

REGOLAMENTO DI GARA IAF - PROFESSIONISTI

Il regolamento di sportaerobics contenuto in questo manuale è stato creato dalla IAF (International Aerobic Federation).

1.0 INFORMAZIONI GENERALI

1.1 Manuale del regolamento

L'obiettivo del manuale del regolamento è la definizione della eleggibilità, delle procedure, delle regole e delle direttive per competere in sportaerobics secondo la International Aerobics Federation (IAF). Questo manuale supera tutti i regolamenti precedenti della IAF.

1.2 Sportaerobics o aerobica sportiva

Sportaerobics è una disciplina sportiva competitiva artistica che ha le sue origini nella lezione di aerobica di gruppo tradizionale ed è una prestazione coreografica di sequenze altamente dinamiche ed intense per il sistema cardiovascolare composto da schemi riconoscibili provenienti dall'aerobica creativa e da elementi di difficoltà riconosciute. La dimostrazione è eseguita in sincronia con musiche che sono state scelte e preparate dall'atleta.

La dimostrazione è valutata in base alle norme per l'esecuzione ideale del contenuto di una routine, che è l'integrazione degli elementi di difficoltà in una scelta di schemi continui di esercizi di aerobica.

Gli schemi degli esercizi aerobici si possono definire come i movimenti la cui esecuzione causa l'aumento del lavoro cardiovascolare; questi schemi coreografici preparati a tempo di musica, utilizzano movimenti saltati e spostamenti (sia orizzontali che verticali) nello spazio. La coreografia di questi schemi è basata sui principi per lo sviluppo bilaterale dell'organismo, tra i quali l'agilità, la coordinazione, la sollecitazione muscolare e la ripetizione di schemi che creino un ritmo riconoscibile di movimenti.

1.3 L'IAF

L'International Aerobic Federation (IAF) è l'ente internazionale che gestisce la IAF World Cup, una competizione internazionale di sportaerobics e le gare a livello nazionale ed internazionale organizzate dai suoi soci affiliati. La sede della IAF è a Tokyo nel Giappone.

1.4 Indirizzo Postale

Emss Minami 2F . 2-25-13 Kamimeguro . Meguro-ku . Tokyo . Japan . 153-0051

telefono: 81 . 3 . 3719 . 8733
fax: 81 . 3 . 3719 . 3702
e-mail: iafaf@cd.inbox.ne.jp

1.5 Gara

La Coppa del Mondo IAF è la gara mondiale ufficiale per i vincitori delle gare nazionali dei soci affiliati all'IAF ed i suoi ospiti.

1.6 Ciclo delle Gare

La Coppa del Mondo IAF si svolge una volta all'anno.

1.7 Categorie di gara e l'ordine di uscita

- A. Singolo Femminile (una (1) donna atleta)
- B. Coppia mista (due (2) atleti: un (1) uomo ed una (1) donna.)
- C. Singolo Maschile (un (1) atleta uomo)
- D. Trio (tre (3) atleti: qualsiasi combinazione di maschi e femmine).

1.8 Iscrizione degli atleti

La registrazione degli atleti si accetta attraverso il membro affiliato all'IAF fino ad un massimo di 45 giorni prima della gara.

1.9 Procedure di Iscrizione

All'atto dell'iscrizione all'IAF World Cup ogni atleta deve presentare la seguente documentazione firmata:

- A. Modulo di iscrizione
- B. Rilascio per la musica
- C. Nulla osta per infortunio
- D. Portrait Release

1.10 Criteri da raggiungere per la partecipazione dell'atleta

- A. Requisiti di età
 - 1. L'atleta deve aver compiuto diciotto (18) anni durante l'anno della gara. La prova d'età verrà autenticata con la presentazione della patente di guida valida, copia dell'atto di nascita, e/o passaporto quando sarà richiesto da parte dell'organizzatore della gara.
- B. Requisiti di cittadinanza
 - 1. L'atleta deve essere cittadino o residente permanente del paese che rappresenta.
 - 2. La prova della cittadinanza verrà autenticata presentando copia dell'atto di nascita e/o passaporto quando sarà richiesto da parte dell'organizzatore della gara.
 - 3. L'atleta che dichiara di essere residente permanente presso la nazione che rappresenta deve soddisfare i requisiti della stessa e dovrà presentare gli atti ufficiali che comprovano la sua dichiarazione.
 - 4. Un atleta non può gareggiare per più di due (2) paesi entro tre (3) anni consecutivi.

