

REGOLAMENTO DI GARA

**CATEGORIA JUNIORES
I.A.F.**

AEROBICA

1.0. INFORMAZIONI GENERALI

1.0 Categorie di Gara

Individuale Femminile, Individuale Maschile, Squadra Mista e Trio.

1.1 Criteri di Ammissione

A. Numero di partecipanti

Nel caso del campionato Mondiale Juniores, spetta al Presidente della singola Nazione stabilire quanti atleti far partecipare per il proprio Paese.

B. Criteri di Partecipazione degli Atleti

1. Gli atleti devono rispettare i requisiti di partecipazione richiesti dal NAC e quelli delle federazioni ad esso affiliate nella nazione d'appartenenza dell'atleta stesso.
2. Gli atleti sono ammessi a partecipare agli eventi internazionali e mondiali attraverso le federazioni del paese di appartenenza. Ogni nazione è responsabile dell'effettiva presenza dei requisiti perché l'atleta possa partecipare alle competizioni.
3. Possono partecipare al World Aerobic Championship anche gli atleti di alcune nazioni dove il NAC non è presente localmente, dietro speciale invito dell'IAF, o atleti in rappresentanza di un paese che sia membro dell'IAF solo provvisoriamente.

C. Autorizzazioni e modulistica

1. Gli atleti devono completare e firmare tutti i questionari informativi e le autorizzazioni, compresi ma non limitandosi a: registrazione all'evento, musica e informazioni assicurative. Tutti i moduli devono essere restituiti all'organizzazione insieme con il correlato pagamento prima dell'inizio delle competizioni.
2. Tutti i partecipanti devono firmare uno Scarico di Responsabilità prima della competizione, sollevando l'IAF, l'organizzazione, i suoi rappresentanti, ufficiali, dipendenti, staff e/o sponsors dalla responsabilità per ogni e qualsiasi incidente/infortunio possa occorrere all'atleta prima, durante o dopo gli eventi o le competizioni IAF.
3. Tutti i partecipanti devono firmare una Dichiarazione Liberatoria con cui si permette l'IAF, all'organizzazione delle competizioni, ai rappresentanti o agli sponsors di filmare, riprendere e /o registrare la propria performance e la partecipazione all'evento per utilizzo NON IN CONDIZIONI DI ESCLUSIVA in televisione, films, home video, stampa, media, pubbliche relazioni, eccetera.

1.2. Requisiti Per La Partecipazione

A. Età

1. Gli atleti devono trovarsi nell'intervallo di età previsto per le rispettive categorie di gara nell'anno in cui si svolge la competizione. Dovrà obbligatoriamente essere esibito all'organizzazione un documento d'identità, quale certificato di nascita o passaporto.

B. Nazionalità

1. L'atleta deve essere un cittadino del paese per cui gareggia.
2. La cittadinanza dovrà essere dimostrata esibendo all'organizzazione copia di un certificato di nascita, documento di identità e/o passaporto.

3. Un atleta che dichiara di essere residente a tutti gli effetti in un paese diverso da quello di nascita, dovrà esibire un documento autentico delle preposte autorità del paese in questione, attestante l'effettiva residenza.
4. Un atleta non può gareggiare per più di 2 paesi in un arco di tempo di 3 anni consecutivi.

1.3. Sponsorizzazioni

A. Supporto Finanziario o in Prodotti

1. Un atleta può ricevere aiuto finanziario o in prodotti a seconda delle regole vigenti nella federazione del paese di appartenenza.

B. Identità nazionale

1. Gli atleti della stessa squadra o della stessa nazione devono indossare simile o identico abbigliamento di rappresentanza durante le cerimonie di apertura e/o chiusura degli eventi internazionali.

C. Logo

1. L'abbigliamento di rappresentanza può recare il logo identificante i/gli sponsor/s dell'atleta.
2. Il/i logo/loghi possono essere posti soltanto sulla manica, sulla gamba o sulla parte anteriore della giacca o del pantalone della tuta. La parte posteriore della giacca deve essere riservata unicamente al nome della nazione di appartenenza dell'atleta.
3. Un atleta può apporre il logo degli sponsor sul costume da gara, ma soltanto sulla parte anteriore di esso. E' proibito il logo sulle calze color carne delle donne; la sua presenza comporterà una penalità di 0.5 punti.
4. Le dimensioni del logo non devono essere superiori a cm 10 x cm 10.

1.4. Cure Mediche

- A. In caso di infortunio o malattia durante le competizioni internazionali e mondiali, sarà presente un'équipe medica. E' responsabilità dell'atleta, del coach dell'atleta o del Capo Delegazione riferire l'infortunio dell'atleta all'organizzazione.
- B. Se in qualsiasi momento prima o durante la competizione un atleta s'infortuna, si ammala o la sua condizione fisica presenta forti componenti di rischio, potrà essere dichiarato non idoneo alla competizione, o squalificato dalla competizione stessa.
- C. Durante la competizione non possono essere indossati supporti medico-ortopedici quali busti, tutori metallici, gessi.
- D. L'organizzazione può riservarsi di richiedere un certificato medico che autorizzi l'atleta a partecipare alla competizione.

1.5. Doping

- A. L'IAF condanna l'uso di droghe e sostanze atte a migliorare la performance e la pratica del doping nell'attività sportiva. Chi venisse trovato coinvolto in simili procedure potrà essere oggetto di sanzioni stabilite dall'IAF.
- B. L'IAF si riserva il diritto di condurre controlli casuali ad ogni livello di competizione e in qualsiasi momento. E' in tali casi obbligatoria la piena cooperazione dell'atleta.

1.6. Divisioni di Gara Juniores

Nel determinare la divisione di appartenenza di un atleta, va considerato l'anno solare (gennaio-dicembre). Un atleta la cui età cade tra due divisioni, non può gareggiare in più di una divisione. Se nello stesso anno l'atleta sceglie di avanzare alla fascia d'età superiore tra le due in cui è compresa la propria, non potrà più tornare a gareggiare per la divisione precedente. Questo è valido anche in caso di partecipazione ad un evento nazionale o ad una finale.

A. JUNIOR:

1. Età compresa tra 7 e 10 anni
2. Categorie previste: Trio e Squadre.

B. JUNIOR VARSITY:

1. Età compresa tra 11 e 13 anni.
2. Categorie previste: Individuale Femminile, Trio e Squadre.

C. VARSITY:

1. Età compresa tra 14 e 17 anni.
2. Categorie previste: Individuale Maschile, Individuale Femminile, Trio e Squadre.

1.7. Categorie di Gara Juniores

1. Individuale: un (1) uomo o una (1) donna.
2. Trio: tre (3) persone, con qualsiasi abbinamento maschile-femminile.
3. Squadra: da quattro (4) a sette (7) persone, con qualsiasi abbinamento maschile-femminile.
 - a. Trio Junior
 - b. Squadra Junior
 - c. Individuale Femminile Junior Varsity
 - d. Trio Junior Varsity
 - e. Gruppo Junior Varsity
 - f. Individuale Femminile Varsity
 - g. Individuale Maschile Varsity
 - h. Trio Varsity
 - i. Gruppo Varsity

Nota: un atleta può gareggiare in più di una categoria, ma non in più formazioni nella stessa categoria.

1.8. Superficie di Gara

L'area di gara sarà mt. 7 per mt.7, chiaramente delineata da una linea di colore contrastante di larghezza compresa tra 5 e 7,5 cm., inclusa nella superficie di gara stessa. Il perimetro esterno del nastro di delimitazione è il perimetro esterno dell'area di gara.

1.9. Equipaggiamento Tecnico

L'impianto stereo e l'equipaggiamento luci rispetteranno standard professionali di qualità per gli atleti e per l'audience.

- A. L'impianto deve includere un amplificatore, un banco mixer, una doppia piastra, un lettore DAT (WAC) o CD, ed un minimo di quattro casse: due sul palco rivolte verso gli atleti e due orientate verso il pubblico.
- B. Il Pitch Control non può essere sempre garantito. Gli atleti sono incoraggiati a fornirsi di più copie della loro musica di gara a velocità differenti.

1.10. Musica Di Gara

- A. Si richiede agli atleti di registrare la propria musica di gara all'inizio del lato A del supporto audio previsto per l'evento. La musica di gara deve essere la sola presente sul nastro.
- B. Per le competizioni internazionali e mondiali è richiesto obbligatoriamente anche il DAT. Gli atleti devono portare più copie della propria musica in modo da essere tutelati in caso di perdita, furto o danneggiamento, o per le prove.
- C. Soltanto una canzone o incisione può essere utilizzata, che richieda una sola autorizzazione per i diritti d'autore. In ogni caso la musica può essere tagliata e mixata per incrementare la creatività e consentire una miglior interpretazione. Attenzione: Non può essere usata una compilation o una canzone che sia composta da diversi motivi (tipo un medley).
- D. Composizioni originali ed effetti sono permessi. Tuttavia, effetti sonori chiaramente identificabili come appartenenti ad altre canzoni e non alla musica di base, di durata superiore a 4 secondi, possono essere considerati una canzone addizionale, e pertanto richiedere un'ulteriore licenza. Sono di conseguenza proibiti.
- E. Gli atleti non possono utilizzare una musica di gara che "sfumi" all'inizio o alla fine.
- F. Nelle gare internazionali e mondiali gli atleti devono fornire all'organizzatore della gara, prima dell'inizio della stessa: il titolo, l'artista, il compositore, l'editore e la casa discografica della canzone utilizzata.

1.11. Rounds di Competizione e Ordine di Uscita

- A. Ad ogni atleta sarà data l'opportunità di provare la propria routine sul palco o nell'area di gara almeno una volta prima dell'inizio della fase preliminare di gara.
- B. L'ordine di uscita nei preliminari è determinato dall'estrazione casuale di numeri assegnati ad ogni atleta.
- C. L'ordine di uscita nelle semifinali e nelle finali sarà determinato dal piazzamento dell'atleta nel round precedente, partendo dall'atleta con il punteggio più basso e concludendo con l'atleta con il punteggio più alto.
- D. Il round finale della competizione avrà cinque (5) finalisti più il campione in carica, qualora si ripresenti a difendere il titolo. Il campione in carica avanza automaticamente alle Finali, senza dover gareggiare nella fase preliminare. Comunque, il campione in carica dovrà eseguire la propria routine nelle semifinali per ricevere un punteggio ed un piazzamento atto a stabilire il suo ordine di uscita in finale. Nelle gare nazionali è facoltà del Capo Giuria ritenere di farlo uscire per ultimo.

1.12. Verificarsi di Circostanze Straordinarie

- A. Musica sbagliata o non posizionata dall'inizio
- B. Problemi dovuti a malfunzionamento dell'impianto audio
- C. Inconvenienti dovuti alle strutture generali (palco, luci, ambiente, suono)
- D. Introduzione o lancio di oggetti nell'area di gara subito prima o durante la routine da parte di terzi.
- E. Circostanze straordinarie tali da causare un ritardo nell'ingresso dell'atleta sul palco, non dipendenti dalla sua volontà o responsabilità.

1.13 Comportamento da assumere nel caso di circostanze straordinarie

- A. Nel caso si verifichi una circostanza straordinaria, è responsabilità dell'atleta arrestarsi immediatamente e non proseguire la routine. Gli verrà chiesto di lasciare il palco.
- B. Il Capo Giuria e l'organizzatore dell'evento analizzeranno la situazione, e in seguito alla decisione ed al ripristino della situazione ottimale per lo svolgimento della gara l'atleta verrà ri-annunciato, tornerà sul palco e ri-inizierà la routine.
- C. Non verranno accettate o prese in considerazione proteste per circostanze straordinarie presentate da un atleta che abbia portato a termine la routine dopo il verificarsi delle stesse.
- D. Nel caso che un atleta si ritiri dalla competizione dopo la fase Preliminare o Semifinale dell'evento a seguito di cause non associabili ad infortuni (comprovati da certificato medico) o disgrazie in famiglia, l'organizzatore si riserva il diritto di valutare la situazione e prendere provvedimenti. Questo comprende, ma non si limita a: bandire l'atleta da future competizioni, penalizzare (nel caso di eventi internazionali) il paese di appartenenza, e/o multare l'atleta o la nazione per il rimborso di ogni eventuale danno derivante dal ritiro dell'atleta.

