



CONI



CAMPIONATI STUDENTESCHI

Programmi

GINNASTICA AEROBICA **2021/2022**

2° grado - Aero Start

<http://www.federginnastica.it>

e-mail: info@federginnastica.it

INDICE

PAG.

**Secondaria di II grado
Aero Start**

A	Programma tecnico	3
B	Serie di SMA	4
C	Qualità Artistica	5
D	Esecuzione	8
E	Difficoltà e capo giuria	9
F	Appendice delle difficoltà	10

SCUOLA SECONDARIA DI III GRADO

AERO START

PROGRAMMA TECNICO

COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA:

gruppo 4/8 ginnasti (maschile/femminile/misto)

AREA DI GARA

10m x 10m per tutte categorie

TEMPO

1' 15" ± 5"

Coreografia di squadra di libera composizione utilizzando sequenze di schemi di movimento aerobico (SMA).

Il programma tecnico fornisce una serie di SMA che possono o meno essere inserite liberamente nell'esercizio (**senza un ordine prestabilito - costituiscono esempi "pre-coreografati" utilizzabili, ma non obbligatori**).

Si potrà scegliere di utilizzarne una parte, tutti o nessuno, componendo la routine liberamente, armonizzando tra loro elementi di difficoltà, eventuali movimenti acrobatici e SMA.

(Vedi video Allegato 1 C.d.P Silver: "Aero Start - Serie di SMA")

La routine deve contenere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà "*Gruppi di elementi e valori Aero Start*" e può includere 2 movimenti acrobatici (A1-A5), opzionali e non valutabili dal giudice delle difficoltà.

MUSICA

Qualsiasi stile musicale

La FGI offre alle società affiliate la possibilità di scaricare musiche di gara create nel rispetto del codice dei punteggi Silver.

(www.federginnastica.it - Documenti - Codice dei punteggi - Allegati C.d.P. Aerobica Silver)

CODICE DI ABBIGLIAMENTO

- Aspetto Atletico.
- Body, costume intero e costume a due pezzi (pantaloni, leggings lunghi, pantaloni corti e top) sono ammessi.
- La biancheria intima non deve essere visibile.
- L'abbigliamento può essere diverso tra i componenti, ma deve essere armonizzato.
 - Non sono ammessi vestiti larghi e volanti.
 - I concorrenti devono indossare scarpe di aerobica o sportive di sostegno.
 - I capelli devono essere fissati vicino alla testa.
 - Elementi aggiuntivi (tubi, bastoni, palle, ecc.), e accessori (cinture, bretelle, nastri, ecc.) non sono ammessi.
- Abbigliamento raffigurante temi di guerra, violenza o religione è vietato.
 - PAILLETTES non sono consentite per la tenuta di gara maschile.

SOLLEVAMENTI

1 sollevamento opzionale. Non verrà assegnato alcun valore.

Valutazione:

Per la valutazione della qualità artistica e dell'esecuzione consultare il Codice dei Punteggi FGI.

SERIE DI SMA

Misuran. 1

- 1-2 chassé dx
- 3 e 4 jog sx (3) – n.2 passi in controtempo dx-sx (e 4)
- 5-6 passo dx – knee up sx
- 7-8 passo sx avanti – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

Misura n.2

- 1-2 balzo laterale sx- passo dx incrociato avanti
- e 3-4 n.2 passi laterali in controtempo, sx e dx incrociato indietro (e 3)
 - passo laterale sx (4)
- 5-6 passo dx – knee up sx con ½ giro
- 7-8 passo sx indietro – riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

Misura n.3

- 1-2 piccolo jump con gambe flesse e unite con arrivo piedi pari uniti
- 3-4 n. 2 kick laterali di seguito (dx/sx)
- 5 e 6 chassé sx verso dietro eseguendo una traiettoria circolare
- 7-8 low kick sx avanti, lunge dx

Misura n.4 – Esempio di transizione al suolo

- 1-2 passo sx, piccolo salto con stacco 1 piede sul piano frontale (gamba dx tesa fuori, gamba sx flessa). Le braccia sono in alto e assecondano il movimento
- 3-4 discesa in massimo affondo sx con la mano dx a terra
- 5-6-7-8 rotolamento sul bacino verso sx e risalita con gamba sx avanti e dx dietro