1.11 Modifiche degli atleti iscritti o sostituzioni

- A. Si potrà sostituire un atleta fino a ventiquattro (24) ore prima delle semifinali in casi straordinari (motivi di malattia o altre circostanze straordinarie).
- B. Nel caso di infortunio, l'atleta deve riferirlo immediatamente alla federazione nazionale (o al suo rappresentante legale) onde permettere la partecipazione di un atleta in sostituzione. La richiesta scritta per la sostituzione dell'atleta dovrà essere inoltrata alla IAF, accompagnata dalla documentazione medica che potrà essere richiesta dall'IAF. Il presidente della IAF e il consiglio dovranno approvare la partecipazione del sostituto alla gara.
- C. Inoltre, gli atleti che non parteciperanno alla gara potranno osservare la gara esclusivamente in qualità di spettatore e dovranno ubicarsi nella zona degli spettatori.

1.12 Numero di atleti nelle semifinali

- A. Il numero di atleti partecipanti alle semifinali: ogni federazione nazionale dell'IAF può iscrivere al massimo sette (7) atleti alle semifinali, una iscrizione per categoria di gara. Inoltre, le federazioni con campione/i della Coppa del Mondo in carico possono iscrivere i/il campione/e in aggiunta ai sette (7) atleti (uno per categoria).
- B. Altre iscrizioni: vantaggio del Paese Ospite: Il paese ospite della Coppa del Mondo IAF si riserva la possibilità di iscrivere un massimo di quattordici (14) atleti, cioè un totale di due (2) atleti per categoria.
- C. In base all'"Accordo di Cooperazione" sottoscritto dalle tre federazioni, l'IAF, la Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) e l'Associazione dei National Aerobic Championships Worldwide (ANAC), il paese ospite della Coppa del Mondo IAF può invitare fino a due (2) atleti dai primi due classificati per categoria in ciascuna delle due gare mondiali. La sede dell'IAF e le federazioni nazionali dell'IAF dovranno approvare le condizioni per l'accettazione di questi atleti, invitati in base alla cooperazione inter-federale.

1.13 Numero di atleti partecipanti alle finali

Potranno partecipare alle Finali i primi otto (8) atleti classificati in ogni categoria.

1.14 Risultati: Dimostrazione e Distribuzione

Si dovrebbe dimostrare al pubblico il punteggio dato ad ogni atleta sia alle semifinali sia alle finali subito dopo l'esibizione. Dopo le semifinali e le finali, ogni federazione nazionale deve ricevere copia del punteggio di ogni atleta con le valutazioni individuali di ogni giudice.

1.15 Sponsorizzazione

A. Sponsorizzazione Economico/Merceologico

1. Un atleta può essere sponsorizzato economicamente o con la fornitura di prodotti in base al regolamento imposto dalla sua federazione nazionale.

B. Identificazione Nazionale per la Gara Internazionale

Gli atleti devono indossare abbigliamento simile o identico che rappresenta il proprio paese durante la cerimonia di apertura e la premiazione finale, se applicabile.

C. Identificazione del Logo dello sponsor e presentazione

1. La tuta nazionale della squadra potrà esibire il logo dello sponsor dell'atleta o dello sponsor dell'atleta o della squadra.
2. I logo si possono applicare sulla manica, gamba o la parte anteriore del pantalone o giacca della tuta. La parte posteriore della tuta nazionale deve esclusivamente esibire il nome del paese dell'atleta.
3. L'atleta potrà esibire il logo dello sponsor sulla parte anteriore dell'abbigliamento di gara. I logo non si devono esibire sulle calze delle atlete. Verrà applicata una penalità se questo non viene rispettato.
4. Il/I logo non devono superare cinquantuno (51) centimetri quadri. Potrà essere di tre (3) centimetri per diciassette (17) centimetri o qualsiasi altra configurazione purché rimanga entro i cinquantuno (51) centimetri quadri.
5. L'atleta potrà dover indossare un numero di identificazione sulla parte anteriore del tronco (sul body), la tuta accademica o la camicetta. Il numero non si può indossare sulle calze dell'atleta.

1.16 Problemi di natura medica

- A. Un professionista medico o paramedico sarà presente alla gara nel caso di infortunio o malattia. E' responsabilità dell'atleta, allenatore o rappresentante della federazione nazionale segnalare l'avvenuto infortunio all'organizzatore della gara.
- B. Se prima o durante la gara, l'atleta è indisposto o subisce un infortunio e le sue condizioni fisiche potrebbero essere compromesse con la partecipazione alla gara, si dichiara che lui/lei è ineleggibile a gareggiare o squalificato dalla gara. L'organizzatore si riserva di eliminare dalla gara qualsiasi atleta che abbia subito un infortunio o esibisca condizioni mediche pericolose.
- C. Non si devono indossare apparecchi medici come ingessature, tutori in plastica o in metallo durante la gara.
- D. L'organizzatore si riserva il diritto di richiedere l'autorizzazione scritta di un medico prima di permettere la partecipazione di un atleta alla gara.

