede destro sullo Step, salire poi col piede sinistro, quindi scendere con il piede destro e poi con quello sinistro;
- V-Step: portare il piede destro sullo Step e verso l'esterno destro, salire quindi con il piede sinistro verso l'esterno sinistro, scendere con il piede destro tornando al centro e quindi con il sinistro riunendolo al destro;
- Tap Down (8 tempi): salire sullo Step con il piede destro, quindi con il piede sinistro, scendere con il destro, quindi con il sinistro con tap down a terra; risalire immediatamente con il sinistro, quindi con il destro, scendere con il sinistro, quindi con il destro con tap down a terra;
- Tap Up (8 tempi): salire con il piede destro sullo Step, quindi con il piede sinistro con Tap Up sullo Step, discesa immediata con il piede sinistro, quindi con il destro; salire con il sinistro, quindi con il destro con Tap Up sullo Step e discesa immediata con il piede destro e quindi con il piede sinistro;
- Step Tap (4 tempi): portare il piede destro sullo Step, Tap Up e discesa immediata; portare il piede sinistro sullo Step, Tap Up e discesa immediata;
- Lift Step (8 tempi): In questo passo la gamba che non sostiene il peso compie un movimento di elevazione sopra lo Step. Può effettuare un Knee lift, o un kick fuori, o un kick avanti, o un leg curl;
- Straddle Up (4 tempi): a cavallo dello Step salire sullo Step con il piede destro, salire poi con il piede sinistro, scendere quindi con il destro e poi con il sinistro;
- Straddle Down (4 tempi): il piede dx scende lateralmente a dx sul lato lungo dell'attrezzo, poi scende a terra anche il piede sx, sul lato opposto. Ci si trova a cavallo dello Step. Risale il dx e poi il sx;
- Turn Up (8 tempi): a fianco dello Step salire con il piede destro ruotato verso l'avanti, salire con il piede sinistro, scendere con il piede destro cambiando lato e poi con il piede sinistro Tap down e immediata risalita sullo Step;

- Traveling Steps (8 tempi): Dall’estremità dello Step, salire con il piede destro, quindi con il piede sinistro, scendere con il piede destro a terra all’estremità opposta dello step, scendere quindi con il piede sinistro, Tap Down a terra e quindi risalire immediatamente con il piede sinistro.

11.3. Gruppi delle Difficoltà

11.3.1. Piegamenti e Forza Dinamica

GR1_D101: PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese

GR1_D103: PIEGAMENTO CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese.

GR1_D104: A-FRAME (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

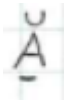
Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento.

GR1_D106: A-FRAME ½ TURN(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con giro di 180° e gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento.

GR1_D111: PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

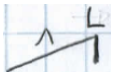
Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è in posizione quadrupedica. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese

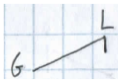
GR1_D112: PIEGAMENTO LATERALE CON GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con gambe divaricate. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.

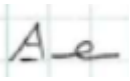
GR1_D113: PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono distese. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.

GR1_D114: A-FRAME SPLIT(Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in staccata sagittale.

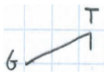
GR1_D122: PIEGAMENTO DI TRICIPITE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con i gomiti attaccati al corpo. Il piegamento viene eseguito con i gomiti attaccati al corpo. Poi il corpo torna nella posizione iniziale e le braccia tornano distese.

GR1_D123: PIEGAMENTO DI TRICIPITE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Si esegue il piegamento con i gomiti attaccati al corpo. Poi, il corpo torna nella posizione iniziale e le braccia tornano distese.

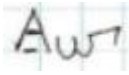
GR1_D124: PIEGAMENTO CON 1 BRACCIO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro. Un piegamento viene eseguito solo su un braccio.

GR1_D125: A-FRAME TO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

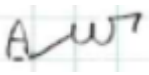
Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento Wenson.

GR1_D126: A-FRAME TO LIFTED WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

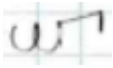
Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento Wenson sospeso.

GR1_D132: PIEGAMENTO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

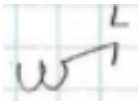
Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). Entrambe le gambe devono essere tese. Raggiunta la posizione Wenson si esegue il piegamento.

Finale in corpo proteso dietro.

GR1_D133: PIEGAMENTO WENSON LATERALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). Entrambe le gambe devono essere tese. Raggiunta la posizione Wenson si esegue il piegamento. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.

Finale in corpo proteso dietro.

GR1_D135: STRADDLE CUT (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro.

Piegamento, spinta di braccia e gambe in fase di volo.

Le gambe si divaricano lateralmente e vengono spinte in avanti. Arrivo in corpo proteso avanti.

GR1_D136: PIEGAMENTO CON 1 BRACCIO E 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono 1 distesa e l'altra tenuta senza appoggio a terra.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando con il braccio disteso.

GR1_D141: SVENTAGLIATA SEMPLICE (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione: Seduti a terra con le gambe divaricate e le braccia fuori. La gamba guida incrocia sull'altra per iniziare la rotazione delle gambe. Un braccio è a terra quando si inizia il movimento. Quando la gamba guida termina la circonduzione sul corpo si torna seduti a gambe divaricate

GR1_D142: SVENTAGLIATA CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione: Seduti a terra con le gambe divaricate e le braccia fuori. La gamba guida incrocia sull'altra per iniziare la rotazione delle gambe. Un braccio è a terra quando si inizia il movimento. Quando la gamba guida termina la circonduzione sul corpo la mano viene sollevata e sostituita dalla parte superiore della schiena. Si torna seduti a terra con le gambe divaricate e le braccia fuori, con fronte opposta a quella di partenza.

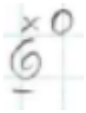
GR1_D144: ELICOTTERO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe circonducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento. Si esegue un piegamento con la fronte nella stessa direzione della posizione in cui è iniziata la difficoltà.

GR1_D146: ELICOTTERO CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un giro di 360° sulla schiena. Si spinge per effettuare una fase di volo. Si esegue un piegamento con la fronte nella stessa direzione della posizione in cui è iniziata la difficoltà.

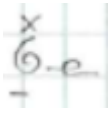
GR1_D153: SVENTAGLIATA con PASSAGGIO PANCAKE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Sventagliata con passaggio pancake dove il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto mentre le gambe continuano la rotazione a terra, passando per l'apertura frontale fino a chiudersi dietro. Arrivo con il corpo disteso prono.

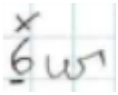
GR1_D155: ELICOTTERO SPACCATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe circonducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in una spaccata con le mani ai lati del busto che deve tornare eretto e non piegato sulla gamba davanti.

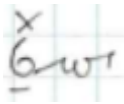
GR1_D165: ELICOTTERO TO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe circonducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in posizione Wenson.

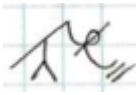
GR1_D166: ELICOTTERO TO LIFTED WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 360° nel momento in cui entrambe le gambe circonducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in posizione Wenson sospeso.

GR1_D174: CAPOEIRA, ¼ DI AVVITAMENTO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Supporto laterale su un braccio dove il braccio spinge a mostrare una Capoeira con la gamba corrispondente al braccio di appoggio in posizione parallela al pavimento. Spingere poi il corpo in posizione di volo parallela al pavimento e avvitarlo di 90° arrivando poi in posizione di piegamento.

GR1_D176: CAPOEIRA, ¾ DI AVVITAMENTO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Supporto laterale su un braccio dove il braccio spinge a mostrare una Capoeira con la gamba corrispondente al braccio di appoggio in posizione parallela al pavimento. Spingere poi il corpo in posizione di volo parallela al pavimento e avvitarlo di 270° arrivando poi in posizione di piegamento.