Misura n.5

- 1-2 balzo dx verso destra sul piano frontale, passo sx incrociato avanti
- 3 e 4 chassé dx
- 5-6 passo sx, knee up dx con ½ giro
- 7-8 appoggio della gamba dx dietro e low kick sx avanti, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

Misura n. 6

- 1 lunge dx sul piano frontale
- 2 e 3 pas de bourrée (dx-sin-dx)
- 4 passo sx con ¾ di giro verso sx
- 5 e 6 chassé dx avanti
- 7-8 lunge sx sul piano sagittale e riunita degli arti inferiori con saltello a piedi pari

Misura n. 7

- 1-2 passo dx, knee up girato sx
- 3-4 passo sx, knee up dx
- 5 e 6 n.3 appoggi (dx-sx-dx) avanzando
- 7-8 passo sx, riunita con un saltello a piedi pari uniti

Misura n. 8

- 1-2 balzo destro, passo sx incrociato avanti
- 3 e 4 chassé dx
- 5-6 passo sx, low kick a 45° dx
- 7-8 n. 2 jog (dx-sx)

Misura n.9

- 1 e 2 chassé
- 3-4 passo sx, knee up dx con ½ giro
- 5-6 passo dx indietro, saltello con divaricata frontale delle gambe
- 7-8 saltello con riunita delle gambe in volo, arrivo gambe divaricate sul piano frontale

Misura n. 10

- 1-2 passo dx avanti, low kick a 45° girando sull'asse longitudinale
- 3-4 n.2 jog in avanti (sx-dx)
- 5 e 6 passo sx, sforbiciata delle gambe flesse in volo sul piano sagittale- "salto del gatto"
- 7-8 passo sx, riunita degli arti inferiori con un saltello a piedi pari

N.B.

Movimenti delle gambe, braccia, formazioni e spostamenti nello spazio sono di libera ideazione.

La numerazione delle misure non è imposta; gli SMA possono essere utilizzati liberamente collegando tra loro elementi di difficoltà ed eventuali movimenti acrobatici.

Sia nel caso si utilizzino le misure in esempio sia misure create liberamente, è necessario inserirne almeno n.8.

(Vedi video Allegato 1 C.d.P Silver: "Aero Start.- Serie di SMA"- esempi di formazioni e spostamenti nello spazio)

QUALITÀ ARTISTICA (10 punti)

1. Composizione (complessa & originale):

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

2. Prestazione:

- E. Abilità Artistica

ESECUZIONE (10 punti)

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

ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

- Include 4 elementi, uno per ogni gruppo (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà "Gruppi di elementi e valori Aero Start" eseguiti senza combinazione (Valore 0.1-0.2)
- Tutti i membri della squadra devono eseguire lo stesso

QUALITÀ ARTISTICA

Prestazione:

- 5. Abilità Artistica

A. REQUISITI:

- Tutti le componenti della coreografia devono integrarsi perfettamente insieme per trasformare un esercizio sportivo in una performance artistica, con caratteristiche creative e uniche nel rispetto della specificità della Ginnastica Aerobica.

CRITERI:

1. COMPOSIZIONE (Complessità / Originalità)

Composizione (complessa & originale) :

1. Musica e Musicalità
2. Contenuto Aerobico
3. Contenuto Generale
4. Uso dello Spazio

- Elemento contemporaneamente.

ELEMENTI ACROBATICI

- La routine può includere 2 movimenti acrobatici (A1-A5)*, opzionali e non valutabili dal giudice delle difficoltà.

* ruota, rotonda, rovesciata avanti/dietro, ribaltata, kippe

CAPO GIURIA

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

Eccellente	2.0
Molto Buono	1.8 – 1.9
Buono	1.6 – 1.7
Sufficiente	1.4 – 1.5
Mediocre	1.2 – 1.3
Inaccettabile	1.0 – 1.1

B. FUNZIONI

Il giudice della Qualità Artistica valuta la COREOGRAFIA (Totale 10 punti) della routine in base ai criteri descritti.

Ogni criterio sarà valutato in base alla seguente scala:

SCALA:

Musica e Musicalità (Max. 2 Punti)

La scelta e l'uso della musica diventa aspetto essenziale della routine.

- 1.1 Selezione e composizione
- 1.2 Utilizzo (Musicalità)

Una buona selezione musicale contribuirà a stabilire la struttura ed il tempo, così come il tema dell'esercizio. Essa sosterrà e metterà in luce la prestazione. Deve anche essere utilizzata per ispirare la coreografia generale e contribuire allo stile ed alla qualità di esecuzione, nonché all'espressione dei ginnasti.