1.14 Discrepanze

- A. In caso di eventuale discrepanza, farà testo la versione inglese delle presenti Regole.
- B. Eventuali discrepanze di interpretazione non contemplate dal regolamento verranno portate all'attenzione del Capo Giuria o dell'organizzatore dell'evento, e la rispettiva decisione sarà quella definitiva.

2.0 LA COMPETIZIONE. REGOLE GENERALI

2.1 False Partenze

Si ha una falsa partenza quando all'inizio della routine si verificano eventi, di cui l'atleta non può essere considerato responsabile, tali da impedire all'atleta stesso di continuare la performance. Esempi di false partenze: parte la musica sbagliata (di un altro atleta), la musica non viene fatta partire dall'inizio. All'atleta verrà permesso di ricominciare.

2.2 Partenza ritardata

Un atleta che non si presenti sul palco e non assuma la posa iniziale entro 20 secondi da quando è stato chiamato in gara riceverà una penalità di 0.20 punti dal Capo Giuria.

2.3 Pre Start

Si ha un Pre Start quando prima di assumere la posa iniziale l'atleta dimostra pose eccessive o ritardi superflui superiori a 20 secondi, incorrendo in una deduzione.

2.4 Grand Standing

Si ha un Grand Standing quando l'atleta esegue un elemento o un movimento proibito prima di assumere la posa iniziale o dopo aver terminato la routine.

2.5 Walk Over (Mancata Presentazione)

Un atleta che non si presenti sul palco e non assuma la posa iniziale entro 60 secondi da quando è stato chiamato in gara verrà squalificato (a meno che ciò non dipenda da Circostanze Straordinarie).

2.5 Cadute

A. Grave

1. Membri di Squadre e Trio che cadono durante un Partner Lift
2. Un atleta che cade durante la routine senza poter rimediare.

B. Lieve

1. L'atleta inciampa, scivola o cade durante l'esecuzione della routine compiendo un errore chiaramente visibile ma in qualche modo rimediabile.

2.6 Punteggio Finale

La classifica degli atleti è determinata definitivamente soltanto dai punteggi riportati nella Finale. I punteggi delle fasi Preliminari e Semifinali non vengono addizionati al punteggio Finale per determinare il vincitore. Il punteggio riportato nei Preliminari e nelle Semifinali viene utilizzato soltanto per stabilire l'ordine di uscita del round successivo.

2.7 Proteste

Sono proibite proteste riguardanti punteggi o classifiche (salvo Circostanze Straordinarie).

2.8 Premiazioni

Ogni competizione IAF si concluderà con una cerimonia di premiazione per gli atleti con i punteggi più alti. Medaglie, coppe e/o premi in denaro verranno attribuiti almeno ai primi tre in ogni categoria di competizione.

2.9 Codice Di Abbigliamento

Infrazioni Gravi (- 0.10 punti).

1. Sono richieste scarpe specifiche per aerobica
 - a. la qualità idonea per le scarpe prevede: adeguato assorbimento dell'impatto, sostegno laterale, mezza-suola flessibile, e sostegno rigido dietro il tallone.
 - b. esempi di scarpe inadeguate: stivaletti, scarpe da danza o da jazz, scarpette da ritmica, sandali, scarpe da passeggio.
2. Sono proibiti attrezzi da allenamento quali palle, corde, elastici, pesetti, eccetera.
3. Uomini:
 - a. Costume intero, o formato da canottiera aderente e ciclista, con adeguati supporti (sospensori) e calzini.
 - b. Il costume NON PUO' avere aperture davanti, di lato e/o dietro.
 - c. L'apertura sotto le braccia non deve lasciare scoperta la parte superiore delle costole.
4. Donne
 - a. costume intero e calze color carne, con adeguati supporti dove necessari e calzini.
 - b. Il costume può avere un'apertura davanti, di lato e/o dietro, comunque la parte superiore e quella inferiore devono essere congiunte in più punti da parti larghe non meno di 6 cm.
 - c. Lo slip deve passare almeno attraverso le creste iliache e deve coprire l'ombelico.
 - d. La parte posteriore dello slip deve essere larga almeno 6 cm.
 - e. Sono vietati il perizoma e il costume a due pezzi. I glutei devono essere adeguatamente coperti.

Nota: per la categoria Junior il costume dovrà tassativamente essere intero.

B. Infrazioni Lievi (- 0.05 punti).

1. I capelli lunghi e di media lunghezza vanno legati e assicurati alla testa.
2. Sono proibiti colorazioni teatrali, sostanze luccicanti o eccessivi ornamenti/accessori per i capelli.
3. Il trucco deve essere minimo per le donne e inesistente per gli uomini.
4. Non devono essere visibili sospensori, reggiseni o biancheria intima.
5. Non devono essere esposte o visibili parti del corpo quali ombelico, capezzoli e glutei.
6. Devono essere indossati adeguati supporti.
7. Il costume di gara sporco o rovinato non è accettabile.
8. Oli, colori e sostanze luccicanti di ogni tipo per il corpo sono proibiti.
9. Le scarpe da aerobica devono essere pulite, non rovinate e ben allacciate.
10. Ornamenti e accessori:

- a. Sono proibiti i gioielli (consentiti soltanto fede nuziale e orecchini fissi, non dondolanti).
 - b. L'applicazione di paillettes, lustrini e simili sul costume da gara, dove presente, non deve superare il 30% dell'intero costume, e non deve superare il 30% di ogni specifica area.
 - c. Sono proibiti accessori quali guanti, maschere, tamburelli, cappelli, e simili. Verrà data una deduzione per ogni parte del costume che si stacchi e/o cada durante l'esecuzione.
11. Non può essere esposto il logo di eventuali sponsor di misura maggiore a quella consentita (cm 10 x cm 10)
12. Il logo di eventuali sponsor non può essere posto se non dove prescritto.

3.0 COMPOSIZIONE DELLA ROUTINE

3.1 Lunghezza della Routine

- A. Lunghezza standard della routine: un minuto e quarantacinque secondi (1'45"). E' ammessa una tolleranza di 5 secondi, quindi la lunghezza può andare da 1'40" a 1'50". Il computo del tempo inizia con il primo suono udibile e termina con l'ultimo suono percepibile (inclusi i segnali di Beep ed esclusa l'eco dell'effetto finale).
- B. Una musica che duri rispettivamente di meno o di più del minimo/massimo (1'40"-1'50") consentito sarà soggetta a penalità.
- C. La routine deve essere eseguita nella sua interezza sulla musica selezionata e preparata dall'atleta o da chi per lui (l'organizzazione della competizione non fornirà musiche per gli atleti).

3.2 Valutazione della Routine

La routine di aerobica competitiva viene valutata in base alle seguenti tre componenti:

- A. componente di performance Artistica
- B. componente di performance Tecnica
- C. componente di performance di Difficoltà.

3.3 I Requisiti della Routine

La routine di aerobica competitiva deve contenere/soddisfare i seguenti aspetti:

- A. Merito Artistico: una routine deve contenere aspetti tipici delle coreografie dinamiche proprie dell'aerobica, creatività, e espressione fisica/emozionale. Tutti gli aspetti della routine devono essere sviluppati e sincronizzati sulla base della musica prescelta, ed è inoltre raccomandabile l'utilizzo di frasi musicali identificabili in 4/4. Gli elementi selezionati ed eseguiti devono essere integrati nella coreografia con fluidità e sincronizzati sulla musica. Tutti i movimenti ed esercizi dovrebbero essere collegati senza interruzioni, rispettando gli standard coreografici tipici delle discipline aerobiche tradizionali.
- B. Merito Tecnico: tutti i movimenti eseguiti sono valutati in base agli standards di perfetta esecuzione relativi all'aerobica competitiva riportati di seguito. Questi standards sono connessi ai parametri noti inerenti l'esercizio delle attività aerobiche (allineamento, postura...) e sono altresì collegati al livello minimo di esecuzione di elementi di Difficoltà.
- C. Difficoltà: Le routine per le divisioni Junior Varsity e Varsity devono contenere i seguenti tre Esercizi Aerobici Fondamentali:
 - A. Jumping Jacks Phrase: struttura coreografica in 32 battiti musicali che deve iniziare con quattro (4) jumping jacks consecutivi.
 - B. Quattro (4) High Leg Kicks consecutivi.
 - C. Quattro (4) Push Ups consecutivi.

D. Difficoltà: la routine deve contenere un minimo di un elemento per ciascuna delle seguenti quattro (4) famiglie o categorie tecniche, scelto dalla Lista degli Elementi:

1. Forza Dinamica (Push Ups)
2. Forza Statica (Squadre ed Equilibrio)
3. Flessibilità (Statica e Dinamica)
4. Power (Salti e Balzi).

- a. Se viene eseguito un elemento tratto da una data Famiglia, ed è riconoscibile, conterà per quella Famiglia, anche se non dovesse soddisfare i requisiti minimi di esecuzione per ottenere anche il correlato valore di Difficoltà.
- b. Per le gare Juniores l'elemento (almeno uno) scelto per ogni data famiglia PUO' essere FREE.

E. Difficoltà: un massimo di dieci (10) elementi (tra quelli dotati di valore) possono essere inclusi nelle Routine per le divisioni Junior Varsity e Varsity.

1. JUNIOR: Sono consentiti soltanto elementi *FREE* in numero illimitato. Deve essere presente almeno un elemento Free per ogni Famiglia. Sono proibiti tutti i movimenti dotati di valore da A a G.
2. JUNIOR VARSITY: Sono consentiti elementi *Free* senza limite di numero. Inoltre possono essere inseriti fino ad un massimo di otto (8) elementi di valore A (0.10).
3. VARSITY: Sono consentiti elementi *Free* senza limite di numero. Inoltre sono consentiti al massimo dieci (10) elementi dotati di valore. Questi possono essere tutti di valore A (0.10), o risultare da una combinazione di al massimo 4 elementi di valore B (0.20) con i rimanenti elementi di valore A (0.10).
4. Gli elementi eseguiti verranno analizzati, e a quelli eseguiti con un livello minimo di competenza verrà assegnato un valore di Difficoltà.
 - a. L'inclusione di più di dieci (10) elementi nella routine comporterà una penalità per ogni movimento eccedente il numero massimo previsto, indipendentemente dall'esecuzione o dal raggiungimento dei requisiti minimi.
 - b. La routine non deve contenere più di due (2) elementi identificabili come "atterraggi dal volo al Push Up su uno o due braccia" appartenenti alla Famiglia dei Salti e Balzi (Power).
 - c. La routine non deve contenere più di due (2) elementi identificabili come "atterraggi dal volo in staccata sagittale o frontale" appartenenti alla Famiglia dei Salti e Balzi (Power).
 - d. L'inclusione di un elemento di Difficoltà di valore superiore a quello consentito per la rispettiva divisione comporterà una penalità.

F. Movimenti Proibiti: una routine, comprese le posizioni iniziali e finali, non deve contenere movimenti identificabili come "proibiti", siano essi eseguiti in piedi, a terra o in volo (v. sezione 9.0). Anche l'entrata e l'uscita della posa iniziale e finale della

routine non devono contenere alcuna forma o variazione di un movimento riconosciuto come proibito.

