



# CAMPIONATI STUDENTESCHI

## Programmi

### GINNASTICA AEROBICA **2021/2022**

### 1° grado - Aerobic Step

<http://www.federginnastica.it> e-mail: [info@federginnastica.it](mailto:info@federginnastica.it)

# INDICE

---

PAG.

**Secondaria di grado**  
**Aerobic Step**

A	Informazioni generali	3
B	Qualità artistica	4
C	Esecuzione	7
D	Capo Giuria	8

# SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

## AEROBIC STEP

### INFORMAZIONI GENERALI

#### DEFINIZIONE

Consiglio di Gruppo (6-10 atleti: maschile, femminile o misto) con accompagnamento musicale che utilizza i passi base ed i movimenti della base dell'Aerobic con l'attrezzo (Step).

La routine **NON DEVE** includere elementi di difficoltà ed elementi Acrobatici.

- Gli atleti devono indossare scarpe di aerobica o sportive di sostegno.
- I capelli devono essere fissati vicino alla testa.
- Non sono ammessi elementi aggiuntivi (tubi, bastoni, palle, ecc.) e accessori (cinture, bretelle, nastri, ecc.)
- Abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione è vietato.
- PAILLETTES**: non consentite per la tenuta di gara maschile.

**AEROBIC STEP**: gruppo composto da minimo 5 massimo 10 atleti (maschile/femminile/misto).

#### ATTREZZATURA

Step

#### TEMPO

1'15" ± 5"

#### AREA DI GARA

10m x 10m

#### MUSICA

Qualsiasi stile musicale.

#### CODICE DI ABBIGLIAMENTO

- Aspetto atletico, ma diverso dalle specialità della Ginnastica Aerobica.
  - Sono ammessi body, costume intero e costume a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloni corti e top aderenti).
  - La biancheria intima non deve essere visibile.
- L'abbigliamento può essere diverso tra i componenti, ma deve essere armonizzato.
  - Non sono ammessi vestiti larghi e volanti.

#### SOLLEVAMENTO

1 sollevamento opzionale. Non verrà assegnato alcun valore.

#### QUALITA' ARTISTICA (10 punti)

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

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

##### 2. Prestazione:

- E. Abilità Artistica

#### ESECUZIONE (10 punti)

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

## QUALITA' ARTISTICA

La routine deve dimostrare un uso prevalente dell' attrezzo per tutta la sua durata utilizzando i passi base dell'Aerobica applicati allo Step (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, ecc.) in combinazione con movimenti delle braccia.

La routine deve includere 3 misure consecutive di 8-count sullo Step (24 beat) eseguite da tutti i membri del gruppo senza muovere lo Step.

I movimenti devono essere adatti allo Step e devono coinvolgere al massimo l'attrezzo riducendo al minimo la coreografia al suolo senza lo Step.

La squadra deve presentare la coreografia come un'unità.

Il lavoro deve essere sincronizzato o a canone e la squadra deve utilizzare lo Step (piattaforma) al massimo.

La coreografia deve mostrare cambi di formazione con o senza l'attrezzo (Step).

L'impilamento degli Step (costruzioni con le piattaforme) non è consentite se non nella posa finale, se inclusa.

**La routine di Step deve prevedere:**

- Azioni con lo Step orientato in differenti direzioni e differenti approcci allo Step
- Cambi di formazione e differenti modalità di trasporto dello Step da una posizione all'altra
- Partnership (collaborazione) tra i membri del gruppo e tra gli Step (posizione dello Step, uso dello Step)

### **SOLLEVAMENTO**

Ciascuna routine può includere un sollevamento. La(e) persona(e) sollevata(e) può/possono usare lo Step per essere sollevata/e. Le propulsioni sono vietate.

**CRITERI:** fare riferimento all'Appendice I, Guida alla qualità Artistica

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

#### **A) Musica & Musicalità**

Selezione & Composizione:

Può essere utilizzato qualsiasi genere di musica.

Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura e il ritmo, così come il tema dell'esercizio. Essa sosterrà ed evidenzierà la performance. Vi deve essere una forte coesione tra le prestazioni e la scelta della musica.

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

Uso (Musicalità):

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

Tutti i movimenti devono adattarsi perfettamente con la musica scelta.

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

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

#### **B) Contenuto dello Step**

Nel Contenuto dello Step sono valutati gli Schemi di Movimento Aerobico (SMA), eseguiti usando lo Step, per tutta la durata della routine. È possibile eseguire tutti i movimenti base con lo Step.