11.3.2. Squadre e Forza Statica

GR2_D101: SQUADRA L CON 1 PIEDE A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite, la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese, 1 tallone è a terra. L'altra gamba è sollevata. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D102: SQUADRA L (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D103: SQUADRA L CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire ½ giro con 2 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del ½ giro.

GR2_D104: SQUADRA L CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro con 4 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D105: SQUADRA L CON 1 e 1/2 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro e 1/2 con 6 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D106: SQUADRA L CON 2 GIRI (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 2 giri con 8 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D111: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON PIEDI A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con mani e piedi in contatto con il suolo. Entrambe le mani sono posizionate davanti al corpo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) con la muscolatura tenuta. Le ginocchia e le punte sono tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D112: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D113: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire ½ giro con massimo 2 spostamenti delle mani. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del ½ giro.

GR2_D114: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro con 4 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D115: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 e 1/2 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro e 1/2 con 6 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D116: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 2 GIRI (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 2 giri con 8 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D122: STRADDLE V-SUPPORT (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe si divaricano (90° o più) sollevate verticali vicino al petto. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D125: STRADDLE SUPPORT CON 1 BRACCIO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Il corpo è sorretto su un braccio con la corrispondente mano in contatto con il suolo. Le gambe sono divaricate e parallele al suolo. Mantenere la posizione per 2 secondi.

GR2_D133: STRADDLE/L SUPPORT (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Squadra a gambe divaricate con mani fuori. Chiudere le gambe ed eseguire una squadra-L.

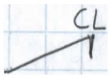
GR2_D135: STRADDLE/L SUPPORT CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

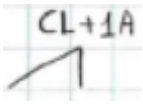
Squadra a gambe divaricate. Il corpo gira 360°. Le mani e le gambe cambiano dopo ogni ½ giro. Arrivo in straddle support.

GR2_D142: CADUTA LIBERA CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione: braccia attaccate al corpo, l'atleta inizia la caduta. Mani e piedi arrivano insieme in posizione di piegamento.

GR2_D144: CADUTA LIBERA CON 1 AVVITAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione: braccia attaccate al corpo, l'atleta inizia la caduta e contemporaneamente esegue 1 avvitamento. Mani e piedi arrivano insieme in posizione di piegamento.

GR2_D145: V-SUPPORT (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Il corpo viene supportato da entrambe le braccia con solo le mani a contatto con il pavimento. Le mani sono entrambe ai lati del corpo, precisamente ai fianchi. Le gambe sono tese e chiuse al petto. La squadra va tenuta 2 secondi.

GR2_D146: PLANCHE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un supporto dove il corpo è sorretto da entrambe le braccia distese. Libera è la posizione delle mani. Le gambe sono divaricate e in linea con la Colonna vertebrale. Tenuta per 2 secondi. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela.

GR2_D155: FLAIR (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Le gambe sono divaricate ad iniziare l'oscillazione. Le mani sono in appoggio libero e le gambe divaricate oscillano ed eseguono un movimento circolare. Arrivo in corpo proteso dietro.

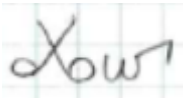
GR2_D165: FLAIR CON STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Le gambe sono divaricate ad iniziare l'oscillazione. Le mani sono in appoggio libero e le gambe divaricate oscillano ed eseguono un movimento circolare. Arrivo in staccata sagittale.

GR2_D176: FLAIR IN WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Le gambe sono divaricate ad iniziare l'oscillazione. Le mani sono in appoggio libero e le gambe divaricate oscillano ed eseguono un movimento circolare. Arrivo in posizione Wenson.

11.3.3. Salti

GR3_D101: SALTO PENNELLO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 180°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D103: SALTO PENNELO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 360°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D104: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ½ (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 540°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D105: SALTO PENNELLO CON 2 GIRI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 720°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D112: SALTO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.

GR3_D113: SALTO PENNELLO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 180°. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.

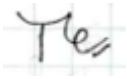
GR3_D115: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 360°. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.

GR3_D116: TAMARO CON 1 TWIST E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Da una posizione sagittale con una gamba sollevata indietro, parallela al pavimento, avviare con il corpo in posizione orizzontale un avvitamento che termina in posizione di piegamento.

GR3_D124: CADUTA LIBERA CON SALTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi. L'atleta salta per iniziare la caduta in avanti. Mani e piedi arrivano insieme in piegamento.

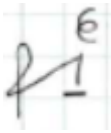
GR3_D125: GAINER ½ TWIST (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Da posizione eretta, una gamba oscilla avanti, il corpo si solleva verso l'alto trovandosi parallelo al suolo. Gambe unite in fase di volo, il corpo si avvita teso. L'arrivo è in piegamento.

GR3_D126: CADUTA LIBERA CON SALTO, 1 AVVITAMENTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

L'atleta inizia la caduta e contemporaneamente esegue un avvitamento di 360°. Mani e piedi arrivano insieme in piegamento.

GR3_D135: BUTTERFLY (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione: Dopo aver eseguito ½ giro al suolo, stacco a 1 gamba libera slanciata tesa in diagonale e indietro con leggero arco della schiena. Mentre si è in volo, si esegue uno straddle con corpo in orizzontale. Arrivo a 1 piede.

GR3_D136: OFF AXIS AL PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Salto con stacco a 1 piede; oscillare la gamba libera diagonalmente avanti.

Durante la fase di volo, il corpo arriva in orizzontale ed effettua ½ rotazione sul piano orizzontale e ½ twist sul piano longitudinale senza superare i 45°.

GR3_D142: SALTO RACCOLTO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti.

GR3_D143: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con ½ giro dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D144: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 1 giro dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D145: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ½ (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 1 giro e ½ dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D146: SALTO RACCOLTO CON 2 GIRI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 2 giri dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D153: SALTO RACCOLTO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D154: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D155: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D156: SALTO RACCOLTO CON 1 ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D164: SALTO RACCOLTO SEMPLICE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.

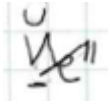
GR3_D165: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.

GR3_D166: SALTO RACCOLTO CON 1/2 GIRO, ½ TWIST, ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con ½ giro dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. Per l'arrivo a terra si esegue ½ twist mentre il corpo si distende per arrivare in piegamento.

GR3_D183: SALTO COSACCO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D184: SALTO COSACCO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

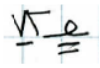
GR3_D185: SALTO COSACCO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con 1 giro. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

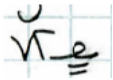
GR3_D194: SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

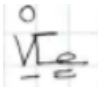
GR3_D195: SALTO COSACCO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180°. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D196: SALTO COSACCO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360°. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D205: SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in piegamento.

GR3_D206: SALTO COSACCO, ½ AVVITAMENTO, ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Quindi il corpo si inclina, si avvita di 180° e si prepara per arrivare a terra in piegamento nella direzione opposta a quella di partenza.

GR3_D224: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D225: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro e con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte con un angolo di non oltre 60° tra tronco e gambe. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D226: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro e con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte con un angolo di non oltre 60° tra tronco e gambe. Arrivo a terra con i piedi uniti.

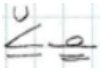
GR3_D235: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale o frontale.

GR3_D236: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ½ GIRO, ARRIVO IN STACCATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale o frontale.

GR3_D246: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in piegamento.

GR3_D264: SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.

GR3_D265: SALTO CARPIATO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.

GR3_D266: SALTO CARPIATO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con 1 giro dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.

GR3_D275: SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo in staccata sagittale o frontale.

GR3_D276: SALTO CARPIATO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con un giro di 180° dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo in staccata sagittale.

GR3_D286: SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo in piegamento.

GR3_D304: SALTO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe si aprono in staccata sagittale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata. Arrivo con I piedi uniti.

GR3_D305: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con giro di 180°dove le gambe si aprono in staccata sagittale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata. Arrivo con I piedi uniti.