La musica dovrebbe essere adattata alla ginnastica aerobica. Ci deve essere una forte coesione tra la prestazione e la scelta musicale.

Gli atleti devono interpretare la musica, dimostrarne ritmo e velocità, rispettare il beat, gli accenti e le frasi musicali (TIMING) e seguirne flusso, forma e intensità attraverso la prestazione fisica.

2. Contenuto Aerobico (Max. 2 Punti)

Eseguire sequenze (SMA) riconoscibili in tutta la routine. Gli SMA sono l'identità della Ginnastica Aerobica e sono anche uno degli aspetti più importanti della composizione della routine. Utilizzare i 7 passi base combinati con movimenti delle braccia, eseguiti con buona tecnica e con elevato grado di coordinazione.

- 2.1 Numero di SMA
- 2.2 Complessità / Varietà

3. Contenuto generale (Max. 2 Punti)

Il Contenuto Generale include: Transizioni, Collegamenti, Lift, Interazioni fisiche, Collaborazioni. Tutti questi movimenti dovrebbero accrescere la qualità della routine, ed essere eseguiti con buona tecnica e qualità, e senza pause inutili.

- 3.1 Complessità / Varietà
- 3.2 Fluidità

4. Uso dello Spazio (Max. 2 Punti)

Secondo questo criterio i giudici della qualità artistica valutano l'uso effettivo del campo di gara, la sistemazione e la distribuzione di tutti i movimenti della routine, e le formazioni (posizione, cambi di formazione e distanze tra gli atleti). La routine deve essere ben equilibrata in tutti questi aspetti.

- 4.1 Uso dell'area di gara (formazioni)
- 4.2 Distribuzione dei componenti la routine

5. Abilità Artistica (Max. 2 Punti)

- 5.1 Qualità della composizione/espressione
- 5.2 Originalità / Creatività

L'abilità artistica è l'abilità del ginnasta/i di trasformare la composizione, da una routine ben strutturata, in una performance artistica per esprimersi con elevato livello di qualità dei movimenti rispettando il genere (maschile, femminile, fascia di età).

Gli atleti devono combinare gli elementi con l'arte di fare sport attraverso un messaggio affascinante che riesce a catturare il pubblico, nel rispetto della disciplina sportiva.

Uniche/Memorabili routines includono dettagli che migliorano la qualità della routine stessa, attraverso l'espressività, l'abilità di trasformare i movimenti, attraverso sia elementi di ginnastica che coreografici, in modo singolare e artistico.

Gli atleti devono dimostrare di essere una squadra, come una unità e, pertanto, mostrare i vantaggi di essere più di una persona.

Questo prevede il rapporto funzionale tra i componenti.

SCALA per la Valutazione della QUALITA' ARTISTICA

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

ESECUZIONE

VALUTAZIONE

Tutti i movimenti devono essere eseguiti con la massima precisione senza errori. La valutazione sarà in linea con il CdP FGI di Ginnastica Aerobica e l'Appendice II. Il punteggio dell'esecuzione viene assegnato su 10 punti, la valutazione è composta da 2 sottocriteri.

Funzione:

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

- A. Difficoltà ed elementi acrobatici
- B. Coreografia
- C. Sincronizzazione

1. Abilità tecnica (7 p.ti)

Il giudice di esecuzione dell'abilità tecnica valuta tutti i movimenti, inclusi Difficoltà ed elementi Acrobatici, Coreografia (Contenuto Aerobico, Transizioni, Collegamenti, Partnership e Lift).

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

Capacità Fisiche

Forma, postura e allineamento

- L'abilità di mantenere il controllo del corpo in tutti isegmenti.

Precisione

- Ciascuna fase del movimento deve dimostrare perfetto controllo.

Forza, potenza, flessibilità

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

Deduzioni per l'Esecuzione:

A.1- Elementi: Difficoltà/Elementi Acrobatici

- l'esecuzione degli elementi di difficoltà deve rispettare la tecnica esecutiva (vedi Appendice II)

Massima deduzione per un elemento: 0,50

Deduzioni per elementi (Difficoltà/acrobatiche)

Small	Medium	Large	Fall
0.10	0.30	0.50	1.0

A.2. Coreografia

Deduzioni per la Coreografia	Small	Medium	Fall
Contenuto Aerobico (ognii 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

2. Sincronizzazione (3p.ti)

L'abilità di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità (tra i componenti del gruppo), con identica ampiezza di movimento, inizio e fine nello stesso tempo con movimento con qualità identica. Includendo anche i movjmenti delle braccia: ogni movimento deve essere preciso e identico.