3.4 Lista degli Elementi

- A. Si definiscono “elementi” i movimenti inseribili nelle routines di aerobica sportiva. Un elemento ha tre componenti: 1. entrata o posizione iniziale 2. azione, e 3. uscita o atterraggio. I movimenti combinati sono movimenti che richiedono più di una (1) azione o posizione corporea tra l’entrata e l’uscita. Gli elementi designati come *cbs (*consecutive both sides*) devono essere eseguiti da entrambe le parti, consecutivamente o immediatamente dopo un cambio di orientamento.
- B. La Lista degli Elementi consta di quattro (4) famiglie. Ogni famiglia contiene:
1. ELEMENTI FREE: movimenti riconoscibili all’interno di ogni famiglia che non contano ai fini del massimo numero consentito, e che non ricevono un punteggio di Difficoltà.
 2. ELEMENTI: movimenti riconoscibili con un valore di Difficoltà variabile da A (0.10) a B (0.20). Questi elementi sono contati per arrivare al massimo numero consentito. Gli atleti possono liberamente selezionare gli elementi che desiderano inserire nella routine. Gli elementi riceveranno un punteggio di Difficoltà soltanto se saranno eseguiti soddisfacendo i requisiti minimi di esecuzione (in caso contrario, pur contando nel massimo numero di elementi consentiti, non riceveranno alcun valore).
- C. Nuovi elementi: nuovi elementi e variazioni degli elementi non previste nella Lista verranno valutati a vista dal Capo Giuria e dal/i Giudice/i di Difficoltà. Una lista di movimenti valutati a vista verrà inviata al Technical Committee internazionale dopo ogni Campionato Mondiale per la ratifica dei nuovi elementi. Durante le competizioni potrà verificarsi uno dei seguenti casi:
1. l’elemento viene riconosciuto come un nuovo elemento, e gli viene assegnato un adeguato valore di difficoltà;
 2. l’elemento viene riconosciuto come una variazione di un elemento già esistente, e gli viene assegnato un valore di difficoltà uguale, maggiore o minore a quello dell’elemento-base;
 3. l’elemento viene riconosciuto essere un movimento Free o una transizione e non riceve valore;
 4. l’elemento viene riconosciuto inappropriato per l’Aerobica Competitiva e viene proibito.
- D. La Lista degli Elementi viene aggiornata ufficialmente una volta ogni due cicli (un ciclo equivale a due World Cup I.A.F. e due World Aerobic Championships A.N.A.C.).

4.0 COMPOSIZIONE DELLA GIURIA E PUNTEGGIO

4.1 Composizione della Giuria

Per le competizioni è previsto il seguente numero minimo di giudici:

A. Gare locali, regionali o territoriali:

1. 3 giudici di Merito Tecnico
2. 3 giudici di Merito Artistico
3. 1 giudice di Difficoltà
4. 1 Capo Giuria.

B. Gare nazionali, internazionali e mondiali:

1. 4 giudici di Merito Tecnico
2. 4 giudici di Merito Artistico
3. 2 giudici di Difficoltà
4. almeno 1 Capo Giuria e 1 Co-Direttore
5. 2 Giudici di Linea
6. 2 Cronometristi (dove possibile)

4.2 Compiti della Giuria

A. Giudice artistico:

1. Valutare la routine sulla base dei criteri stabiliti per il Contenuto Aerobico, l'Interpretazione Musicale, la Coreografia, la Showmanship e la Sincronizzazione (per Squadre e Trio); assegnare/dedurre punti in base alla performance.

B. Giudice Tecnico:

1. Valutare la routine in base ai criteri vigenti per l'Esecuzione, l'Intensità, la Forza, la Flessibilità e la Sincronizzazione (per Squadre e Trio)
2. Operare deduzioni per ogni errore riscontrato nell'Esecuzione e nella Sincronia (per Squadre e Trio) e assegnare punti sulla base dei criteri stabiliti per l'Intensità.

C. Giudice/i di Difficoltà:

1. Riconoscere gli elementi e verificare che ogni elemento sia stato eseguito al livello minimo di competenza.
2. Elementi:
 - a. contare il numero di elementi della routine e assegnare i relativi punteggi.
 - b. assegnare una deduzione per ogni elemento eccedente il numero massimo consentito.
 - c. verificare che sia stato eseguito almeno un elemento per ognuna delle quattro Famiglie.
 - d. assegnare deduzioni se una o più famiglia sono state omesse.
 - e. verificare che ogni elemento eseguito non superi i valori prescritti per le rispettive divisioni di gara.
 - f. Verificare se cinque (5) o più elementi siano appartenenti alla stessa Famiglia (sovraccarico) e assegnare la relativa penalità.

3. Per le divisioni Junior Varsity e Varsity, riconoscere i Fondamentali e verificare che ognuno di questi sia stato eseguito rispettando le regole specifiche, e soddisfacendo il livello minimo richiesto.

D. Capo Giuria:

1. Il Capo Giuria non assegna punteggio. Guida, allena e supervisiona la corretta ed accurata performance di tutti i membri della giuria.
2. I suoi compiti specifici durante l'esecuzione della routine sono:
 - a. Verifica che all'ingresso o uscita dal palco non vi siano Pre Start, Grand Standing o interruzioni della Routine.
 - b. Verifica se vi siano gravi o lievi infrazioni al codice di abbigliamento; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 - c. Conferma il numero di canzoni incluse nella musica di gara e valuta la qualità di registrazione della musica di gara; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 - d. Conta il numero di "cadute al Push Up da in piedi o dal volo" e di "cadute in staccata dal volo"; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 - e. Identifica ogni "caduta"; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 - f. Verifica se siano stati eseguiti movimenti proibiti e assegna le relative deduzioni dove necessario.
 - g. Fondamentali:
 1. Conta le richieste quattro (4) ripetizioni di ognuno dei Fondamentali.
 2. Valuta le posizioni iniziali e finali di ogni Fondamentale; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 3. Verifica che i Push Ups e High Leg Kicks Fondamentali siano eseguiti di profilo; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 4. Conta i trentadue (32) tempi della Jumping Jack Phrase per verificarne il soddisfacimento dei requisiti.
 - h. Squadre e Trio:
 1. Conta il numero delle Prese/Sollevamenti tra partners di Squadre e Trio; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 2. Controlla l'altezza delle Prese/Sollevamenti; assegna le relative deduzioni dove necessario.
 3. Controlla che nelle Prese/Sollevamenti tra partners non si verifichino propulsioni; assegna le relative deduzioni dove necessario.

E. Giudice di Linea: assegnare le penalità per infrazioni di linea

F. Cronometrista: verifica la lunghezza della musica.

4.3 Disposizione del tavolo della Giuria

- A. I giudici devono sedere ad un tavolo posto parallelamente rispetto al fronte del palco di gara e distanziato in modo tale da permettere una visuale chiara e distinta di ogni atleta dalla testa ai piedi, in qualunque punto del palco l'atleta stesso si trovi. I giudici Tecnici e

Artistici devono sedere alternati. All'area in questione deve essere fornita adeguata illuminazione.

B. Nelle gare nazionali e internazionali, i giudici di linea devono essere collocati ad angoli opposti del palco, diagonalmente rispetto al fronte del tavolo della giuria. Nelle gare locali, tali penalità potranno essere assegnate da tutti i giudici del pannello.

C. I fotografi ed i media non devono essere posizionati in modo da poter impedire la perfetta visione dell'area di gara/dell'atleta da parte di tutti i giudici.

4.4 Ricevere un Punteggio per il Merito Tecnico e Artistico

A. Il Merito artistico è suddiviso in quattro subcategorie:

1. Contenuto Aerobico
2. Interpretazione Musicale
3. Coreografia
4. Showmanship. (Vedi Sezione 6.0)

B. Il Merito Tecnico è articolato su due criteri:

1. Esecuzione
2. Intensità (Vedi Sezione 7.0)

C. Per Squadre e Trio: i punteggi Tecnici e Artistici saranno influenzati dalla prestazione dell'elemento della Squadra o del Trio di livello più basso.

4.5. Ricevere un Punteggio di Difficoltà

A. Il punteggio di Difficoltà dipende dalla corretta esecuzione e successivo riconoscimento, da parte del giudice di difficoltà, del massimo numero di elementi consentiti, la somma dei valori loro assegnati, i tre fondamentali e la somma dei valori loro assegnati. *Per Squadre e Trio: il punteggio di Difficoltà sarà influenzato dalla prestazione dell'elemento della Squadra o del Trio di livello più basso.*

5. JUNIOR

- a. Sono consentiti soltanto elementi *FREE* in numero illimitato.
- b. Non è richiesto alcun fondamentale. Non verranno assegnate penalità se l'atleta dovesse inserire i Fondamentali, ma non verrà neanche assegnato un punteggio per la loro presenza.
- c. Per questa divisione non viene assegnato punteggio di Difficoltà.

6. JUNIOR VARSITY

- a. Sono consentiti elementi *Free* senza limite di numero.
- b. Possono essere inseriti fino ad un massimo di otto (8) elementi di valore A (0.10).
- c. Sono richiesti i tre Fondamentali. Gli atleti per i Fondamentali possono scegliere qualsiasi variazione di valore compreso tra A (0.10) e D (0.40).

7. VARSITY

- a. Sono consentiti elementi *Free* senza limite di numero.

- b. Sono consentiti al massimo dieci (10) elementi dotati di valore. Questi possono essere tutti di valore A (0.10), o risultare da una combinazione di al massimo 4 elementi di valore B (0.20) con i rimanenti elementi di valore A (0.10).
 - c. Sono richiesti i tre Fondamentali. Gli atleti per i Fondamentali possono scegliere qualsiasi variazione di valore compreso tra A (0.10) e D (0.40).
- B. Elementi e Fondamentali riceveranno un valore soltanto se eseguiti ad un livello uguale o superiore al minimo previsto.
- C. Nelle Finali nazionali, e nelle gare internazionali e mondiali, i due punteggi di difficoltà verranno addizionati e la loro media aritmetica verrà presentata per la registrazione al capo Giuria. Nelle gare locali, il punteggio di Difficoltà sarà determinato da un unico giudice.

4.6 Il Punteggio Totale

A. Junior:

1. Immediatamente dopo la conclusione della routine, ogni giudice di Merito Tecnico e Artistico assegnerà un punteggio compreso tra zero (0) e dieci (10) punti. Nelle gare nazionali, internazionali e mondiali, il più alto e il più basso punteggio vengono eliminati, e i restanti vengono sommati e ne viene fatta la media aritmetica per avere il rispettivo totale. Nelle gare locali, il punteggio totale sarà dato dalla media dei tre (3) punteggi artistici e dei tre punteggi tecnici.
2. Il punteggio di Merito Artistico viene fattorizzato matematicamente in modo da rappresentare il cinquanta per cento (50%) del punteggio finale totale o un massimo di cinque (5) punti.
3. Il punteggio di Merito Tecnico viene fattorizzato matematicamente in modo da rappresentare il cinquanta per cento (50%) del punteggio finale totale o un massimo di cinque (5) punti.
4. Il punteggio di Merito Tecnico e Artistico così ottenuti vengono sommati insieme in modo da costituire un massimo possibile di dieci (10) punti.

B. Junior Varsity:

1. Immediatamente dopo la conclusione della routine, ogni giudice di Merito Tecnico e Artistico assegnerà un punteggio compreso tra zero (0) e dieci (10) punti. Nelle gare nazionali, internazionali e mondiali, il più alto e il più basso punteggio vengono eliminati, e i restanti vengono sommati e ne viene fatta la media aritmetica per avere il rispettivo totale. Nelle gare locali, il punteggio totale sarà dato dalla media dei tre (3) punteggi artistici e dei tre punteggi tecnici.
2. Il punteggio di Merito Artistico viene fattorizzato matematicamente in modo da rappresentare il quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale totale o un massimo di quattro virgola cinque (4,5) punti.
3. Il punteggio di Merito Tecnico viene fattorizzato matematicamente in modo da rappresentare il quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale totale o un massimo di quattro virgola cinque (4,5) punti.