GR3_D306: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con giro di 360°dove le gambe si aprono in staccata sagittale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata. Arrivo con I piedi uniti.

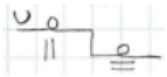
GR3_D315: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata sagittale. Arrivo in staccata sagittale.

GR3_D316: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata sagittale. Arrivo in staccata sagittale.

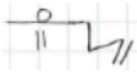
GR3_D326: SALTO IN STACCATA SAGITTALE, CAMBIO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo le gambe effettuano un cambio e il corpo si prepara all'arrivo. L'arrivo è in staccata sagittale.

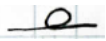
GR3_D336: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto in staccata sagittale, dove il corpo mentre è in volo si inclina per arrivare poi in piegamento.

GR3_D342: ENJAMBE’ (SALTO A 1 PIEDE) (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo, mostrare una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.

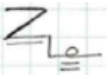
GR3_D345: SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO A 1 PIEDE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.

GR3_D346: SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese, poi il corpo si inclina per arrivare in staccata sagittale.

GR3_D366: SALTO A 1 PIEDE, ½ GIRO, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, ARRIVO SU 1 GAMBA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede e con una gamba tesa avanti, e giro di 180°. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese. L'arrivo è su una gamba.

11.3.4. Equilibrio e Flessibilità

GR4_D101: ½ GIRO PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito ½ giro. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D102: 1 GIRO PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D103: 1 GIRO E ½ PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro e ½. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D104: 2 GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 2 giri pirouette. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D105: 2 e ½ GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 2 e 1/2 giri pirouette. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D106: 3 GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 3 giri pirouette. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D111: EQUILIBRIO IN PASSE' + STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza con i piedi uniti. Gamba di sostegno con il piede a terra e l'altra gamba in posizione di passè. Le braccia sono in alto e attaccate alle orecchie. Mentre si mantiene la posizione 2 secondi eseguire una staccata verticale (da 160° a 180°. Ritorno a gambe unite e braccia basse.

GR4_D112: 1/2 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguire 1/2 giro pirouette sulll'avanpiede. Opzionale il piazzamento della gamba libera (in passè o tesa) e delle braccia. Staccata verticale (da 160° a 180°). Le mani toccano il suolo a destra e a sinistra del piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento. L'arrivo è a piedi uniti.

GR4_D113: 1 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguire 1 giro pirouette sulll'avanpiede. Opzionale il piazzamento della gamba libera (in passè o tesa) e delle braccia. Staccata verticale (da 160° a 180°). Le mani toccano il suolo a destra e a sinistra del piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento. L'arrivo è a piedi uniti.

GR4_D115: 1 GIRO PIROUETTE CON GAMBA ALL'ORIZZONTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro di 360° con la gamba all'orizzontale. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D121: STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Le gambe sono completamente estese in una staccata sagittale o frontale. Il busto rimane verticale.

GR4_D122: STACCATA PASSANTE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a gambe unite. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto mentre le gambe eseguono una rotazione fino a raggiungere la posizione di stacca frontale, poi continuano a girare a terra l'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono.

GR4_D123: STACCATA PASSANTE (AVANTI E INDIETRO) (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in staccata frontale. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto. Le gambe continuano la rotazione all'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono e ritorno.

GR4_D124: TOUR PLONGE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avanpiede. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio. Al termine della rotazione la gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.

GR4_D125: TOUR PLONGE LIBERO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contempora2neamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avanpiede. Le mani non toccano il suolo e la loro posizione è opzionale. Al termine della rotazione la gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.

GR4_D126: DOPPIO TOUR PLONGE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avanpiede. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio. Al termine della 1° rotazione se ne inserisce una seconda. La gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.

GR4_D131: STACCATA VERTICALE A 180°(Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata a 180° in una staccata verticale. Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.

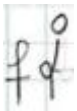
GR4_D133: STACCATA VERTICALE LIBERA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata a 180° in una staccata verticale. Le mani non toccano il suolo e la posizione delle braccia è opzionale. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.

GR4_D135: STACCATA VERTICALE LIBERA CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. Una gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio. Una staccata verticale libera viene eseguita mentre viene eseguito un giro di 360° sull'avampiede. La staccata verticale termina con il busto dritto e i piedi uniti.

GR4_D141: 1 GIRO PIROUETTE EN DEHORS (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

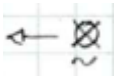
Simbolo: 

Descrizione:

Su una gamba viene eseguito un giro di 360° nella direzione opposta alla gamba di supporto. La gamba libera deve essere in posizione passè. E' libera la posizione delle braccia. La fine è con i piedi uniti.

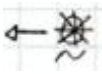
GR4_D143: 2 GIRI PIROUETTE EN DEHORS (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione: 

Su una gamba viene eseguito un giro di 720° nella direzione opposta alla gamba di supporto. La gamba libera deve essere in posizione passè. E' libera la posizione delle braccia. La fine è con i piedi uniti.

GR4_D145: 3 GIRI PIROUETTE EN DEHORS (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Su una gamba viene eseguito un giro di 1080° nella direzione opposta alla gamba di supporto. La gamba libera deve essere in posizione passè. E' libera la posizione delle braccia. La fine è con i piedi uniti.

GR4_D153: 1 GIRO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in staccata sagittale. Il corpo si piega completamente sulla gamba in staccata. Le braccia abbracciano la gamba in staccata. Si esegue una rotazione di 360°. La fine è con il corpo dritto sulla staccata in sagittale.

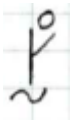
GR4_D162: Balance (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Con una gamba, supportata dalle mani, in posizione di staccata sagittale o frontale, rimanere in equilibrio 2 secondi. La fine è a piedi entrambi a terra e uniti.

GR4_D165: Balance CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Con una gamba, supportata dalle mani, in posizione di staccata sagittale o frontale, va eseguito 1 giro sull'avampiede di 360° rimanere in equilibrio 2 secondi. La fine è a piedi entrambi a terra e uniti.

11.3.5. Difficoltà Acrobatiche

L'inizio e la fine delle seguenti difficoltà deve essere in stazione eretta.

GR5_D101: CAPOVOLTA AVANTI (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia in alto attaccate alle orecchie. Piegare le gambe unite poggiando le mani a terra, quindi piegare le braccia per frenare la caduta del corpo e poggiare successivamente al suolo la nuca, le spalle, il dorso ,il bacino ed i piedi mentre si esegue un rotolamento in avanti. Si torna in piedi a piedi uniti.

GR5_D102: CAPOVOLTA SALTATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

E' una capovolta avanti con una fase di volo prima di posare le mani al suolo, dovuta alla spinta degli arti inferiori diretta, avanti e verso l'alto. In quel momento il corpo è in posizione squadrata. Poi gli arti inferiori si alzano leggermente per non fermare la rotazione. Le mani prendono contatto con il suolo piuttosto lontano dal punto di spinta. Si torna in piedi a piedi uniti.

GR5_D103: CAPOVOLTA TUFFO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

E' una capovolta avanti con una fase di volo prima di posare le mani al suolo, dovuta alla spinta degli arti inferiori diretta, avanti e verso l'alto, ma più lunga che nella capovolta saltata in modo che il corpo assomigli ad un arco. Poi gli arti inferiori si alzano leggermente per non fermare la rotazione. Le mani prendono contatto con il suolo piuttosto lontano dal punto di spinta. Si torna in piedi a piedi uniti.

GR5_D114: VERTICALE CAPOVOLTA (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia in alto attaccate alle orecchie. Eseguire un affondo frontale, spingendo su entrambe le braccia, tese, e portando le gambe in verticale. Lo sguardo è rivolto alle mani. La verticale deve essere evidente, ma di passaggio. Piegare il capo guardandosi la pancia, piegare le braccia, appoggiare la nuca a terra e, sempre a gambe unite poggiare successivamente al suolo le spalle, il dorso, il bacino e i piedi mentre si esegue un rotolamento in avanti e si torna in piedi a gambe unite.