Deduzioni per Sincronizzazione	
Ogni volta	0.1
Intera routine	Massimo 3.0

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

DIFFICOLTÀ

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

--- La routine deve includere 4 elementi provenienti da gruppi di famiglie differenti (A-B-C-D) scelti dall'appendice delle difficoltà "Gruppi di elementi e valori Aero Start"

--- Tutti gli atleti devono eseguire lo stesso elemento contemporaneamente.

--- Gli elementi non devono essere eseguiti in combinazione.

--- Il punteggio delle Difficoltà e le deduzioni delle Difficoltà saranno calcolate in accordo con il CdP FGI.

DEDUZIONI:

- | | |
|------------------------------------|---|
| o Più o meno di 4 elementi | 1.0 per elemento addizionale o mancante |
| o Ripetizione dielemento(famiglia) | 1.0 per elemento |
| o Elementi eseguiti incombinazione | 1.0 ogni combinazione |

CAPO GIURIA

Deduzioni date dal Capo Giuria per le ragioni seguenti:		
Errata presentazione	0.2 punti	
Abbigliamento	0.2 punti	ogni volta
Mancanza dello stemma societario	0,3 punti	
Interruzione della prova (da tutti gli atleti) per 2-10 sec	0.5 punti	ogni volta
Infrazione di Tempo	0.2 punti	
Fallo di Tempo	0.5 punti	
Non apparire sull'area di gara entro 20 secondi	0.5 punti	
Più di un sollevamento	0.5 punti	ogni volta
Più di 2 elementi acrobatici eseguiti in combinazione	0.5 punti	ogni volta
Più di 3 combinazioni acrobatiche (set/serie) nell'intera routine	0.5 punti	ogni volta
Sollevamento in piedi più alto di 2 persone in piedi	0.5 punti	ogni volta
Temi in contrasto con la Carta Olimpica ed il Codice di Etica	2.0 punti	
Stop della prova	2.0 punti	
Presenza in zona proibita, Comportamento inammissibile	richiamo	
Non indossare la tuta della società durante la cerimonia di aperture/chiusura	richiamo	
Non indossare la tenuta di gara durante la cerimonia di premiazione	richiamo	
Ritiro, grave violazione dello Statuto FGI, del Regolamento Tecnico o del CdP	squalifica	



SETTORE SCUOLA

AERO START

**APPENDICE DELLE DIFFICOLTA'
GRUPPI DI ELEMENTI E VALORI**

A - FORZA DINAMICA

B - FORZA STATICA

C - SALTI

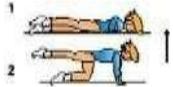
D - EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ

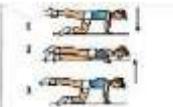
GRUPPO A - FORZA DINAMICA

Forza A

Formella	Nome base	N°	Esecuzioni	Esempio	Valore
A1	PIEGAMENTO	11	A11		4,16
<p>DESCRIZIONE SPECIFICA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza corpo parallelo al suolo, arti aperti. 2. Effettuare un piegamento delle braccia, gomiti chiusi e aperti, fino a 10 cm dal suolo, mantenendo allineamento del corpo. 3. Ripartire in posizione quadrupedica. <p>REQUISITO MINIMO: Punto 10,00 del s.u.m.</p>					
A1	PRANCI	12	A'2		4,25
<p>DESCRIZIONE SPECIFICA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza quadrupedia, arti aperti. 2. Armi verso posteriori, arti e piedi allineati. 3. Anteriori e braccia aperte. Fanno. 4. Final in posizione quadrupedica, allineata. <p>REQUISITO MINIMO: Punto 10,00 del s.u.m.</p>					

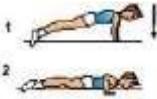
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

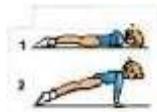
A1	PIEGAMENTO	21	A21		4,13
<p>1. Partenza prona, braccia tese in avanti, braccia distese 2. In avanti il corpo fino per arrivare a toccare il suolo, le mani e gambe sono tese 3. Al momento di alzarsi</p> <p>REQUISITO MINIMO: Partenza completa della leva in posizione di partenza</p>					