4. Il punteggio di Difficoltà viene fattorizzato in modo da rappresentare il dieci (10) per cento del punteggio finale o un (1) punto. Per calcolare tale punteggio per la divisione Junior Varsity:
 - a. Viene assegnato per gli elementi un punteggio massimo di zero virgola otto (0,8) punti.
 - b. Viene assegnato per i Fondamentali un massimo di uno virgola due (1,2) punti.
 - c. Il punteggio totale massimo di Difficoltà ipoteticamente conseguibile è di due (2,0).
 - d. Il valore assegnato di Difficoltà viene diviso per 2,0 per arrivare al punteggio finale di difficoltà.

C. Varsity:

1. Immediatamente dopo la conclusione della routine, ogni giudice di Merito Tecnico e Artistico assegnerà un punteggio compreso tra zero (0) e dieci (10) punti. Nelle gare nazionali, internazionali e mondiali, il più alto e il più basso punteggio vengono eliminati, e i restanti vengono sommati e ne viene fatta la media aritmetica per avere il rispettivo totale. Nelle gare locali, il punteggio totale sarà dato dalla media dei tre (3) punteggi artistici e dei tre punteggi tecnici.
2. Il punteggio di Merito Artistico viene fattorizzato matematicamente in modo da rappresentare il quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale totale o un massimo di quattro virgola cinque (4,5) punti.
3. Il punteggio di Merito Tecnico viene fattorizzato matematicamente in modo da rappresentare il quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale totale o un massimo di quattro virgola cinque (4,5) punti.
4. Il punteggio di Difficoltà viene fattorizzato in modo da rappresentare il dieci (10) per cento del punteggio finale o un (1) punto. Per calcolare tale punteggio per la divisione Varsity:
 - a. Viene assegnato per gli elementi un punteggio massimo di uno virgola quattro (1,4) punti.
 - b. Viene assegnato per i Fondamentali un massimo di uno virgola due (1,2) punti.
 - c. Il punteggio totale massimo di Difficoltà ipoteticamente conseguibile è di due virgola sei (2,6).
 - d. Il valore assegnato di Difficoltà viene diviso per 2,6 per arrivare al punteggio finale di difficoltà.

- D. Per le divisioni Junior Varsity e Varsity, i punteggi risultanti di Merito Tecnico, Artistico e di Difficoltà, detratte le penalità assegnate dai Giudici di Difficoltà, vengono sommati insieme, per arrivare ad un punteggio massimo ipotizzabile di dieci (10) punti, denominato Punteggio Totale.

4.7 Calcolare il Punteggio Finale

- A. Dal Punteggio Totale vengono detratte tutte le penalità eventualmente assegnate dal Capo Giuria, dal Giudice di Linea e dal Giudice Cronometrista, per arrivare al Punteggio Finale.
- B. Il punteggio finale viene arrotondato al centesimo successivo.

4.8 Parità

In caso di parità, la posizione più alta in classifica verrà attribuita a:

1. l'atleta con il più alto punteggio di Merito Artistico
2. l'atleta con il più alto punteggio di Merito Tecnico
3. l'atleta con il più alto punteggio di Difficoltà
4. l'analisi del Ranking ordinale di ogni giudice.

5.0 ESERCIZI FONDAMENTALI RICHIESTI: IDENTIFICAZIONE E VALUTAZIONE

5.1 I Fondamentali dell'Aerobica Competitiva

- A. JUMPING JACK PHRASE: 32 battiti di cui i primi 8 sono occupati da 4 jumping jacks consecutivi. I rimanenti 24 battiti (3x8) devono essere coreografati con qualsiasi combinazione coreografica di aerobica in piedi.
 - B. QUATTRO (4) HIGH LEG KICKS CONSECUTIVI
 - C. QUATTRO (4) PUSH UPS CONSECUTIVI
1. Ogni Fondamentale può essere eseguito in qualsiasi momento e in qualsiasi ordine all'interno della routine.
 2. Possono essere eseguiti con diversi livelli di Difficoltà, e riceveranno punti dal giudice di Difficoltà sulla base del livello minimo di competenza/esecuzione per il dato Fondamentale.
 3. Tutte le divisioni possono scegliere, per i Fondamentali, variazioni di valore compreso tra A (0.10) e D (0.40).

5.2 Regole per l'esecuzione dei Fondamentali

A. JUMPING JACK PHRASE

1. Questa combinazione di 32 battiti (4x8) deve iniziare con quattro (4) Jumping Jacks consecutivi.
 - a. la posizione di partenza e quella di arrivo per i Jumping Jacks è quella anatomica standard. Non ci sono restrizioni o obblighi per la coreografia delle braccia.
 - b. Sono permessi cambi di direzione (in qualsiasi direzione) e/o spostamenti nello spazio durante l'esecuzione dei Jumping Jacks.
2. Immediatamente dopo che i quattro Jumping Jacks sono stati eseguiti, i rimanenti 3x8 (24 battiti) devono essere coreografati con qualsiasi combinazione coreografica di aerobica, arrivando così a un totale di 4x8 (32 battiti).
3. Possono essere inclusi in questi 3x8 soltanto gli elementi Free in piedi.
4. I seguenti movimenti NON possono essere eseguiti durante la Jumping Jack Phrase:
 - a. Elementi della Lista
 - b. High Leg Kicks o Push Ups fondamentali
 - c. Contatti, Sollevamenti o prese tra i Partners (in Squadre e Trio)
 - d. Esercizi seduti/al suolo, o movimenti non in piedi. I piedi sono l'unica parte del corpo che può toccare terra (ad es., è vietato appoggiare una mano o un ginocchio).

B. HIGH LEG KICKS: Quattro (4) ripetizioni consecutive

1. La posizione iniziale e finale è in piedi, con almeno una parte di entrambi i piedi a contatto con il pavimento.
2. Gli slanci fondamentali devono essere eseguiti sul piano sagittale.
3. I Kicks devono essere alternati: DSDS, o SDS, senza interruzioni o altri movimenti tra un Kick e l'altro.
4. Ogni variazione di posizione o movimenti delle braccia è consentita, anche tra uno slancio e l'altro.
5. Stazionarietà: gli High Leg Kicks possono essere eseguiti in spostamento (NON è richiesta la stazionarietà).

Lo spostamento sui Kick è permesso in ogni direzione, purchè almeno un (1) Kick sia eseguito di profilo rispetto ai giudici. I membri di Coppie e Trio possono spostarsi l'uno intorno all'altro utilizzando i Kicks.

6. Orientamento, Posizione sul palco:

Almeno un (1) Kick deve essere eseguito di profilo rispetto ai giudici. Con i Kick si può ruotare e/o cambiare fronte sul palco. Tuttavia, è proibito eseguire tutti e quattro i Kick direttamente di fronte o direttamente di schiena rispetto alla Giuria, e ciò comporterà una penalità.

C. PUSH UPS: quattro (4) ripetizioni consecutive

1. La posizione iniziale e finale è con le braccia distese, il peso equamente distribuito tra braccia e gambe, almeno una parte di entrambe le mani e una gamba sempre a contatto con il suolo, la parte anteriore del corpo rivolta verso il suolo.
2. Il movimento inizia piegando i gomiti in modo da avvicinare il corpo al pavimento. Il movimento è completato distendendo i gomiti, e risollevando il corpo fino alla posizione iniziale. I quattro Push Ups devono essere eseguiti consecutivamente senza interruzioni o movimenti tra una ripetizione e l'altra. Si ha un'interruzione quando il gruppo muscolare principale riposa nel punto superiore dell'arco di movimento per un tempo superiore a due (2) secondi.
3. I quattro Push Ups devono essere ripetuti identicamente (è accettabile alternare la partenza verso destra e verso sinistra nel caso di tipi specifici di Push Ups); comunque, la posizione/movimento delle gambe non deve essere ripetute identicamente (purchè almeno una parte di un piede mantenga sempre il contatto con il terreno) a meno che non lo si desideri.
4. Non ci sono restrizioni riguardo la posizione iniziale delle mani (*i Push Up Reverse non sono validi come Fondamentali, mentre si può stare sulle dita o sui pugni*)

purchè almeno una parte di entrambe le mani e una gamba siano sempre a contatto con il suolo, in tutti e quattro i Push Ups.

Non è obbligatorio che i Push Ups siano eseguiti di profilo rispetto ai giudici, tuttavia si raccomanda di assicurarsi la visibilità dei Push Ups prescelti nel momento in cui si stabilisce l'orientamento sul palco.

Gli atleti devono essere rivolti sullo stesso profilo tra loro e per tutte e quattro le ripetizioni. Le mani devono rimanere nella posizione iniziale per tutte le ripetizioni.

5.3 I Fondamentali – Regole Specifiche per Squadre e Trio

- A. I fondamentali devono essere eseguiti da ogni membro all'unisono e simultaneamente, durante tutte e 4 le ripetizioni, per ricevere il valore corrispondente.
- B. E' vietato il contatto coreografico e l'unione tra i partners durante l'esecuzione dei Fondamentali, compresa l'intera Jumping Jack Phrase (una penalità verrà assegnata dal Capo Giuria in caso di contatto durante la Jumping Jack Phrase).

5.4 Valutazione dei Fondamentali

A. JUMPING JACK PHRASE:

- 1. Livello minimo di esecuzione: azione di abduzione all'articolazione dell'anca di almeno 30° (15° per anca).
- 2. Il valore di difficoltà si basa sulla performance dei quattro (4) Jumping Jacks consecutivi iniziali. E' consigliato l'uso creativo di combinazioni e movimenti di braccia.

- a) Stazionari val. A (0.10)
- b) Stazionari con almeno un cambio di orientamento* val. B (0.20)
- c) Spostamenti** avanti, dietro, di lato, diagonale (su almeno uno dei 4) val. C (0.30)
- d) Spostamenti (in uno o più) JJ con almeno un cambio di orientamento val. D (0.40)

Nota:

* Per "Cambio di orientamento/rotazione" si intende una rotazione dell'atleta su se stesso di almeno 45°.

** Per "Spostamento" si intende la distanza percorsa dal corpo (misurata dalle anche) orizzontalmente attraverso lo spazio. Lo spostamento è valido quando, a partire dalla posizione iniziale (piedi uniti) si trasferisce il peso corporeo durante tutto il jumping jack (fino a tornare con i piedi uniti).

- 3. I giudici Artistici valutano l'intera costruzione in 32 battiti relativamente a Contenuto Aerobico e Interpretazione Musicale.
- 4. I giudici Tecnici valutano l'intera costruzione in 32 battiti relativamente a Intensità ed Esecuzione.

B. HIGH LEG KICKS: Quattro (4) ripetizioni consecutive

1. Livello minimo di esecuzione: il tallone deve arrivare almeno all'altezza del punto vita in tutti e quattro (4) i Kicks.
2. La valutazione di difficoltà è basata sull'altezza (flessibilità e slancio dinamico) conseguita dal tallone in ogni Kick. Il valore di Difficoltà verrà assegnato in base al più basso tra i Kicks eseguiti. E' consigliato l'uso creativo di movimenti di braccia.
 - a. Dal livello della vita a sotto le spalle Valore A (0.10)
 - b. Altezza delle spalle Valore B (0.20)
 - c. Altezza della testa e oltre Valore C (0.30)
 - d. Verticali Valore D (0.40)
3. I giudici Artistici valutano gli High Leg Kicks relativamente al Contenuto Aerobico (coordinazione, creatività e uso di piani diversi per le braccia).
4. I giudici Tecnici valutano gli High Leg Kicks relativamente a Intensità ed Esecuzione.