GR5_D122: CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia piegate e parallele vicino alle orecchie, mani girate all'indietro. Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca prendendo contatto con il suolo. Le gambe sono divaricate e tese. Spingere con le mani verso il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e la liberazione del capo. Si torna in piedi e, con un piccolo salto, si riuniscono i piedi.

GR5_D123: CAPOVOLTA INDIETRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia piegate e parallele vicino alle orecchie e le mani girate all'indietro. Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca prendendo contatto con il suolo. Le gambe sono unite e tese. Spingere con le mani verso il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e la liberazione del capo. Si torna in piedi con le ginocchia e i piedi uniti.

GR5_D132: VERTICALE SFORBICIATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Fronte verso la direzione del movimento, piedi uniti, braccia in alto, attaccate alle orecchie e tese. Eseguire un affondo con la gamba guida, spostando il peso in avanti e contemporaneamente appoggiare le mani parallele il più avanti possibile rispetto al piede di appoggio. Eseguire una sforbiciata con le gambe e tornare nella posizione di partenza a piedi uniti.

GR5_D143: RUOTA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Fronte verso la direzione del movimento, piedi uniti, braccia in alto, attaccate alle orecchie e tese. Eseguire un affondo con la gamba guida, spostando il peso in avanti e contemporaneamente appoggiare le mani il più avanti possibile rispetto al piede di appoggio, in sequenza e velocità, prima la più vicina al piede della gamba di appoggio poi, più avanti, l'altra, esattamente in linea. Spingere con gli arti superiori eseguendo la ruota con arrivo con il busto in stazione eretta con la fronte alla partenza, una gamba semi-piegata e l'altra protesa dietro. Durante il passaggio in verticale il corpo è in massima tenuta, con i segmenti corporei allineati perfettamente.

GR5_D154: RONDATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguire una rincorsa, un pre-salto, un passaggio in verticale sulle mani molto veloce e a gambe unite. La spinta delle braccia deve essere molto forte. Si esegue quindi un quarto di giro in volo per atterrare a gambe unite con fronte opposta alla rincorsa.

GR5_D165: ROVESCIATA INDIETRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. Una gamba tesa avanti e leggermente sollevata per dare la spinta indietro. Il ginnasta inarca indietro la schiena come ad eseguire un ponte, poggia le mani a terra e, dandosi una spinta getta indietro prima la gamba che aveva tenuto sospesa avanti, poi, mentre la prima gamba è circa in posizione orizzontale, spinge in su anche l'altra. Quando entrambe le gambe toccano terra ci si rialza tornando a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.

GR5_D166: FLIC (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione: Il flic di solito si esegue dopo un movimento introduttivo, raramente partendo da fermo. Dalla stazione eretta, braccia avanti-alto, semipiegando gli arti inferiori, si sbilancia il corpo all'indietro mantenendo il busto eretto in modo che il baricentro non cada più sulla base d'appoggio. Il corpo a questo punto perde l'equilibrio e inizia il movimento. Inizia la spinta con gli arti inferiori, mentre gli arti superiori vengono slanciati per alto-dietro, iniziando la fase di volo con il corpo ad arco. Le mani vengono poggiate al suolo e non appena il baricentro ha oltrepassato la base di appoggio (dipende dalla velocità di rotazione) con un'azione di courbette si torna alla stazione eretta con gli arti inferiori semi-piegati. Le braccia sono avanti-alto.

GR5_D175: ROVESCIATA AVANTI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, con le braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. Si compie un passo lungo in avanti e con la gamba che rimane indietro ci si dà una spinta come per salire in verticale. Con la stessa gamba, inarcando la schiena, si tocca terra dall'altra parte, e ci si rialza guardando le mani sempre, anche quando si tolgono e si raddrizza la schiena fino a tornare in piedi mentre la seconda gamba "segue" la prima. Arrivo a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.

GR5_D176: RIBALTATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, con le braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. In velocità si compie un passo lungo in avanti e con la gamba che rimane indietro si sale in verticale spinta. Con entrambe le gambe si va in ponte dall'altra parte e ci si rialza, togliendo le mani e raddrizzando la schiena fino a tornare in piedi su entrambe le gambe, mentre si guardano le mani. Arrivo a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.

11.4 Elementi Proibiti

- Kippe
- Salto avanti con 1 giro o più e con avvitamenti
- Salto indietro con 1 giro o più e con avvitamenti
- Salto laterale con 1 giro o più e con avvitamenti
- Flessibilità estrema della schiena all'indietro (posizioni tenute per più di 2")
- Verticale (tenuta per più di 2")
- Tuffi con avvitamenti

Sono considerati anche elementi proibiti:

- gli arrivi in piegamento per Esordienti e Allievi A e B.

11.5. Esigenze Specifiche delle Difficoltà (ESD)

Per tutti i gruppi di difficoltà

Ogniqualvolta il giudice rilevi:

- Evidente perdita di equilibrio all'arrivo nei salti o nei giri;
- Rotazioni incomplete di un valore maggiore di un quarto di giro;
- Toccate del corpo al suolo non previste negli arrivi in piegamento

e ogniqualvolta la difficoltà non rispetti il requisito minimo dello specifico gruppo, alla difficoltà verrà assegnato valore zero (0).

GR1, si assegna valore 0 alla difficoltà se:

- Nei piegamenti le spalle non sono in linea con le braccia;
- Nelle sventagliate e negli elicotteri, l'inizio e la fine della difficoltà non è con la fronte nella direzione concorde con l'inizio della difficoltà stessa;

GR2, si assegna valore 0 alla difficoltà se gli elementi non sono:

- Tenuti almeno due (2) secondi.

GR3, si assegna valore 0 alla difficoltà se gli elementi:

- Che arrivano su due piedi non finiscono in posizione eretta;
- Se in quelli con arrivo in piegamento, mani e piedi non arrivano contemporaneamente;
- Se in quelli con arrivo in staccata le mani non sono ai lati della staccata stessa;
- Se nei salti, anche nel salto raccolto, gli arti inferiori (nel salto raccolto le ginocchia) non sono paralleli al suolo. Nei salti in spaccata gli arti inferiori hanno apertura minore di 160°.

GR4, si assegna valore 0 alla difficoltà se:

- L'apertura nel vertical è inferiore a 160°;
- Il giro non è eseguito sull'avampiede;
- Il vertical non è eseguito con il piede della gamba di appoggio completamente a terra.

GR5, si assegna valore 0 alla difficoltà se:

- L'elemento è eseguito con falli, ad esempio:
    - La capovolta avanti non è eseguita con le gambe chiuse e l'arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani;
    - La capovolta indietro non è eseguita a gambe chiuse o aperte;
    - La ruota non è perfettamente allineata con arrivo fronte opposta alla partenza e con bacino passante per la verticale.
    - La rondata non mostra una fase di volo tra l'appoggio delle mani e l'arrivo dei piedi a terra.
- L'inizio e la fine degli elementi acrobatici non è in stazione eretta a meno che essi non rappresentino un elemento coreografico.
- Ricordare che l'acrobatico all'interno di un esercicio della classifica CSEN Eccellenza segue le regole della F.G.I.