A1	PIEGAMENTO	22	A22		4,20
<p>1. Partenza prona, braccia distese 2. Partenza prona, braccia distese e gambe tese 3. Il ginocchio si piega e si tocca il suolo con le mani e le gambe</p> <p>REQUISITO MINIMO: Partenza completa della leva</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

A1	PIEGAMENTO	31	A31		5,14
<p>1. Partenza prona, braccia distese 2. Mantenere il corpo teso e gambe tese, le mani e le gambe sono tese 3. Al momento di alzarsi</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'allungamento del corpo</p>					

A1	PIEGAMENTO	32	A32		4,20
<p>1. Partenza prona, braccia distese 2. Partenza prona, braccia distese e gambe tese, le mani e le gambe sono tese 3. Al momento di alzarsi</p> <p>REQUISITO MINIMO: Partenza completa della leva</p>					

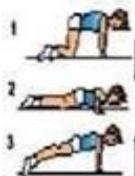
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA A

A1	PIEGAMENTO	41	A41		-1, 10
----	------------	----	-----	---	--------

1. Partenza in posizione quadrupedica, bacino avanti le ginocchia.
 2. Finito il movimento, il busto si appoggia sul suolo con il bacino parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra.
 3. Ritorno alla stessa posizione.

REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo

A1	PIEGAMENTO	42	A42		0, 20
----	------------	----	-----	---	-------

1. Partenza posizione quadrupedica, bacino avanti le ginocchia.
 2. Piegamento da entrambe le braccia per terminare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra.
 3. Le ginocchia lasciano il suolo durante l'estensione delle braccia.

REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo

GRUPPO B – FONDA ITALICA

FAMIGLIA B

--	--	--	--	--	--

B1	TENUTA	11	B11		-0, 10
----	--------	----	-----	---	--------

1. Linea retta tra testa, spalle e braccia e torso.
 2. Allungamento vertebrale verso il capo.
 3. Sino al busto.

REQUISITO MINIMO: In posizione la persona deve 2 secondi

B1	TENUTA	12	B12		-0, 20
----	--------	----	-----	---	--------

1. La linea retta tra testa, spalle e braccia e torso verso il capo.
 2. Allungamento vertebrale verso il capo.
 3. Finito il movimento, il busto si appoggia sul suolo.

REQUISITO MINIMO: In posizione la persona deve 2 secondi

Famiglia NomeBase N° Descrizione Esempio Valore FAMIGLIA B

B1	TENUTA	21	B21		-0,16
<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi, anelli, gambe tese, mani e piedi sono a terra. 2. Il corpo è in equilibrio sul sedere. Il peso della testa e delle braccia si bilancia sulla linea del bacino. Il corpo non è curvato. 3. Il tempo minimo di tenuta è pari a 30". <p>REQUISITO MINIMO Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	22	B22		-0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Piedi, anelli, gambe tese, mani e piedi sono a terra. 2. Il corpo è in equilibrio sul sedere. Il peso della testa e delle braccia si bilancia sulla linea del bacino. Il corpo non è curvato. 3. Il tempo minimo di tenuta è pari a 30". <p>REQUISITO MINIMO Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

Famiglia NomeBase N° Descrizione Esempio Valore FAMIGLIA B

B1	TENUTA	31	B31		-1,13
<ol style="list-style-type: none"> 1. In questa posizione il corpo è in equilibrio sulle mani e sui piedi. Il corpo è in equilibrio sulla linea del bacino. 2. Le gambe sono tese e orizzontali. Il corpo non è curvato. 3. Il tempo minimo di tenuta è pari a 30". <p>REQUISITO MINIMO Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	32	B32		-1,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. In questa posizione il corpo è in equilibrio sulle mani e sui piedi. Il corpo è in equilibrio sulla linea del bacino. 2. Il tempo minimo di tenuta è pari a 30". <p>REQUISITO MINIMO Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA B

B1	TENUTA	41	B41		4,10
1. In appoggio a terra su 1 mano e 3 piedi 2. Girando la testa poggiare il piede sulla mano, alzare l'altra gamba e sul piede frontale. 3. Tenere la testa tra le vertebre 4. Grembi allineato e tenuto.					
REQUISITO MINIMO: 10 secondi la prima volta (2 volte)					