#### **Quantità delle Sequenze con lo Step (SMA)**

Per l'intera durata della routine devono essere dimostrate sequenze di SMA, utilizzando lo Step.

La routine deve contenere un sufficiente numero di sequenze con lo Step.

Il numero minimo di sequenze con lo Step è di 8, includendo 3 set/serie di 8-count (24 beat) consecutivi sullo Step eseguiti da tutti i componenti della squadra senza muovere lo Step.

Le sequenze di passi con lo Step devono essere mostrate per tutta la routine utilizzando al massimo la piattaforma e limitando le parti coreografiche, le transizioni e i collegamenti eseguite sull'area di gara senza lo step (non più di 8 beat).

**Complessità /Varietà:**

La complessità delle azioni sullo Step deve essere dimostrata utilizzando i criteri di coordinazione (movimenti di braccia e gambe); è richiesto un alto livello di coordinazione del corpo.

Gli SMA devono includere molte varianti di azioni sullo Step con i movimenti delle braccia, senza ripetizioni, utilizzando passi base dello Step per la realizzazione di combinazioni complesse riconoscibili come schemi di movimento continuo.

I cambi di orientamento devono essere inclusi negli SMA con lo Step. Questo significa che le direzioni del corpo devono essere varie (non il viso ma il petto).

**C) Contenuto Generale:**

La valutazione dei movimenti del "Contenuto Generale" riguarda:

- Transizioni/Collegamenti
- Cambio di Step da un attrezzo ad un altro (Transizioni con lo Step)
- Partnership (Collaborazioni)  
Sollevamento (se incluso)

La routine deve includere almeno 4 movimenti (o set/serie di movimenti) previsti dal contenuto generale.

Con i movimenti di cui sopra, valutare i seguenti criteri:

<b>MOVIMENTI COMPLESSI</b>	↔ ↔ ↔	<b>PUNTEGGIO PIÙ ALTO</b>
<b>MOVIMENTI SEMPLICI</b>	↔ ↔ ↔	<b>PUNTEGGIO PIÙ BASSO</b>

I movimenti sono complessi quando sono composti da molte parti interconnesse e sono difficili da eseguire. Movimenti complessi dovrebbero ricevere una valutazione maggiore rispetto a movimenti più semplici.

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

**Fluidità:**

Tutti i movimenti (passi, azioni sullo Step, coreografia, transizioni, collegamenti, partnership, ecc.), devono essere perfettamente collegati tra loro e con lo stile ed il ritmo della musica, utilizzando lo Step al massimo.

I movimenti devono essere eseguiti senza problemi.

**D) Spazio e Formazioni:**

L'area di gara dovrebbe essere usata al massimo con una distanza equilibrata tra i componenti del gruppo con o senza l'uso dello Step:

- Diverse formazioni
- Cambi di posizione tra i componenti della squadra
- Diverse distanze tra i membri del gruppo (per es. da distanze corte a distanze lunghe)
- Cambi di livello
- Orientamenti diversi

**Formazioni:**

Le formazioni includono le posizioni dei partner ed il modo in cui cambiano le posizioni da una formazione all'altra e le relative distanze tra i competitori.

I cambiamenti di formazione devono essere fluidi. Le formazioni e le posizioni devono mostrare originalità e complessità.

Il trasporto (spostamento) della piattaforma dovrebbe essere dinamico e fluido.

### **Abilità Artistica:**

- Qualità della Performance
- Originalità/Creatività ed espressione

#### Qualità:

La qualità (maestria/perfezione) della routine è essenziale, e va mostrata con un alto grado di perfezione esecutiva e con una tecnica corretta di tutti i movimenti.

Gli atleti devono dare un'impressione pulita e atletica con un'alta qualità di movimento (chiaro e definita). L'impressione atletica deve essere adeguata a una routine di Aerobic Step.

#### **Originalità/creatività ed espressione**

La routine dovrebbe essere una piccola "opera d'arte" che lascia qualcosa di memorabile, una storia oppure un'impressione creata nel rispetto della Ginnastica Aerobica.

Le routine creative sono quelle in cui tutti i componenti sono integrati perfettamente con la musica e il tema della routine nel rispetto dello sport, catturando l'attenzione e impressionando il pubblico.

#### **Presentazione di movimenti nuovi, creativi e originali (collaborazioni, transizioni, ecc.)**

Gli atleti devono dimostrare di essere un'unità e che il fatto di essere tanti è un vantaggio rispetto al fatto di essere da soli.