Allegato1

Allegato 1

SCHEDA LISTA DIFFICOLTA' AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Atleta/i:

Categoria:

Specialità:

LISTA DIFFICOLTA'

N°	N° El.	Descrizione	Valore		Simbolo	Gruppo
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
		Totale a cura del Tecnico -->			<--Totale calcolato dal Giudice	

Allegato 2

Allegato 2

VALUTAZIONE ESECUZIONE AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Cognome e Nome Atleta:

Categoria:

Specialità:

VALUTAZIONE ESECUZIONE	
Capacità da Valutare	**Valutazione**
Passi Base (-0,10, max. 2,00 punti)	
Caduta da una Difficoltà (1 tocco 0,50, tocchi multipli 1,00 punto)	
Postura (-0,10, max. 1,20 punti)	
Sincronia nelle Categorie Composte (0,10, max. 1,30 punti)	
Ripetizione Elemento/ Assenza di interazioni/Assenza Castello Obbligatorio/Assenza Gruppo 5/ Presenza di Elementi proibiti/Abbigliamento non corretto/Riferimenti a temi proibiti	
Errata compilazione Scheda Difficoltà (-0,30)	
TOTALE Deduzioni	
TOTALE (Max +10)	10,00
TOTALE ESECUZIONE	

Allegato 3





VALUTAZIONE ARTISTICA AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:	
Luogo:	
Data:	
Nome Società:	
Cognome e Nome Atleta:	
Categoria:	
Specialità:	

VALUTAZIONE ARTISTICA

Descrizione Capacità da Valutare	Valutazione
Sincronia con la Musica	
Fluidità e Complessità dell'Esercizio,	
Presenza dei Passi Base	
Uso dell'Area di gara (incluso fuori campo da 2 in su, se no Giudice di Linea)	
Capacità dell'Atleta di Coinvolgere il Pubblico	
TOTALE (Max 10)	0,00

	Max.	Min.
Eccellente	2,00	1,90
Buono	1,80	1,60
Discreto	1,50	1,30
Sufficiente	1,20	1,00

Cognome e Nome Giudice	Firma

Allegato 4

Allegato 4

VALUTAZIONE DIFFICOLTA' AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:	
Luogo:	
Data:	
Nome Società:	
Cognome e Nome Atleta:	
Categoria:	
Specialità:	

VALUTAZIONE DIFFICOLTA'	
TOTALE DIFFICOLTA'	

PUNTEGGIO TOTALE	
Totale QUALITA' ARTISTICA	
Totale ESECUZIONE	
Totale DIFFICOLTA'	
TOTALE	

Cognome e Nome Giudice	Firma

Allegato 4

FALLI di LINEA - AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:	
Luogo:	
Data:	
Nome Società:	
Cognome e Nome Atleta:	
Categoria:	
Specialità:	

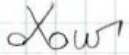
VALUTAZIONE LINEA	
PENALITA' (-0.10 x n.uscite Pedana)	
TOTALE	

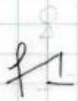
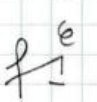
TABELLE delle DIFFICOLTA’

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR1_D101 - PIEGAMENTO		GR1_D103 - PIEGAMENTO CON 1 GAMBA	GR1_D104 - A-FRAME		GR1_D106 - A-FRAME 1/2 TURN
GR1_D111 - PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA	GR1_D112 - PIEGAMENTO LATERALE A GAMBE DIVARICATE	GR1_D113 - PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA	GR1_D114 - A-FRAME TO SPLIT		
	GR1_D122 - PIEGAMENTO DI TRICIPITE	GR1_D123 - PIEGAMENTO DI TRICIPITE CON 1 GAMBA	GR1_D124 - PIEGAMENTO CON 1 BRACCIO	GR1_D125 - A-FRAME TO WENSON	GR1_D126 - A-FRAME TO LIFTED WENSON
	GR1_D132 - PIEGAMENTO WENSON	GR1_D133 - PIEGAMENTO WENSON LATERALE		GR1_D135 - STRADDLE CUT	GR1_D136 - PIEGAMENTO CON 1 BRACCIO E 1 GAMBA

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR1_D141 - SVENTAGLIATA SEMPLICE 	GR1_D142 - SVENTAGLIATA CON 1/2 GIRO 		GR1_D144 - ELICOTTERO		GR1_D146 - ELICOTTERO CON 1 GIRO
		GR1_D153 - SVENTAGLIATA CON PASSAGGIO PANCAKE 		GR1_D155 - ELICOTTERO CON STACCATA SAGITTALE 	
				GR1_D165 - ELICOTTERO TO WENSON	GR1_D166 - ELICOTTERO TO LIFTED WENSON
			GR1_D174 - CAPOEIRA, 1/4 DI AVVIAMENTO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 		GR1_D176 - CAPOEIRA, 3/4 DI AVVIAMENTO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 

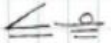
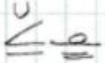
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR2_D101 - SQUADRA L CON 1 PIEDE A TERRA 	GR2_D102 - SQUADRA L 	GR2_D103 - SQUADRA L CON 1/2 GIRO 	GR2_D104 - SQUADRA L CON 1 GIRO 	GR2_D105 - SQUADRA L CON 1 1/2 GIRO 	GR2_D106 - SQUADRA L CON 2 GIRI 
GR2_D111 - SQUADRA STRADDLE CON PIEDI A TERRA 	GR2_D112 - SQUADRA STRADDLE 	GR2_D113 - SQUADRA STRADDLE CON 1/2 GIRO 	GR2_D114 - SQUADRA STRADDLE 1 GIRO 	GR2_D115 - SQUADRA STRADDLE CON 1 1/2 GIRO 	GR2_D116 - SQUADRA STRADDLE CON 2 GIRI 
	GR2_D122 - STRADDLE V-SUPPORT 			GR2_D125 - STRADDLE SUPPORT CON 1 BRACCIO 	
		GR2_D133 - STRADDLE/L SUPPORT 		GR2_D135 - STRADDLE/L SUPPORT CON 1 GIRO 	

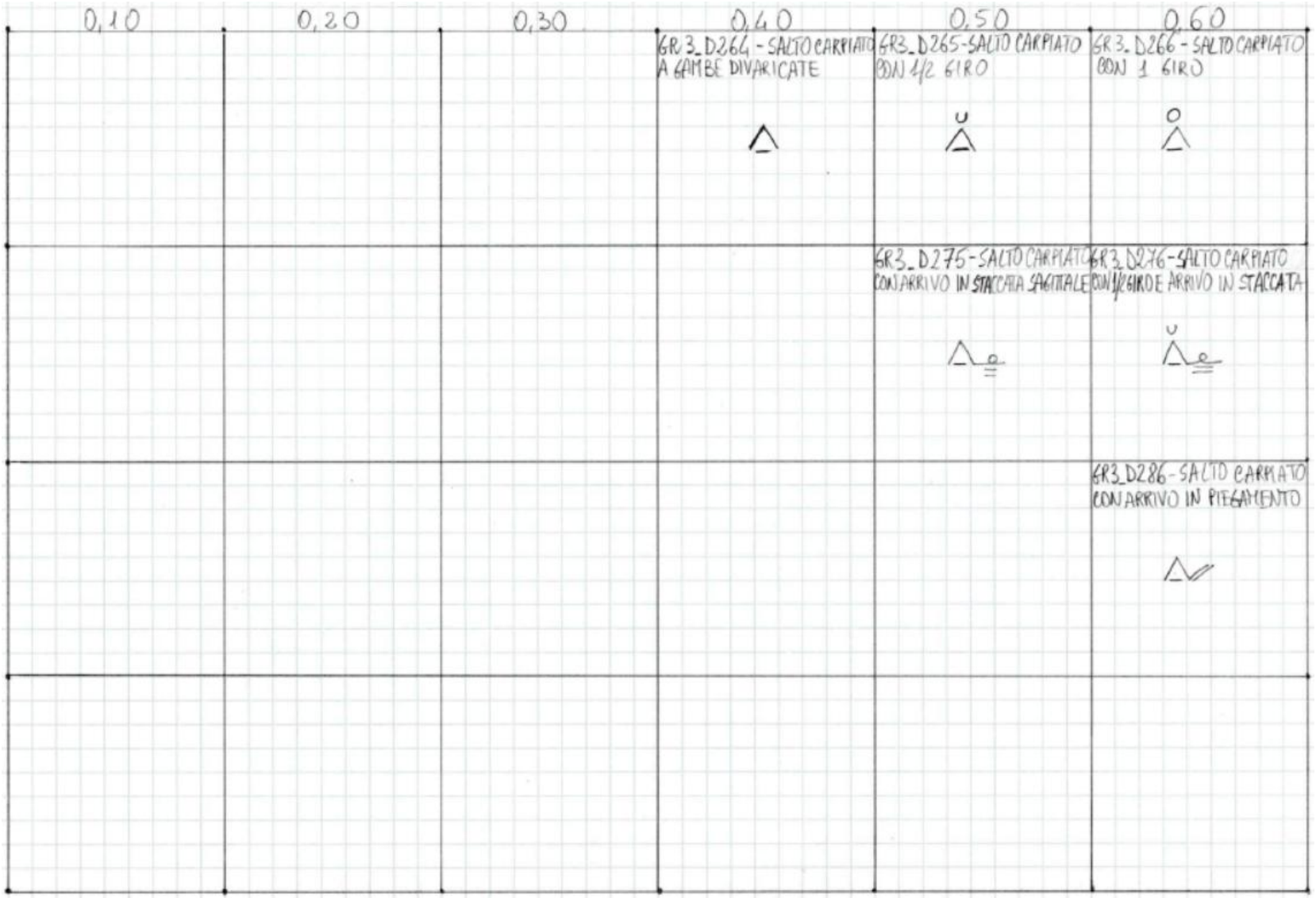
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	GR2_D142 - CADUTA LIBERA CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 		GR2_D144 - CADUTA LIBERA CON 1 AVVITAMENTO 	GR2_D145 - V-SUPPORT 	GR2_D146 - PLANCHE 
			GR2_D154 - PLANCHE 	GR2_D155 - FLAIR 	
				GR2_D165 - FLAIR CON STACCATA SAGITTALE 	
					GR2_D176 - FLAIR IN WENSON 