C. PUSH UPS: quattro (4) ripetizioni consecutive

1. Livello minimo di esecuzione: all'articolazione del gomito deve formarsi ad ogni ripetizione un angolo di almeno 90°. Il valore di Difficoltà verrà assegnato in base al più semplice tra i Push Ups eseguiti.
2. Il valore di Difficoltà si basa sulla difficoltà fisiologica associata ad ogni particolare tipo di Push Up. Sono raccomandate variazioni creative dei seguenti tipi di Push Ups:

| | |
|--|-----------------|
| Qualsiasi Push Up in due fasi con entrambi i piedi a terra | Valore A (0.10) |
| Qualsiasi Push Up in due fasi, con una gamba sollevata | Valore B (0.20) |
| Qualsiasi Push Up in tre/quattro fasi, i piedi a terra | Valore C (0.30) |
| Qualsiasi Push Up in tre/quattro fasi, una gamba sollevata | Valore D (0.40) |

Push Ups con più di quattro fasi NON riceveranno un punteggio di Difficoltà superiore a D (0.40).

3. I giudici Artistici valutano i Push Ups relativamente a Coreografia e Interpretazione Musicale.
4. I giudici Tecnici valutano i Push Ups relativamente all'Esecuzione.

6.0 CRITERI PER IL MERITO ARTISTICO. FINALE TOTALE MASSIMO: 4,5 PUNTI

6.1 Contenuto Aerobico - 10 punti

Il Contenuto Aerobico viene giudicato con un sistema positivo; i giudici assegnano punti in base alle qualità aerobiche dimostrate nella routine, basandosi sui seguenti criteri:

- A. da 0 a 3.0 punti: la routine contiene intensa attività aerobica dimostrata attraverso movimenti tipici ad alto impatto, quali knee ups, jogging, kicks, jumping jacks, grapevines, lunges, e altri passi caratteristici utilizzati per spaziare (componente orizzontale e verticale).
- B. da 0 a 3.0 punti: creatività, complessità, e generale qualità artistica e riconoscibilità/peculiarità dei Fondamentali Jumping Jack Phrase, High Leg Kicks e Push Ups.
- C. da 0 a 2.0 punti: dimostrazione di coordinazione atletica e agilità in tutta la routine attraverso l'uso simultaneo di braccia, gambe, mani, piedi, busto, testa... in movimenti, strutture, sequenze e combinazioni complesse e asimmetriche.
- D. da 0 a 2.0 punti: selezione di esercizi equilibrata ed identificabile come propria dell'aerobica competitiva. Evitare di sovraccaricare la routine con movimenti da altre discipline (danza classica, arti marziali, ginnastica, jazz, breakdance...) o con elementi appartenenti in maggioranza ad una specifica Famiglia Tecnica.

Per Squadre e Trio: dimostrazione di unità nell'eseguire la parte coreografica. Dimostrazione di affiatamento e di interazione anche nelle parti aerobiche più complesse ed elaborate.

6.2 Coreografia - 10 punti

La Coreografia viene giudicata con un sistema positivo; i giudici valutano le componenti che strutturano e completano la routine, basandosi sui seguenti criteri:

- A. da 0 a 2.5 punti: varietà di movimenti e integrazione degli esercizi, compresi gli elementi e i Fondamentali.
- B. da 0 a 2.5 punti: varietà e fluidità delle transizioni e dei movimenti di passaggio.
- C. da 0 a 2.5 punti: utilizzo delle tre dimensioni dello spazio (a terra, in piedi, in aria).
- D. da 0 a 2.5 punti: utilizzo di tutta la superficie di gara con movimenti sia lineari che circolari.

Per Squadre e Trio: uso delle formazioni, dello spazio e del palco in stretta interazione tra i membri della Squadra/Trio. La coreografia dimostra e valorizza le maggiori possibilità date dall'essere più atleti sul palco rispetto a quelle fornite dalla coreografia di un singolo.

6.3 Interpretazione musicale - 10 punti

L'Interpretazione Musicale viene giudicata con un sistema positivo e negativo; i giudici valutano positivamente le diverse prerogative rispondenti all'uso fatto della musica, e deducono relativamente a specifici errori nell'andare a tempo e nell'utilizzo della musica, basandosi sui seguenti criteri:

- A. da 0 a 5.0 punti: tutti i movimenti, gli elementi, e l'inizio e la fine della routine utilizzano la struttura musicale e hanno uno stile preciso, riflettendo tempo, misure, ritmi, battere e levare, "bridges", sincopi e/o accenti.
- B. da 0 a 3.0 punti: frasi identificabili in 4/4 sono utilizzate per costruire la coreografia della routine. L'utilizzo della musica durante la Jumping Jack Phrase fornisce la linea base per la valutazione di questo aspetto.
- C. da 0 a 2.0 punti: muoversi a tempo con la musica; rimanere a tempo con la musica anche nell'esecuzione degli elementi (entrata, azione e uscita).

Per Squadre e Trio: dimostrazione di uniforme capacità di muoversi seguendo la struttura ritmica, gli accenti e tutti gli altri elementi di interpretazione musicale

6.4 Showmanship - 10 punti

La Showmanship viene giudicata con un sistema positivo e negativo; i giudici valutano positivamente i diversi aspetti della presentazione, e deducono relativamente a specifici errori di performance, basandosi sui seguenti criteri:

- A. da 0 a 4.0 punti: la proiezione sia fisica che mentale rimangono forti e sicure (energia) durante tutta la routine.
- B. da 0 a 3.0 punti: ininterrotta dimostrazione di sicurezza misurabile dall'espressione facciale, dal contatto visivo, dalla postura corporea.
- C. da 0 a 3.0 punti: capacità di suscitare effettivo responso emotivo (eccitazione, gioia, coinvolgimento, e/o senso drammatico relativamente allo stile della routine presentata. Ripetere in playback delle frasi della musica, cantare o sussurrare le parole non è raccomandabile e se eccessivo potrebbe comportare una deduzione).

Per Squadre e Trio: compatibilità nella presentazione, compresi gli aspetti di proiezione, sicurezza e identificabile interazione tra i membri. Il punteggio della Showmanship sarà assegnato sulla base della performance del membro più debole.

7.0 CRITERI PER IL MERITO TECNICO. FINALE TOTALE MASSIMO: 4,5 PUNTI

7.1 Esecuzione - 30 punti

- A. L'Esecuzione viene giudicata con un sistema negativo; i giudici deducono relativamente ad ogni singolo errore e insufficienza in base alla rispettiva gravità.
- B. Ogni giudice tecnico opererà le deduzioni come segue:

1. Errore grave: - 0.30
2. Errore moderato: - 0.20
3. Errore minore: - 0.10

C. Le seguenti linee guida per Forma ed Esecuzione sono standards che vanno rispettati in tutti gli esercizi, i movimenti, gli elementi e i Fondamentali.

1. Posizione anatomica standard: postura con allineamento spinale neutro = orecchie, spalle, anche e caviglie in linea retta lungo l'asse corporeo.
2. Il neutrale allineamento spinale va mantenuto in tutti i movimenti, i fondamentali, gli elementi, e le tecniche d'atterraggio con la parte superiore e inferiore del corpo.
3. Tecniche di Atterraggio con la Parte Superiore del Corpo

- a. **Da in piedi, atterraggi al push up:** mentre il corpo cade avanti e le mani prendono contatto con il suolo, i gomiti si flettono, i pettorali si contraggono, e i bicipiti/tricipiti vengono utilizzati per ammortizzare l'impatto. Quando i gomiti si flettono, i muscoli della parte superiore del corpo e del torso si contraggono isometricamente, in modo da arrestare l'inerzia del peso del corpo che cade verso terra. Gli addominali si contraggono, per evitare la perdita di controllo nel tratto lombare.
- b. **Dal volo, atterraggi al push up:** mentre mani e piedi simultaneamente prendono contatto con il suolo, i gomiti si flettono, i pettorali si contraggono, e i bicipiti/tricipiti vengono utilizzati per ammortizzare l'impatto. Quando i gomiti si flettono, i muscoli della parte superiore del corpo e del torso si contraggono isometricamente, in modo da arrestare l'inerzia del peso del corpo che cade verso terra. Gli addominali si contraggono, per evitare la perdita di controllo nel tratto lombare.

4. Tecniche di Atterraggio con la Parte Inferiore del Corpo

- a. **Dal volo, atterraggi in piedi:** nel momento in cui la pianta di entrambi i piedi prende contatto con il suolo rullando dalla punta al tallone, le ginocchia si piegano leggermente, mentre i glutei, i quadricipiti e i bicipiti femorali si contraggono isometricamente per assorbire l'impatto, arrestando la caduta del corpo verso terra.
- b. **Dal volo, atterraggi in staccata:** le gambe devono arrivare a contatto con il suolo simultaneamente. I glutei, i quadricipiti, i bicipiti femorali, e gli adduttori/abductori devono contrarsi isometricamente per assorbire l'impatto del corpo/delle gambe che atterrano in staccata sagittale o frontale. Gli addominali si contraggono per mantenere la parte superiore del corpo in posizione eretta.

D. Errori nelle aree seguenti comporteranno delle deduzioni:

1. Allineamento:
 - a. Equilibrata e controllata posizione del corpo e della distribuzione del peso, relativa alla colonna vertebrale e alle articolazioni coinvolte.
 - b. Mantenimento di un allineamento spinale neutro e dell'integrità di tutte le articolazioni coinvolte in ogni momento.
 - c. Stabilizzazione del dorso nell'allineamento spinale neutro.
 - d. Posizione dei piedi in riferimento a caviglie, ginocchia, e articolazione dell'anca in tutti i movimenti, atterraggi dai salti, transizioni per iniziare e terminare gli elementi.
2. Grado di Completamento/Precisione: il costante completamento del previsto arco di movimento e delle posizioni iniziali e finali dei movimenti.
 - a. I movimenti hanno un chiaro inizio e fine, e sono ben definite preparazione, esecuzione e termine (dove possibile).
 - b. La capacità di controllare l'inerzia, e l'abilità di mantenere costantemente sotto controllo il baricentro.
 - c. Il grado di completezza/l'arco di movimento di tutti i movimenti di Flessibilità dimostrati.
 - d. Il grado di completezza/l'arco di movimento di tutti i movimenti di Forza dimostrati.
3. Flessibilità:
 - a. Capacità di dimostrare pari flessibilità tra la parte destra e sinistra e tra la parte superiore e inferiore del corpo (comprese articolazioni della spalla e dell'anca).
 - b. Inclusione di movimenti che dimostrino flessibilità sia all'articolazione delle anche che delle spalle (la mancanza di tale dimostrazione verrà considerata non-capacità).
4. Forza:
 - a. Capacità di eseguire movimenti di forza sia con la parte destra che sinistra del corpo, e sia con la parte superiore che inferiore.
 - b. Inclusione di movimenti che dimostrino l'equilibrio della forza tra parte destra e sinistra, superiore e inferiore del corpo (la mancanza di tale dimostrazione verrà considerata non-capacità).
5. Sincronia (per Squadre e Trio): la capacità di muoversi all'unisono in tutti i movimenti.
 - a. Movimenti simultanei a tempo con la musica
 - b. Commisurati livelli tecnici: allineamento, arco di movimento e grado di completamento, forza, flessibilità, livello di intensità e ampiezza dove applicabile.