B1	TENUTA	42	B42		4,20
1. In appoggio a terra su 1 mano e 3 piedi 2. Girando la testa e il piede sul piede frontale. 3. Tenere la testa tra le vertebre 4. Grembi allineato e tenuto.					
REQUISITO MINIMO: 10 secondi la prima volta (2 volte)					

GRUPPO C - SALT

FAMIGLIA C

	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
--	-----------	----	-------------	---------	--------

C1	SALTO	11	C11		4,10
1. Salto a gambe aperte, prima volta 2. Partenza su 1 piede, arrivo su 2 piedi. 3. I talloni compaiono al di sopra della punta dell'altro. 4. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: 10 secondi da 10 cm la prima volta (2 volte)					

C1	SALTO	12	C12		4,20
1. Salto a gambe aperte, prima volta 2. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. 3. I talloni compaiono al di sopra della punta dell'altro. 4. Braccia libere.					
REQUISITO MINIMO: 10 secondi da 10 cm la prima volta (2 volte)					

Famiglia NomeBase N° Descrizione Esempio Valore

FAMIGLIA C

C1	SALTO	21	C21		4,10
<p>1. Salto con le braccia sollevate, partenza su 1/2 piede, arrivo su 1/2 piede 2. Involontario completo dagli arti inferiori 3. Corpo allineato, verticali 4. Distanza tra le mani e i piedi uguale.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Movimento il corpo allineato durante tutto il salto</p>					

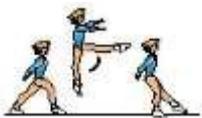
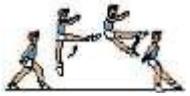
C1	SALTO	22	C22		4,20
<p>1. Salto con le braccia sollevate, partenza su 1/2 piede, arrivo su 1/2 piede 2. Involontario completo dagli arti inferiori 3. Corpo allineato, verticali 4. Distanza tra le mani e i piedi uguale.</p> <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completa.</p>					

Famiglia NomeBase N° Descrizione Esempio Valore

FAMIGLIA C

C1	SALTO	31	C31		4,10
<p>1. Salto con le braccia sollevate, partenza su 1/2 piede, arrivo su 1/2 piede 2. Involontario completo dagli arti inferiori 3. Larghezza delle gambe su tutta l'ampiezza del salto 4. Distanza tra le mani e i piedi uguale.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe 180°</p>					

C1	SALTO	32	C32		4,20
<p>1. Salto con le braccia sollevate, partenza su 1/2 piede, arrivo su 1/2 piede 2. Involontario completo dagli arti inferiori 3. Larghezza delle gambe su tutta l'ampiezza del salto con un angolo articolare superiore o uguale a 90° 4. Distanza tra le mani e i piedi uguale.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe superiore o uguale a 90°</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C1	SALTO	41	C41		41, 14
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede, e avvio con la gamba libera a "braccio". 2. Avvio sulla fronte a "piede" libero. 3. Corpo a "braccio". 4. Intenzione di salto della gamba di terra. 5. Arrivo con la gamba di terra. <p>REQUISITO MINIMO: la gamba libera deve essere all'altezza di...</p>					
C1	SALTO	42	C42		42, 20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calceata partenza su 1 piede e avvio con la gamba libera all'altezza di... 2. Partenza con la gamba libera, intenzione di salto della gamba di terra. 3. Arrivo con la gamba di terra. <p>REQUISITO MINIMO: la gamba libera deve essere all'altezza di...</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C2	SALTO	51	C51		51, 10
<ol style="list-style-type: none"> 1. INIZIO: partenza su 1 piede, con la gamba libera all'altezza di... 2. Avvio con la gamba libera, intenzione di salto della gamba di terra. 3. Arrivo con la gamba di terra. <p>REQUISITO MINIMO: la gamba libera deve essere all'altezza di...</p>					
C2	SALTO	52	C52		52, 20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inizio partenza su gamba libera. 2. Partenza su 1 piede con la gamba libera. 3. Il corpo è con la gamba libera all'altezza di 90°. 4. Arrivo con la gamba di terra. 5. Arrivo con la gamba di terra. <p>REQUISITO MINIMO: la gamba libera deve essere all'altezza di...</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

C2	SALTO	61	C61		4,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con stivare una gamba sulla gamba fessura in fase di volo 2. Arriva a terra su due piedi 3. Obiettivo: altezza del salto da... 4. Armi a terra <p>REQUISITO MINIMO: Obiettivo: altezza del salto da...</p>					