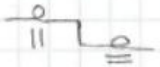
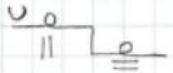
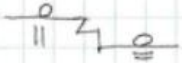
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR3_D101 - SALTO CON 1/2 GIRO 		GR3_D103 - SALTO CON 1 GIRO 	GR3_D104 - SALTO CON 1 1/2 GIRO 	GR3_D105 - SALTO CON 2 GIRI 	
	GR3_D112 - SALTO CON ARRIVO IN SAGITTALE 	GR3_D113 - SALTO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN SAGITTALE 	GR3_D114 - CADUTA LIBERA CON SALTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO	GR3_D115 - SALTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN SAGITTALE 	GR3_D116 - TAMARO CON 1 TWIST E ARRIVO IN PIEGAMENTO 
			GR3_D124 - CADUTA LIBERA CON SALTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO 	GR3_D125 - GAINER 1/2 TWIST 	GR3_D126 - CADUTA LIBERA CON SALTO, 1 AVVITAMENTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO 
				GR3_D135 - BUTTERFLY 	GR3_D136 - OFF AXIS AL PIEGAMENTO 

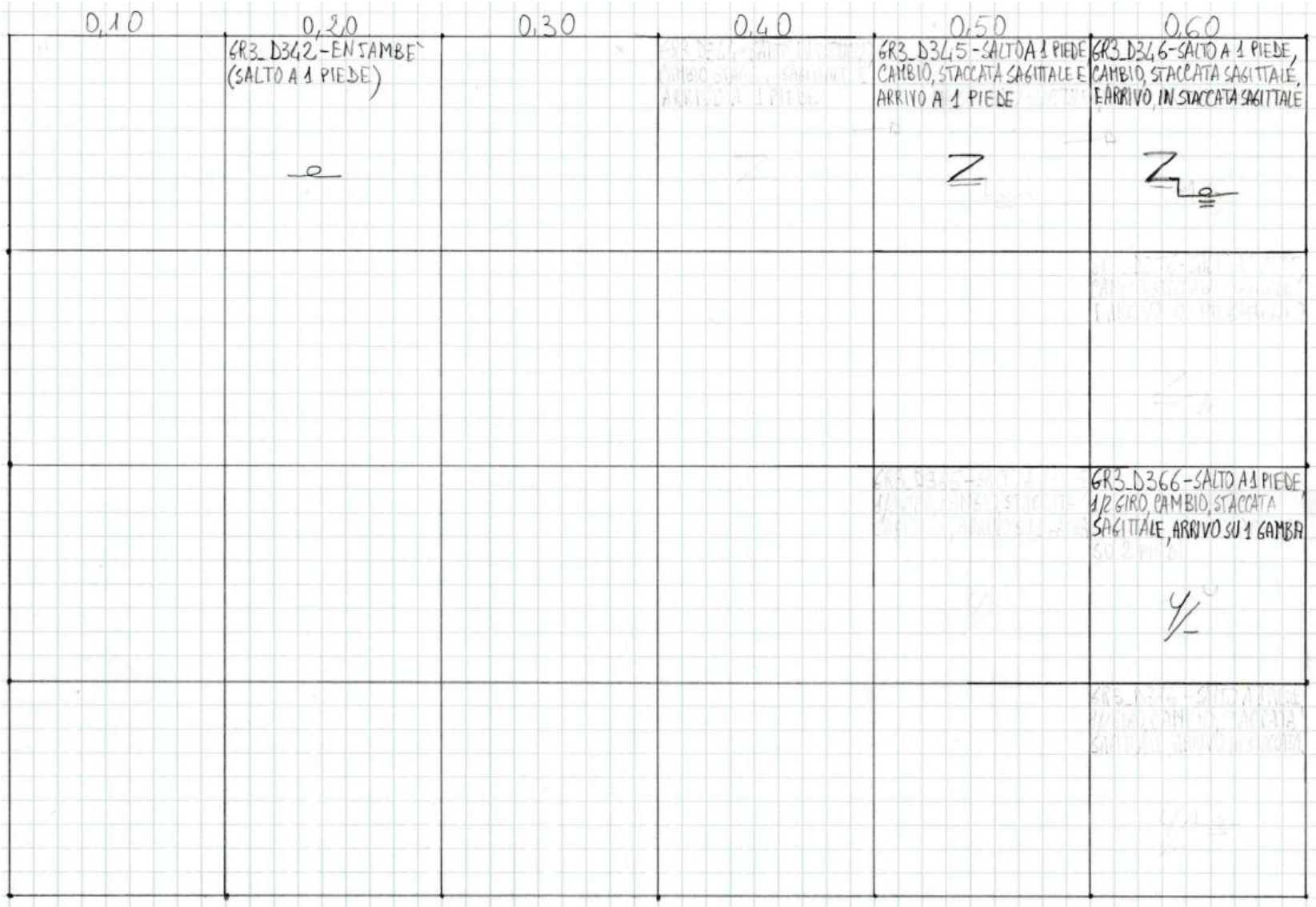
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	GR3_D142 - SALTO RACCOLTO SEMPLICE	GR3_D143 - SALTO RACCOLTO CON 1/2 GIRO 	GR3_D144 - SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO	GR3_D145 - SALTO RACCOLTO CON 1 e 1/2 GIRO	GR3_D146 - SALTO RACCOLTO CON 2 GIRI
		GR3_D153 - SALTO RACCOLTO IN STACCATA SAGITTALE	GR3_D154 - SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO E STACCATA SAGITTALE 	GR3_D155 - SALTO RACCOLTO 1 GIRO E STACCATA SAGITTALE	GR3_D156 - SALTO RACCOLTO 1 1/2 GIRO E STACCATA SAGITTALE
			GR3_D164 - SALTO RACCOLTO, ARRIVO IN PIEGAMENTO	GR3_D165 - SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO, ARRIVO IN PIEGAMENTO 	GR3_D166 - SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO, 1/2 TWIST, ARRIVO IN PIEGAMENTO 