7.2 Intensità - 10 punti

A. Numero di muscoli coinvolti + componente orizzontale/verticale + velocità = Intensità

B. L'Intensità è la quantità totale di attività fisica dall'inizio alla fine della routine. L'intensità viene valutata con un sistema positivo dal momento che dipende dalla costruzione della routine e dalla sua successiva performance.

SISTEMA DI PUNTEGGIO POSITIVO:

| | |
|------------------------|--------------|
| <u>Perfetto:</u> | <u>= 10</u> |
| <u>Superiore:</u> | <u>≥ 9.5</u> |
| <u>Eccellente:</u> | <u>≥ 9</u> |
| <u>Molto Buono:</u> | <u>≥ 8</u> |
| <u>Buono:</u> | <u>≥ 7</u> |
| <u>Sopra la media:</u> | <u>≥ 6</u> |
| <u>Medio:</u> | <u>≥ 5</u> |
| <u>Sotto la media:</u> | <u>≥ 3.5</u> |
| <u>Povero:</u> | <u>≥ 2</u> |
| <u>Insufficiente:</u> | <u>≥ 0.5</u> |

1. **Numero di muscoli coinvolti:** esecuzione di movimenti che utilizzano in continuazione diversi gruppi muscolari simultaneamente. Questo aspetto è ulteriormente valorizzato dall'abilità di eseguire ogni singolo movimento della routine utilizzando propriamente frizione e resistenza muscolare, in modo da dare l'opportuna impressione di movimento "preciso", "energico" e "controllato".
2. **Componente Verticale e Orizzontale:** vengono considerati la capacità di spostarsi e muovere il corpo nello spazio orizzontalmente (attraverso il palco in varie direzioni), l'ampiezza (elevazione e esplosività) dei salti, e la generale dinamicità di tutti i movimenti eseguiti.
3. **Velocità:** la velocità della routine risultante da: velocità della musica più frequenza (cioè numero) di movimenti su ogni battito (di norma 1 battito → 1 movimento, ma possono esserci anche i controtempi) più grado di completamento di ogni movimento.
4. **Aspetti aggiuntivi** che contribuiscono alla definizione ed alla comprensione dell'Intensità:
 - a. Alta frequenza di movimenti, assenza di pause di recupero, componenti orizzontale e verticale combinate con movimenti intensi e simultanei di braccia e gambe, risultato di performance "non-stop".
 - b. Lavoro cardiovascolare/muscolare intenso senza traccia di affaticamento dall'inizio alla fine della routine.
 - c. Difficoltà delle transizioni comprendente la mancanza di identificabili pause di recupero o di troppo visibili preparazioni per movimenti o elementi particolarmente complessi; transizioni veloci, laboriose da controllare a causa di spinta, orientamento o forza necessarie per eseguirle. La fine di un movimento sfuma con naturalezza nell'inizio del successivo.
 - d. Uso costante di leve varie relativamente alla resistenza applicata in tutta la routine.
 - e. Ampiezza (elevazione ed esplosività) di tutti i movimenti aerei inseriti nella routine.

8.0 DIFFICOLTA': GLI ELEMENTI. TOTALE FINALE: 1 PUNTO

8.1 Numero di elementi

- A. Deve essere eseguito **almeno un** elemento per ciascuna delle quattro (4) Famiglie o Categorie tecniche: Forza Dinamica, Forza Statica, Flessibilità, Salti/Balzi.
- B. I valori degli elementi inseriti andranno a costituire il Punteggio di Difficoltà.

8.2 Valutazione e Punteggio degli Elementi e Requisiti delle Famiglie

I seguenti criteri sono utilizzati per valutare ogni elemento:

1. Riconoscibilità – è un movimento riconoscibile. Se da una data Famiglia viene eseguito un elemento, e l'elemento è riconoscibile, conterà per quella Famiglia anche se non dovesse essere stato eseguito in modo tale da soddisfare i requisiti minimi ed ottenere quindi il corrispondente punteggio di Difficoltà.
2. Livello minimo di Esecuzione: il valore di ogni elemento è stabilito nella Lista allegata. Solo gli elementi eseguiti rispettando il livello minimo di competenza riceveranno il corrispondente valore di Difficoltà e andranno a confluire nel Punteggio di Difficoltà.
3. Il requisito minimo di tempo per gli elementi contenuti nella Famiglia della Forza Statica è 2 secondi da quando si arriva al "vertice" del movimento.
4. Un elemento eseguito nella posa iniziale o finale conterà nel massimo dei dieci (10) consentiti e potrà ricevere il corrispondente punteggio di Difficoltà se rispetterà i requisiti minimi.

8.3 Regole per gli Elementi specifiche per Squadre e Trio

- A. Per ricevere il punteggio di difficoltà gli elementi devono essere eseguiti simultaneamente oppure "a canone" (consecutivamente, un membro dopo l'altro). Un elemento eseguito a canone da tutti i membri riceverà il punteggio di difficoltà e conterà come un (1) solo elemento.
- B. Il contatto fisico tra i partners è proibito durante l'esecuzione degli Elementi. In caso di contatto (deliberato), all'elemento non viene assegnato alcun valore di difficoltà.
- C. Ogni esercizio della lista eseguito da un solo membro di una Coppia o da 1 o 2 membri di un Trio, **conterà** entro il numero massimo dei dieci (10) consentiti. Tuttavia, non essendo stato eseguito da tutti i membri della Coppia o del Trio (né simultaneamente né a canone), non riceverà il punteggio di difficoltà.

8.4 Requisiti e/o Restrizioni per la Performance di Squadre e Trio

- A. Prese e sollevamenti sono limitati a un massimo di tre (3), collocabili in qualsiasi momento della routine (comprese la prese iniziale e finale, se presenti). Prese e sollevamenti NON riceveranno un punteggio di Difficoltà. Prese e sollevamenti tra partners devono essere perfettamente integrati nella routine. Preparazioni e discese dalle prese eccessivamente lunghe, laboriose o maldestre comporteranno una deduzione per il merito Artistico e/o Tecnico.
- B. Sono proibite propulsioni di un membro della Squadra o del Trio sia in generale che da un partner all'altro.
- C. Sollevamenti e prese dei partners all'interno della routine sono considerati *free*: dunque non riceveranno una valutazione di difficoltà, ma saranno molto importanti sotto altri aspetti (originalità, coreografia.....).
- D. Non possono essere inseriti movimenti proibiti in nessun punto della routine, dunque neanche nella posa iniziale e finale.
- E. Prese e sollevamenti sono accettabili anche con il partner che fa assistenza completamente in piedi, purché l'altezza totale del sollevamento non sia maggiore a quella di due atleti l'uno in piedi sull'altro a partire dal pavimento (sono vietate piramidi o prese "a tre piani").

8.5 Documentazione della routine

- A. Prima della competizione, l'organizzatore della competizione richiederà agli atleti di fornire una documentazione scritta della routine.
- B. La documentazione della routine dovrà indicare, nell'ordine di esecuzione:
 - 1. gli elementi dotati di valore e la rispettiva categoria tecnica.
 - 2. i Fondamentali
 - 3. il valore dichiarato/supposto di ogni elemento e di ogni Fondamentale.
- C. Se un atleta vuole utilizzare un elemento della Famiglia della Forza Statica come posa iniziale o finale, tale elemento va inserito nella documentazione della Routine in quanto conta nel massimo di dieci (10), e dovrà soddisfare la competenza minima per il punteggio di Esecuzione e il requisito di tempo richiesto per il punteggio di Difficoltà.
- D. Sarà richiesto agli atleti (in alcune gare IAF) di eseguire la routine (pre-judging) davanti al Capo Giuria e ai Giudici di Difficoltà prima della competizione.
- E. In tale fase verranno verificate la velocità e la lunghezza della musica, il numero di canzoni incluse, e l'accuratezza delle informazioni sulla musica relative al copyright.
- F. Verrà inoltre effettuato un controllo preliminare circa l'eventuale presenza di movimenti proibiti, le regole specifiche per Squadre e Trio, il soddisfacimento delle regole relative agli elementi e ai Fondamentali.
- G. In questa fase verrà assegnato un punteggio preliminare di difficoltà approssimativo; comunque l'effettivo punteggio di Difficoltà verrà stabilito ed assegnato durante l'effettiva fase di competizione, in base all'esecuzione che l'atleta farà della propria routine.

- H. Se durante l'esecuzione viene eseguito un elemento diverso da quello corrispondente indicato nella lista, non ci sarà penalità ma la valutazione di difficoltà verrà modificata in base all'elemento effettivamente eseguito.
- I. Gli elementi verranno valutati per la parte di essi che soddisfa i requisiti di competenza minima; di conseguenza, un elemento non completato riceverà ugualmente il valore corrispondente alla parte di esso completata secondo tali requisiti.

9.0 LA LISTA DEI MOVIMENTI PROIBITI

9.1 Movimenti derivanti dalla Ginnastica Artistica (Infrazione grave: - 0.20)

- Bridge
- Backbend
- Capovolta avanti e indietro o capovolta da judo
- Aerial Somersault
- Dive Roll
- Handstand (verticale superiore ai 45°)
- Walkover (regolare o free)
- Cartwheel (regolare o free)
- Roundoff
- Kip (collo o testa)
- Handspring
- Flip indietro
- Flic Flac
- Butterfly
- Salti mortali
- Giro della morte in aria (ad es., nelle prese e sollevamenti)

9.2 Movimenti derivanti dalla Ginnastica Ritmica (Infrazione grave: - 0.20)

- Arch Jump
- Split Leap in arco dorsale
- Stag Ring Leap o Jump
- Ring Jump
- Ring Balance
- Staccata in piedi rovesciate
- Caduta in staccata dalla posizione di Sagittal o Frontal Balance

9.3 Altri movimenti (Infrazione lieve: - 0.10)

- Martial Arts Side Kick
- Martial Arts Whip Kick
- Aratro (pos.Yoga)
- Frontal Split Lift
- Rullata sul collo del piede a salire o a scendere o girando
- Giri a terra o in volo per più di 2 rivoluzioni (+ di 720°)
- Giri sulle ginocchia o sul collo del piede (più di una rivoluzione)
- Giri sul collo
- Giri sulla schiena (più di una rivoluzione)
- Thomas (più di una rivoluzione)
- Mulinello (più di una rivoluzione)

10.0 TABELLA DELLE DEDUZIONI

10.1 Ammonizioni/ Squalifiche

A. Ammonizioni:

1. Presenza in aree proibite
2. Comportamento scorretto sul palco
3. Mancanza di rispetto verso i giudici e/o altri ufficiali di gara
4. Condotta poco sportiva
5. Non viene indossata la divisa nazionale durante le cerimonie di apertura e chiusura (dove applicabile) e/o la divisa di tutti gli atleti della stessa nazione non è identica e/o non ha una chiara identificazione del Paese.
6. La lunghezza della routine eccede in difetto o in eccesso il limite consentito (1'40" – 1'50"). Tale ammonizione se accertata in tempo verrà data durante il Prejudging.

Nota: al massimo una (1) ammonizione verrà data per le sopramenzionate infrazioni. La seconda comporterà una deduzione o la squalifica.

B. Squalifiche

1. Mancata presentazione: l'atleta non si presenta sul palco e non assume la posa iniziale entro 60 secondi da quando viene chiamato.
2. Risultato positivo di un test antidoping.
3. Scorretta o falsa attestazione di età, nazionalità, o residenza.
4. Utilizzo di tutori metallici, rigidi o gessi.

10.2 Deduzioni del Capo Giuria

A. - 0.20 per ogni singola volta:

1. Esecuzione di un elemento durante la Jumping Jack Phrase.
2. Ogni presa/sollevamento tra Partners eccedente le tre consentite.
3. Inserimento di più di due (2) cadute su un braccio o al push up
4. Inserimento di più di due (2) atterraggi in staccata.
5. Inserimento di movimenti proibiti (per ogni esercizio; infrazione grave).