C2	SALTO	62	C62		4,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con stivatura a terra da la parte bassa, affilare il piede sul bordo della fessura 2. Arriva all'altro piede 3. Obiettivo: altezza del salto da... 4. Armi a terra <p>REQUISITO MINIMO: Obiettivo: altezza del salto da...</p>					

GRUPPO D - EQUILIBIO E FLESSIBILITÀ

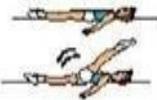
FAMIGLIA D

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

D1	FLESSIBILITÀ	11	D11		5,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza da una posizione di partenza... 2. Partenza da una posizione di partenza... 3. Obiettivo: altezza del salto da... <p>REQUISITO MINIMO: Altezza 40" e sopra...</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	12	D12		4,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza da una posizione di partenza... 2. Partenza da una posizione di partenza... 3. Obiettivo: altezza del salto da... <p>REQUISITO MINIMO: Altezza 40" e sopra...</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	21	D21		4,16
<p>1. Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su 1 arto 2. In questa fase passare a 90° e 45° 3. Mantenere l'equilibrio gambe libere, aperte, unite 4. Cambio d'appoggio 5. Resto 2 secondi (90°) 1) marcia verso la sinistra/destro</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	22	D22		4,20
<p>1. Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su 1 arto 2. In questa fase passare a 90° e 45° 3. Mantenere l'equilibrio gambe libere, aperte, unite 4. Cambio d'appoggio 5. Resto 2 secondi (90°) 1) marcia verso la sinistra/destro</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.</p>					

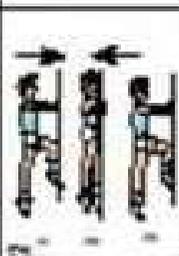
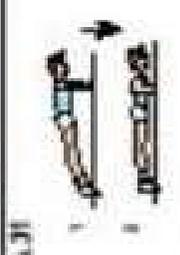
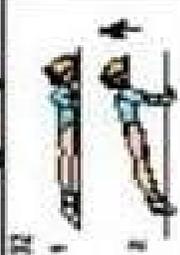
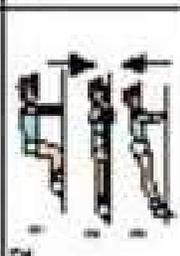
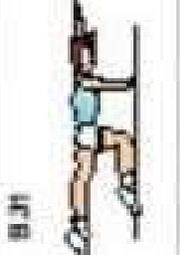
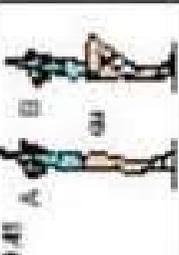
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	31	D31		4,16
<p>1. Decollo 2. Stare sulle gambe a 90° in una seconda di salto 3. Cambio di arti libere, unite o separate</p> <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza della gamba a 90°</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	32	D32		4,20
<p>1. 2 arti sollevate, gambe separate 2. 2 arti unite o separate 3. Cambio di arti libere unite o separate</p> <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza della gamba a 90°</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

FAMIGLIA D

D1	FLESSIBILITÀ	41	D41		3, 10
<p>1. A. Inalzo il tallone destro e sinistro a volte lungo il muro, con le mani al capo del muro, mantenendo i piedi fissi.</p> <p>2. B. Faccio un passo a terra, piego il corpo in avanti lungo l'orizzonte e tocco il muro con le mani.</p> <p>REQUISITO MINIMO: con le mani tocca il muro.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	42	D42		4, 20
<p>1. Faccio 1000 giri di corsa veloce.</p> <p>2. Torno alla velocità normale.</p> <p>3. Sto di 100° in più di oggi, la prima volta.</p> <p>4. Diminuisco.</p> <p>REQUISITO MINIMO: dopo la corsa il corpo è più caldo, meglio che prima.</p>					

Pain.	.10		.20	
A FORZA DINAMICA	A.11 	A.21 	A.12 	A.22 
	A.31 	A.41 	A.32 	A.42 
B FORZA STATICA	B.11 	B.21 	B.12 	B.22 
	B.31 	B.41 	B.32 	B.42 
C SALTI	C.11 	C.21 	C.12 	C.22 
	C.31 	C.41 	C.32 	C.42 
	C.51 	C.61 	C.52 	C.62 
D EQUILIBRIO * FLESSIBILITA'	D.11 	D.21 	D.12 	D.22 
	D.31 	D.41 	D.32 	D.42 