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
		GR3_D183 - SALTO COSACCO SEMPLICE 	GR3_D184 - SALTO COSACCO CON 1/2 GIRO 	GR3_D185 - SALTO COSACCO CON 1 GIRO 	
			GR3_D194 - SALTO COSACCO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D195 - SALTO COSACCO 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D196 - SALTO COSACCO 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
				GR3_D205 - SALTO COSACCO ARRIVO IN PIEGAMENTO 	GR3_D206 - SALTO COSACCO 1/2 AVVITAMENTO ARRIVO IN PIEGAMENTO 

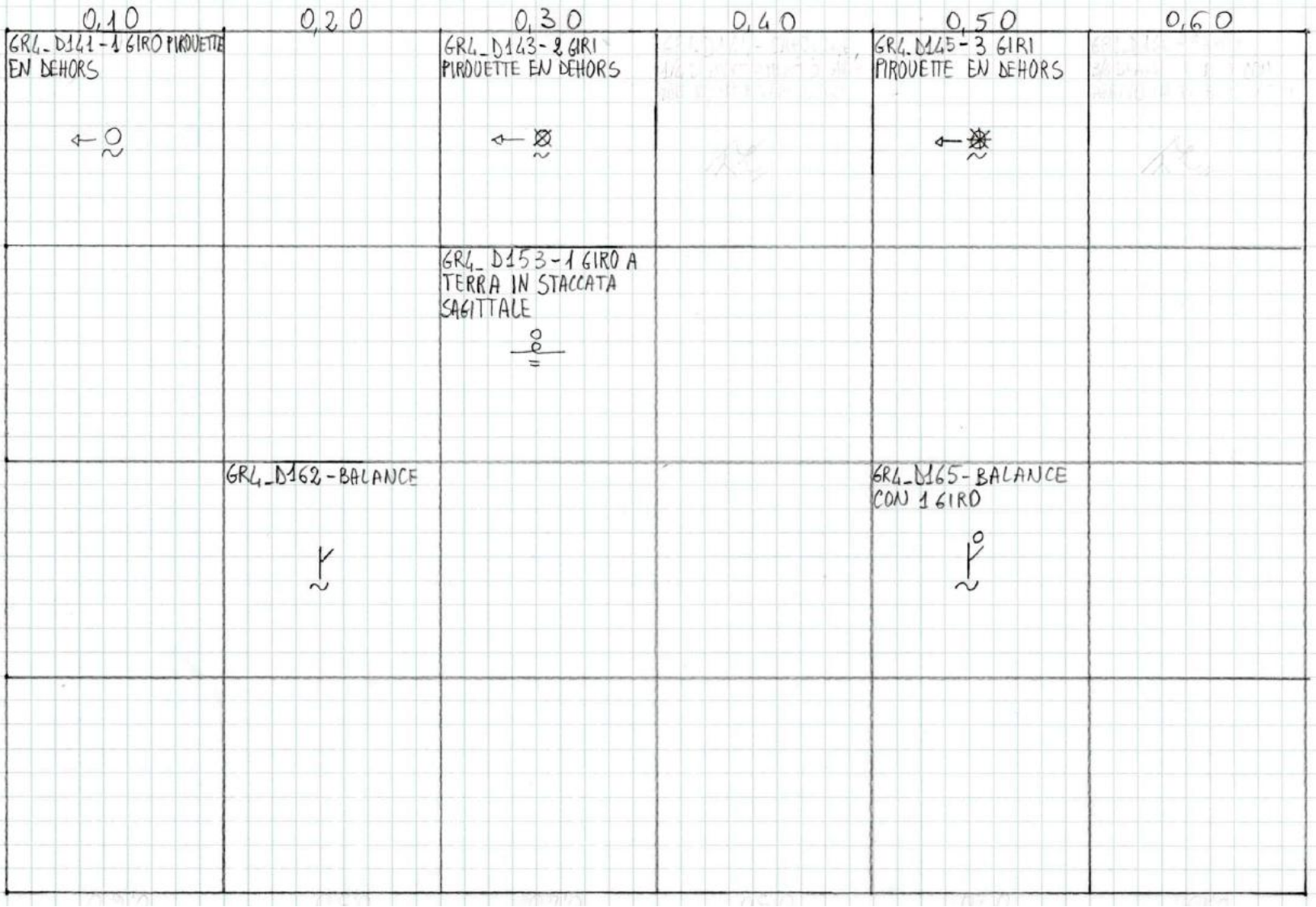
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3_D224 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE 	GR3_D225 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1/2 GIRO 	GR3_D226 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1 GIRO 
				GR3_D235 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D236 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE 1/2 GIRO, ARRIVO IN STACCATA 
					GR3_D246 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN PIEGAMENTO 

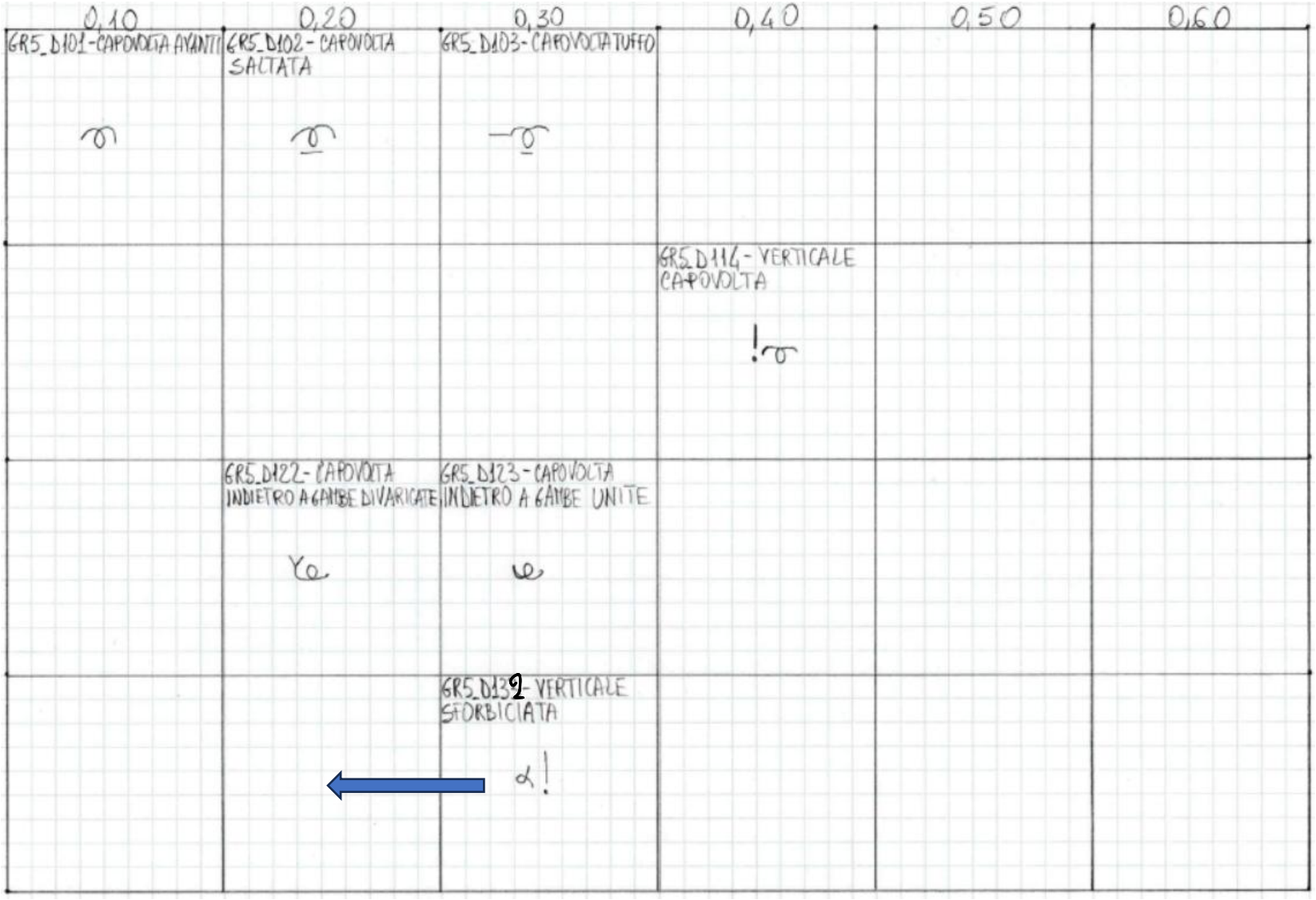

0,10
0,20
0,30
0,40
0,50
0,60
GR3_D264 - SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE
GR3_D265 - SALTO CARPIATO CON 1/2 GIRO
GR3_D266 - SALTO CARPIATO CON 1 GIRO
GR3_D275 - SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
GR3_D276 - SALTO CARPIATO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA
GR3_D286 - SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO

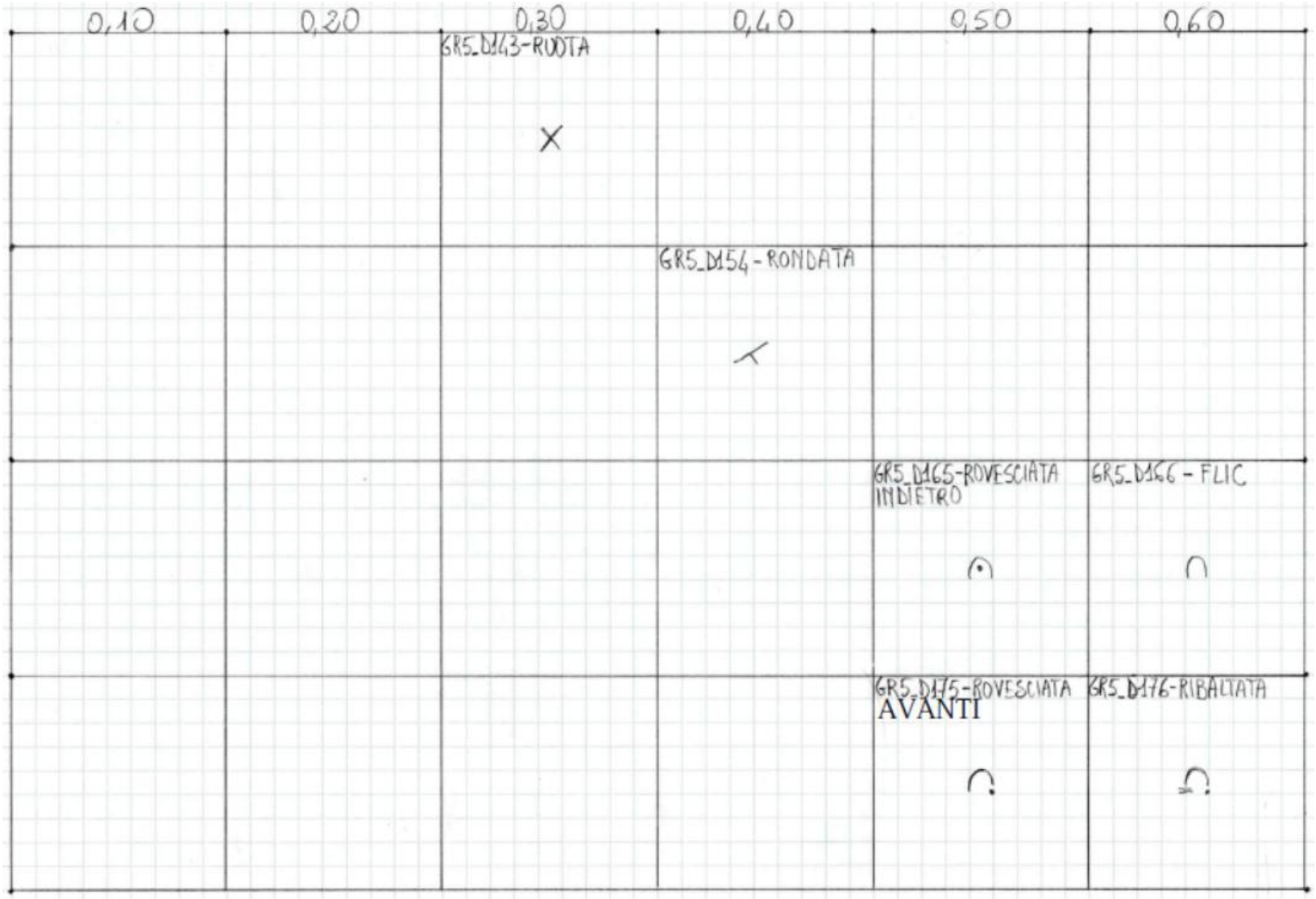
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3_D304 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D305 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1/2 GIRO 	GR3_D306 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1 GIRO 
				GR3_D315 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D316 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
					GR3_D326 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE, CAMBIO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
					GR3_D336 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 


0,10
0,20
GR3_D342-ENJAMBE` (SALTO A 1 PIEDE)
0,30
0,40
0,50
GR3_D345-SALTO A 1 PIEDE CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO A 1 PIEDE
0,60
GR3_D346-SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
GR3_D366-SALTO A 1 PIEDE, 1/2 GIRO, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, ARRIVO SU 1 GAMBA

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR4_D101 - 1/2 GIRO PIROUETTE 	GR4_D102 - 1 GIRO PIROUETTE 	GR4_D103 - 1 1/2 GIRO PIROUETTE 	GR4_D104 - 2 GIRI PIROUETTE	GR4_D105 - 2 1/2 GIRI PIROUETTE	GR4_D106 - 3 GIRI PIROUETTE
GR4_D111 - EQUILIBRIO IN PASSE CON STACCATA VERTICALE	GR4_D112 - 1/2 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE	GR4_D113 - 1 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE		GR4_D115 - 1 GIRO PIROUETTE CON GAMBA ALL'ORIZZONTALE	
GR4_D121 - STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	GR4_D122 - STACCATA PASSANTE	GR4_D123 - STACCATA PASSANTE (AVANTI E INDIETRO)	GR4_D124 - TOUR PLONGE	GR4_D125 - TOUR PLONGE LIBERO	GR4_D126 - DOPPIO TOUR PLONGE
GR4_D131 - STACCATA VERTICALE		GR4_D133 - STACCATA VERTICALE LIBERA		GR4_D135 - STACCATA VERTICALE LIBERA CON 1 GIRO	


0,10
0,20
0,30
0,40
0,50
0,60
GR4_D141 - 1 GIRO PIROUETTE EN DEHORS
GR4_D143 - 2 GIRI PIROUETTE EN DEHORS
GR4_D145 - 3 GIRI PIROUETTE EN DEHORS
GR4_D153 - 1 GIRO A TERRA IN STACCATA SAGITTALE
GR4_D162 - BALANCE
GR4_D165 - BALANCE CON 1 GIRO


0,10
0,20
0,30
0,40
0,50
0,60
GR5_D101-CAPOVOLTA AVANTI
GR5_D102-CAPOVOLTA SALTATA
GR5_D103-CAPOVOLTA TUFFO
GR5_D114-VERTICALE CAPOVOLTA
GR5_D122-CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE DIVARICATE
GR5_D123-CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE UNITE
GR5_D13?-VERTICALE SFORBICIATA


0,10
0,20
0,30
0,40
0,50
0,60
GR5_D143-RUOTA
GR5_D154-RONDATA
GR5_D165-ROVESCIATA INDIETRO
GR5_D166-FLIC
GR5_D175-ROVESCIATA AVANTI
GR5_D176-RIBALTATA