Questo comprende:

- il lavoro di gruppo tra i componenti della squadra;
- come un ginnasta o un gruppo di ginnasti generalmente si presenta alla giuria e al pubblico;
- l'atteggiamento e la varietà di sentimenti espressa non solo del viso ma dell'intero corpo;
- Gli atleti devono mostrare un atteggiamento entusiasta durante l'intera routine, utilizzando espressioni facciali genuine e piacevoli, raggiungendo il pubblico con la loro originalità e creatività e mostrando fiducia in se stessi.

### **SCALA per la Valutazione della QUALITA' ARTISTICA**

Criteri	Inaccettabile		Mediocre		Sufficiente		Buono		Molto Buono		Eccellente
Musica / Musicalità	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenuto di Step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenuto Generale	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Spazio / Formazioni	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Abilità Artistica	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

## ESECUZIONE

### VALUTAZIONE

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione e senza errori. La valutazione sarà effettuata in accordo con il CdP FIGI della Ginnastica Aerobica. Il punteggio dell'esecuzione è espresso in 10 punti, la valutazione si compone di due sotto-criteri.

#### Funzione:

Il criterio di giudizio dell'Esecuzione si basa sui seguenti criteri:

- A. Coreografia
- B. Sincronizzazione

#### **1. Abilità Tecnica (7 p.ti)**

Il giudice dell'Esecuzione valuta l'Abilità Tecnica di tutti i movimenti inclusa la Coreografia (SMA, Transizioni, Collegamenti, Partnership e Lift).

L'abilità di dimostrare: forza, potenza esplosiva, flessibilità e movimenti con perfetta esecuzione per tutta la routine.

#### **Capacità Fisiche**

Forma, postura e allineamento

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

Precisione

- Tutti i movimenti devono essere eseguiti con perfetto controllo.
- La sistemazione degli step sulla pedana

Forza, potenza e flessibilità

- L'abilità di dimostrare forza e potenza.
- L'abilità di dimostrare flessibilità.

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

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come una unità: 0,10 ogni volta. La massima deduzione per la sincronia è di 3 punti.

#### Deduzioni per l'Esecuzione:

##### A.1. Coreografia:

L'abilità di dimostrare movimenti con la massima precisione durante l'esecuzione degli SMA sullo step, le Transizioni e i Collegamenti, i lift e le interazioni fisiche (collaborazioni).

<b>Deduzioni per la Coreografia</b>	<b>Small</b>	<b>Medium</b>	<b>Fall</b>
SMA sullo step (ogni 8-count)	0.10	0.30	1.0
Transizioni e collegamenti (ogni volta)	0.10	0.30	1.0
Lift	0.10	0.30	1.0
Partnership e Collaborazioni	0.10	0.30	1.0
Spostamento dello step			1.0

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

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità: -0.1 punti ogni volta. La massima deduzione per sincronizzazione è di 3.0 punti.

<b>Deduzioni per Sincronizzazione</b>	
Ogni volta	0.1
Intera routine	Massimo 3.0

## CAPO GIURIA

### MOVIMENTI PROIBITI: (deduzioni -0,50 ogni volta)

- Propulsione degli Step e/o atleti.

### Deduzioni assegnate dal Capo Giuria

Fallo di presentazione	0,2 punti	
Abbigliamento	0,2 punti	Ogni volta
Infrazione di Tempo	0,2 punti	
Fallo di Tempo	0,5 punti	
Più di un sollevamento	0,5 punti	Ogni volta
Movimenti proibiti/Difficoltà/Elementi acrobatici	0,5 punti	Ogni volta
Sollevamento proibito (propulsione)	0,5 punti	Ogni volta
Un sollevamento più alto di 2 persone in piedi	0,5 punti	Ogni volta
Non apparire sull'area di gara entro 20 secondi	0,5 punti	
Interruzione della prova (da tutti gli atleti) per 2-10 secondi	0,5 punti	Ogni volta
Stop della prova	2.0 punti	
Temi in contrasto con la Carta Olimpica ed il Codice di Etica Presenza in area proibita	2.0 punti	
Comportamento inammissibile	richiamo	
Non indossare la tuta della società durante la cerimonia di apertura/chiusura	richiamo	
Non indossare la tenuta di gara durante la cerimonia di premiazione	richiamo	
Ritiro	squalifica	
Grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico e/o del CdP	squalifica	

**Valutazione:** per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.