B. - 0.10 per ogni singola volta:

1. Late Start: eccessivo ritardo (superiore a 20 secondi) prima che l'atleta si presenti sul palco.
2. Esecuzione degli High Leg Kicks Fondamentali durante la Jumping Jack Phrase.
3. La Jumping Kacks Phrase dura meno di 32 battiti (4x8), tuttavia sono stati eseguiti i quattro (4) Jumping Jacks iniziali.
4. Ogni volta che viene inserito un passaggio non in piedi (seduti, sdraiati, in ginocchio...) durante la Jumping Jack Phrase.
5. Esecuzione di un Sollevamento/Presa tra partners durante la Jumping Jack Phrase.
6. Ogni volta che una Presa eccede in altezza quella di due atleti uno in piedi sull'altro a partire dal suolo.

7. Ogni volta che si verifica una propulsione nelle Prese/Sollevamenti.
8. Inserimento di movimenti proibiti (per ogni esercizio; infrazione lieve).
9. Caduta (grave): ogni volta che membri di Squadre e Trio cadono da una presa o ogni errore che non sia recuperabile.
10. Utilizzo di più di una canzone o composizione originale (una sola penalità globale).
11. Interruzione: la performance viene interrotta per un periodo di tempo ridotto, compreso tra due (2) e dieci (10) secondi.
12. Infrazione grave al codice di abbigliamento: ogni singola violazione, una sola volta.

C. - 0.05 per ogni singola volta:

1. Infrazione lieve al codice di abbigliamento: ogni singola violazione, una sola volta.
2. Pre Start: pose o eccessivo ritardo (superiore a 20 secondi) prima che l'atleta assuma la posa iniziale.
3. Grandstanding: esecuzione di esercizi prima di assumere la posa iniziale o dopo la posa finale.
4. Caduta (lieve): ogni volta che l'atleta scivola, inciampa, cade o commette un errore facilmente rimediabile.
5. Scarsa qualità della registrazione della musica.
6. Ogni singola violazione delle seguenti **Regole sui Fondamentali**:
 - a. Consecutività; no extra movimenti o pause di arresto tra le ripetizioni.
 - b. Alternanza e Piano specifici per gli High Leg Kick.
 - c. Posizione delle mani e di almeno un piede specifica per i Push Ups.
 - d. Posizione iniziale e finale.
 - e. Contatto fisico tra i membri di Squadre e Trio.
 - f. Posizione del Corpo di profilo per High Leg Kicks e Push Ups.

10.3 Deduzioni del Giudice di Difficoltà

- A. - 1.50 Omissione completa di una Famiglia: inserimento di neanche 1 elemento, Free o dotato di valore, appartenente ad una data famiglia.
- B. - 1.50 Omissione completa di uno dei Fondamentali.
- C. - 1.50 Inserimento di un elemento di valore non appropriato alla propria divisione di gara.
- D. - 1.00 Lista degli Elementi: ogni elemento inserito eccedente i dieci (10) massimi previsti.
- E. - 0.50 Sovraccarico: cinque (5) o più elementi dotati di valore appartenenti alla stessa famiglia.

10.4 Deduzioni del Giudice di Linea

- **0.05 Infrazione di linea:** ogni volta che una parte del corpo dell'atleta tocca la superficie esterna all'area di gara (cioè esterna al nastro di demarcazione dell'area stessa).

10.5 Deduzioni del Giudice Cronometrista

- A. **1.00 Lunghezza della routine:** routine più corta di 1'40" o più lunga di 1'50".

LA LISTA DEGLI ELEMENTI

CATEGORIA JUNIORES

I.A.F.

CATEGORIE E FAMIGLIE TECNICHE

1.0. Forza Dinamica – Push Ups

- 1.1 Push Up.
- 1.2 Triceps Push Up.
- 1.3 One (1) Arm Push Up.
- 1.4 Wenson Push Up.
- 1.5 Power Push Up.
- 1.6 Rolling Triceps Push Up.
- 1.7 Circular Lateral Push Up.
- 1.8 Lateral Hinge Push Up.
- 1.9 Triceps Hinge Push Up.
- 1.10 Leg Circle Push Up.

2.0. Forza Statica – Squadre ed Equilibrio

- 2.1 Straddle Support.
- 2.2 L Support.
- 2.3 V Support.
- 2.4 Support Lever.
- 2.5 Sagittal Balance.
- 2.6 Frontal Balance

3.0. Flessibilità – Slanci e Staccate

- 3.1. Flessibilità Dinamica
 - 3.1.1 One (1) Arm Support.
 - 3.1.2 Vertical Split.
 - 3.1.3 Fan Kick.
 - 3.1.4 Illusion.
- 3.2. Flessibilità Statica
 - 3.2.1 Sagittal Split
 - 3.2.2 Frontal Split

4.0. Salti & Balzi

- 4.1 Tuck Jump.
- 4.2 Pike Jump.
- 4.3 Split Jump.
- 4.4 Straddle Jump.
- 4.5 Leap.
 - 4.5.1 Split Leap
 - 4.5.2 Scissors Leap
- 4.6 Air Turn.

10. 2. ELEMENTI FREE

Gli elementi *free* sono esercizi che NON hanno un valore di difficoltà e NON contano tra quelli che costituiscono il numero massimo di elementi inseribili.

Gli atleti della divisione **Junior** devono scegliere i loro elementi **unicamente** tra quelli Free di seguito elencati.

Gli atleti delle divisioni **Junior Varsity** e **Varsity** devono inserire **per ogni famiglia almeno un elemento non Free**, bensì dotato di valore.

Gli elementi *free* includono ma non si limitano a: prese e sollevamenti tra partners, rotolamenti laterali o sulla spalla, A-Frames, Free Fall, Stork Press, Split Lift, Straddle Cut, Cabriole centrale, laterale e antero-posteriore, skipping, marcia, jogging, lunges, jumping jacks, knee ups e slanci.

1.0 FORZA DINAMICA – PUSH UPS

Push up standard, Push up su uno o due braccia con le ginocchia in appoggio, Push up standard con una gamba sollevata, Triceps Push up, Triceps Push Up con una gamba sollevata, Power Push Up con braccia e/o gambe sollevate, Triceps Push Ups rullando in avanti o indietro con una o due gambe in appoggio, Triceps Push Ups*cbs rullando in avanti o indietro con una o due gambe in appoggio, Circular Lateral Push Up, Circular Lateral Push Up*cbs, Lateral Hinge Push Up, Lateral Hinge Push Up *cbs, Tricep Hinge Push Up, Tricep Hinge Push Up con una gamba sollevata, Single Leg Circle con una gamba piegata e una tesa (premulinello), ½ mulinello, ½ Thomas.

2.0 FORZA STATICA – SQUADRE ED EQUILIBRIO

Straddle Support, una mano in appoggio avanti e una dietro.

Straddle Support con tutte e due le gambe chiuse intorno ad un braccio.

V-Support seduta, gambe unite o divaricate.

Planche con uno o due piedi a terra.

Planche con un ginocchio flessa o appoggiato sul gomito.

Giro singolo su una gamba. Due giri su una gamba.

Giro singolo in Sagittal Balance. Giro singolo in Frontal Balance.

3.0 FLESSIBILITÀ – SLANCI E STACCATE

Slancio sagittale, slancio laterale, slancio dietro, Hitch Kick, Fan Kick, Fan Kick seduto, Fan Kick supino, Reverse Wheel Kick, Supine Sagittal Kick (slancio sagittale supino), Supine Straddle Kick (slancio frontale supino), Supine Straddle Split Spin, Helicopter.

One Arm One Leg Support, slancio sagittale, atterraggio in staccata sagittale.

One Arm One Leg Support, slancio sagittale, cambio gamba, arrivo in push up.

Sagittal/Frontal Split Rotation, Staccata Sagittale Supina, Staccata frontale supina.

Pancake, Staccata frontale prona.

Staccata sagittale, Staccata frontale, caduta in staccata sagittale /frontale.

4.0 SALTI & BALZI

Stag Jump, Tuck Jump, Vertical Jump, Vertical Tuck Jump.

Air Jack, atterraggio su 1 o 2 piedi.

Stag Leap, Leap frontale o sagittale. Giro singolo in aria.

10.3. ELEMENTI DOTATI DI VALORE

1.0. FORZA DINAMICA – PUSH UPS

1.1 Standard Push Up

Livello base (2 fasi): Posizione iniziale = viso rivolto verso il pavimento, corpo completamente disteso in posizione prona, mani a terra (ampiezza \geq a quella delle spalle), gomiti estesi. Piegare i gomiti, abbassare il petto fino a formare un angolo di almeno 90° al gomito e tornare su estendendo i gomiti fino ad assumere la posizione iniziale.

Free:

Push up su uno o due braccia con le ginocchia in appoggio.

Push up standard.

Push up standard con una gamba sollevata.

1.2 Triceps Push Up

Livello base (2 fasi): la posizione del push up standard é modificata: le braccia sono addotte al corpo con i gomiti estesi e le mani sono disposte perpendicolarmente alle spalle (ampiezza \leq a quella delle spalle). Piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90° abbassando il petto verso terra, e distenderli tornando alla posizione di partenza.

Free:

Tricep Push Up.

A. Tricep Push Up, una gamba sollevata.

1.3 Push Up su un braccio

Livello base (2 fasi): dalla posizione standard o da quella dei triceps push ups, divaricare le gambe e sollevare un braccio. Piegare il braccio di sostegno all'altezza del gomito fino a formare un angolo di almeno 90° abbassando il busto fino a terra, e ridistenderlo tornando alla posizione di partenza.

A. Push Up su un braccio.

B. Push Up su un braccio*cbs.

1.4 Wenson Push Up

Livello base (2 fasi): dalla posizione del push up standard, flettere una gamba all'altezza dell'anca, e appoggiarla sul braccio, tra la spalla e il gomito. Piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90° , abbassando il busto fino a terra. Estendere i gomiti tornando alla posizione di partenza.

B. Wenson Push Up con la gamba dietro a terra.

1.5 Power Push Up

Livello base (2 fasi): Posizione iniziale = gomiti distesi. Piegare i gomiti abbassando il petto verso terra fino a formare un angolo di almeno 90°. Distendere i gomiti e spingere la parte superiore e/o inferiore del corpo verso l'alto, staccandosi da terra. Il corpo può rimanere sul posto o spostarsi.

Power Push Up staccando braccia o gambe.

Power Push Up staccando da terra braccia e gambe.

A. Power Push Up – Straddle Cut alla L seduta o alla divaricata seduta

B. Power Push Up – Straddle Cut alla L-Support o alla Straddle Support

1.6 Rolling Triceps Push Up

Livello base (3 fasi): dalla posizione iniziale di un triceps push up: 1. piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90° e in questa posizione “bassa” muovere le spalle in avanti o in dietro (le caviglie fungono da perno). 2. Mantenere la posizione “bassa” e muovere le spalle verso avanti O verso dietro. 3. Dalla posizione “bassa” continuare il movimento circolare, distendere i gomiti e tornare alla posizione di partenza.

Free:

Rolling Tricep Push Up.

A. Rolling Tricep Push Up, una gamba sollevata.

B. Rolling Tricep Push Up*cbs (avanti e dietro).

B. Rolling Tricep Push Up, una gamba sollevata*cbs (avanti e dietro).

1.7 Circular Lateral Push Up

Livello base (3 fasi): Dalla posizione standard, la punta delle dita é rivolta verso il centro del corpo. 1. Piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90°, e muovere le spalle lateralmente verso il suolo a destra O a sinistra. 2. Mantenere la posizione “bassa” e muovere la spalla lateralmente, abbassando il gomito al suolo. 3. Dalla posizione “bassa”, continuare il movimento circolare, distendere i gomiti e sollevare il corpo fino alla posizione iniziale.

Free:

Circular Lateral Push Up.

B. Circular Lateral Push Up*cbs.

1.8 Lateral Hinge Push Up

Livello base (4 fasi): Dalla posizione standard, la punta delle dita é rivolta verso il centro del corpo. 1. Piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90°, e abbassare il petto verso terra. 2. Muovere entrambe le spalle lateralmente e portare il gomito/avambraccio a contatto col suolo. 3. Tornare con le spalle al centro nella posizione “bassa”. 4. Distendere i gomiti e sollevare il corpo fino alla posizione iniziale.

Free:

Lateral Hinge Push Up.

B. Lateral Hinge Push Up*cbs.

1.9 Tricep Hinge Push Up

Livello base (4 fasi): Dalla posizione di partenza del Tricep Push Up: 1. Piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90° e abbassare il petto al suolo. 2. Muovere il corpo indietro (le caviglie fungono da perno) e appoggiare i gomiti a terra vicino al corpo. 3. Riportare il corpo avanti al centro nella posizione "bassa" del movimento. 4. Distendere i gomiti e sollevare il corpo tornando alla posizione iniziale.

Free:

Tricep Hinge Push Up.

B. Tricep Hinge Push Up, una gamba sollevata.

1.10 Leg Circle Push Up

Livello base: dalla posizione standard del push up, flettere il corpo all'altezza delle anche. Effettuare una rotazione di una o entrambe le gambe attorno al corpo e tornare alla posizione di partenza.

Free:

Single Leg Circle una gamba piegata e una tesa (premulinello).

½ Double Leg Circle (½ Mulinello).

½ Flare.

2.0 FORZA STATICA – SQUADRE ED EQUILIBRIO

2.1 Straddle Support

Livello base: seduti a terra, gambe tese e divaricate. Distendere i gomiti e sollevare il corpo da terra per un tempo minimo di due (2) secondi.

Free:

Straddle Support, una mano in appoggio avanti e una dietro.
Straddle Support, tutte e due le gambe attorno ad un braccio.

- A. Straddle Support, entrambe le mani in appoggio avanti.
- A. Straddle Support, ½ giro con una mano in appoggio avanti e una dietro.
- B. Straddle Support, entrambe le mani in appoggio dietro.
- B. Straddle Support, ½ giro con entrambe le mani in appoggio avanti o dietro.
- B. Straddle Support, 1 giro con una mano in appoggio avanti e una dietro.

2.2 L-Support

Livello base: seduti a terra, gambe tese e unite. Distendere i gomiti e sollevare il corpo da terra per un tempo minimo di due (2) secondi.

- A. L-Support, un ginocchio flesso.
- B. L-Support, gambe tese.

2.3 V-Support

Livello base: seduti a terra, piegare completamente la gamba all'articolazione dell'anca portando i piedi verso la testa. Distendere i gomiti e sollevare il corpo da terra per un tempo minimo di due (2) secondi.

Free:

V-Support seduta, gambe unite o divaricate.

- B. V-Support, una gamba flessa

2.4 Support Lever

Livello base: dalla posizione del push up standard, posizionare le mani sotto il busto (ampiezza \leq a quella delle spalle). Con le braccia piegate, sollevare i piedi dal suolo, sostenendo il peso del corpo con i tricipiti per un tempo minimo di due (2) secondi.

Free:

Planche con uno o due piedi a terra.
Planche con un ginocchio flesso o appoggiato sul gomito.

- A. Full Support Lever (appoggio su uno o due gomiti, piedi sollevati da terra).
- B. Full Support Lever, ½ giro.

2.5 Sagittal Balance

Livello base: in piedi, sollevare una gamba verticalmente e addurla al busto sul piano sagittale. Tenere la gamba in posizione con o senza l'ausilio delle mani per un tempo minimo di due (2) secondi da quando la posizione viene compiutamente assunta.

Free:

Sagittal Scale (orizzontale prona sul piano sagittale)

Equilibrio con una gamba sollevata in una varietà di posizioni ma $< 145^\circ$.

Giro singolo su una gamba.

2 giri su una gamba.

Giro singolo in Sagittal Balance.

A. Sagittal Balance (la gamba sollevata é addotta al busto sul piano sagittale).

B. Sagittal Balance senza mani.

2.6 Frontal Balance

Livello base: in piedi, sollevare una gamba verticalmente e addurla al busto sul piano frontale. Tenere la gamba in posizione con o senza l'ausilio delle mani per un tempo minimo di due (2) secondi da quando la posizione viene compiutamente assunta.

Free:

Frontal Scale.

Giro singolo in Sagittal Balance.

A. Frontal Balance.

B. Frontal Balance senza mani.

3.0 FLESSIBILITA' - SLANCIE STACCATE

3.1 Flessibilità Dinamica

Free:

Slancio sagittale, Slancio laterale.
Hitch Kick, Scissors Kick (sforbiciata a gambe tese), Reverse Wheel Kick.
Supine Sagittal Kick, Supine Straddle Kick.
Supine Straddle Split Spin, Helicopter.

3.1.1 One (1) Arm Side Support

Normalmente conosciuto come "Capoeira". Livello base: da una varietà di posizioni di partenza, sostenere il peso del corpo con un braccio disteso in appoggio a terra. Il busto è sollevato ed in linea con la spalla del braccio di supporto. Slanciare una gamba orizzontalmente (di fronte o dietro la spalla), raggiungendo un'apertura tra le due gambe di almeno 160°.

Free:

One Arm One Leg Support – slancio in staccata sagittale, atterraggio in staccata sagittale.
One Arm One Leg Support – slancio in staccata sagittale, atterraggio in push up.

A. One Arm Support – slancio in staccata sagittale, atterraggio in staccata sagittale.

B. One Arm Support – slancio in staccata sagittale, arrivo in push up.

3.1.2 Vertical Split

Livello base: da in piedi, flettere il busto avanti verso una gamba e sollevare indietro l'altra gamba, effettuando verticalmente una staccata sagittale di almeno 160° di apertura.

A. Vertical Split, 1 o 2 mani a terra.

B. Vertical Split senza appoggio a terra.

3.1.3 Fan Kick

Livello Base: da in piedi, slanciare una gamba tesa descrivendo un movimento circolare completo davanti al corpo. Le gambe devono sollevarsi a formare un'apertura di almeno 145° all'apice del movimento.

Free:

Fan Kick supino.

Fan Kick seduto.

Fan Kick.

A. Doppio Fan Kick, una gamba dopo l'altra nella stessa direzione.

A. Doppio Fan Kick, la stessa gamba nella stessa direzione.

A. Doppio Fan Kick Reverse, la stessa gamba esegue il Fan Kick dall'interno all'esterno e dall'esterno all'interno, o viceversa.

B. Doppio Fan Kick Saltato, una gamba in direzione mediale/laterale, l'altra in direzione laterale/mediale.

3.1.4 Illusion

Livello base: da in piedi, flettere il busto avanti verso una gamba e descrivere con il busto e l'altra gamba un movimento rotatorio di 360° intorno alla gamba di supporto, mantenendo una staccata sagittale di almeno 160° di apertura. NOTA: Doppio Illusion e 1 e ½ Illusion vanno ruotati consecutivamente senza interruzione intorno alla gamba di supporto per essere considerati come un solo elemento.

A. Illusion con 1 o 2 mani in appoggio.

B. Illusion senza appoggio (mani staccate da terra e dalla gamba di supporto).

3.2 Flessibilita' Statica

Free:

Straddle seduta.

Sagittal/Frontal Split Rotation.

3.2.1 Sagittal Split

Livello base: a terra, flettere una gamba all'articolazione dell'anca di almeno 80° e distendere l'altra gamba all'altezza dell'anca di almeno 80°.

Free:

Staccata sagittale.

Staccata Sagittale Supina.

Caduta in staccata sagittale.

B. Sagittal Split Roll.

B. Supine Sagittal Split*cbs.

3.2.2 Frontal Split

Livello base: a terra, flettere/abdurre entrambe le gambe all'articolazione dell'anca di almeno 80°.

Free:

Staccata frontale. Staccata frontale prona. Staccata frontale supina.

Pancake.

Caduta in staccata frontale.

4.0 SALTI & BALZI

4.1. Tuck Jump

Livello base: da in piedi, saltare verticalmente staccando con entrambi i piedi. Flettere le anche ad almeno 80°, con le ginocchia piegate e i piedi uniti. Tornare alla posizione di partenza atterrando su entrambi i piedi, dove non altrimenti specificato.

Free:

Stag Jump.

Tuck Jump (gambe raccolte al petto).

Vertical Tuck Jump (una gamba tesa, l'altra raccolta al petto).

B. Tuck Jump, atterraggio in staccata sagittale o frontale.

B. Tuck Jump, caduta in push up.

B. Jumping Back Kick.

4.2 Pike Jump

Livello base: Partendo da in piedi, battere su due piedi e saltare verticalmente. Flettere il corpo all'altezza delle anche e slanciare entrambe le gambe orizzontalmente verso il petto. Le gambe sono tese e i piedi uniti. Tornare a terra atterrando su 2 piedi, dove non altrimenti specificato.

Free:

Vertical Jump (salto in elevazione a gambe tese).

A. Cossack Jump.

B. Pike Jump.

4.3 Split Jump

Livello base: Partendo da in piedi, battere su due piedi e saltare verticalmente divaricando le gambe tese sul piano sagittale o frontale fino ad eseguire una staccata in volo di almeno 160° di apertura. Tornare a terra atterrando su 2 piedi, dove non altrimenti specificato. NOTA: nelle varianti che prevedono un cambio gamba, l'escursione tra le due staccate deve essere di almeno 60°.

A. Split Jump sagittale.

A. Split Jump frontale.

B. Sagittal Split Jump to Frontal Split.

B. Frontal Split Jump to Sagittal Split.

B. ½ giro, Split Jump sagittale.

4.4 Straddle Jump

Livello base: Partendo da in piedi, battere su due piedi e saltare verticalmente. Flettere il corpo all'altezza delle anche e slanciare le gambe orizzontalmente verso il busto. Le gambe sono tese e divaricate. Tornare a terra atterrando su 2 piedi, dove non altrimenti specificato.

Free:

Air Jack, atterraggio su 1 o 2 piedi.
Straddle Tuck Jump, un ginocchio flessso.

B. Straddle Jump (Carpiato).

4.5 Leap

Livello base: Partendo da in piedi, staccare su un piede, balzare in avanti o lateralmente, e tornare a terra atterrando su 1 piede, dove non altrimenti specificato. Questo tipo di balzi devono dimostrare un'apertura sul piano sagittale o frontale di almeno 145°. NOTA: nelle varianti che prevedono un cambio gamba, l'escursione tra le due staccate deve essere di almeno 60°.

4.5.1 Split Leap

Free:

Stag Leap (Cervo).
Leap frontale.
Leap sagittale.

A. Split Leap sagittale, ½ giro.

B. Split Leap ruotando le anche dal piano sagittale a quello frontale o viceversa.

B. Split Leap sagittale o frontale con cambio gamba.

4.5.2 Scissors Leap

B. Scissors Leap ½ giro.

4.6 Air Turns

Livello base: Partendo da in piedi, staccare battendo su uno o due piedi effettuando una rotazione del corpo in aria. Il corpo può ruotare verticalmente o in qualsiasi altra direzione, sul posto o muovendosi da una posizione a un'altra. Tornare a terra atterrando su 1 o 2 piedi, dove non altrimenti specificato.

Free:

Giro singolo in aria.

A. 1 giro e 1/2 in aria.

B. 2 giri in aria.