1.17 Farmaci e Sanzioni

- A. L'IAF condanna l'uso di droghe e sostanze atte a migliorare la prestazione sportiva e la pratica del doping nello sport. Coloro che praticano il "doping" saranno soggetti alle sanzioni emesse dall'IAF. L'IAF definisce "doping" come l'assunzione o il fornire ad altri l'assistenza per l'assunzione di sostanze vietate dal CIO. (Vedere l'elenco della CIO delle Classi e Metodi di Doping).
- B. L'IAF si riserva il diritto di effettuare prove di doping a caso in qualsiasi momento ed a qualsiasi livello della gara. La cooperazione completa di tutti gli atleti è obbligatoria.

1.18 Impianto Sportivo

Il palco per la gara verrà preparato almeno un giorno prima delle semi-finali. Ogni atleta avrà diritto di provare sul palco la propria routine almeno una volta prima dell'inizio delle semi-finali.

1.19 Palco e Zona di Gara

- A. Il palco deve essere sollevato da terra da 60 cm a 150 cm. Ci deve essere un muro dietro il palco di un colore scelto dall'organizzatore. Le dimensioni del palco non saranno inferiori a 9m x 9m.
- B. La zona di gara è minimo di m 6.1 x m 6.1 sino ad un massimo di m7.6 x m 7.6 (25 feet/piedi quadri) e deve essere marcato chiaramente con un nastro bianco, largo non meno di cm 5 e non oltre dieci (10) cm. Il nastro dovrà essere posizionato all'interno dello spazio limite della zona di gara ed è considerato parte della zona di gara. Toccare il nastro bianco non è considerato una violazione di linea.

1.20 Impianto di Musica

La qualità sonora dell'impianto musicale deve rispettare gli standard professionali di qualità e deve includere:

- A. Altoparlanti separati puntati verso il palco e l'atleta/gli atleti.
- B. Un mangianastro standard oltre ad un mangianastro per nastri DAT.

1.21 Impianto Tecnico / Fonico e Luce

- A. L'impianto musicale e l'impianto luce deve essere di qualità professionale e deve fornire un ottimo ambiente di gara sia per gli atleti sia per il pubblico.
- B. L'impianto deve includere un amplificatore, un mixer, un mangianastro doppio, una macchina DAT e un minimo di quattro (4) altoparlanti: due (2) sul palco e puntati verso gli atleti, e due (2) puntati verso il pubblico.
- C. Non è garantito la presenza del controllo della velocità (pitch) sull'impianto musicale. Si consiglia agli atleti di fare varie copie della musica della loro dimostrazione di gara a diverse velocità per compensare le variazioni di velocità dell'impianto.

1.22 Rilascio di Responsabilità

- A. Rilascio di responsabilità per la musica. Tutti gli atleti partecipanti la gara devono firmare e consegnare il "Music Release" prima della gara. Date le diversità nelle leggi sui diritti d'autore, gli organizzatori della gara non garantiscono che la dimostrazione di gara dell'atleta verrà accompagnata dalla sua musica se dovesse essere trasmessa in televisione o in altre trasmissioni e si riservano il diritto di sostituire la musica dell'atleta in qualsiasi momento. Inoltre, l'IAF, l'organizzatore della gara e/o i suoi amministratori non verranno tenuti responsabili economicamente per i diritti dovuti se l'informazione inoltrata dall'atleta sul "Music Release" è scorretta o incompleta; le conseguenze saranno la responsabilità dell'atleta e/o la federazione nazionale. (vedere Music Release, nell'appendice A).
- B. Rilascio di responsabilità per infortuni e uso dell'immagine. Tutti gli atleti partecipanti alla gara devono firmare e consegnare l'"Injury and Portrait Release" prima della gara. L'IAF, l'organizzatore della gara, e/o i suoi amministratori non verranno ritenuti responsabili per alcun incidente/infortunio che potrà avvenire durante la gara. L' IAF, l'organizzatore della gara, e/o i suoi amministratori si riservano il diritto di utilizzare registrazioni delle dimostrazioni degli atleti e degli eventi attorno alla loro presenza in gara. (Vedere l'Injury and Portrait Release, Appendice B).

1.23 Requisiti per la Musica della Dimostrazione di Gara

- A. Si potrà utilizzare solo un (1) brano o canzone, che necessita di una (1) licenza per diritti d'autore; tuttavia, il brano si potrà modificare per migliorare l'effetto coreografico e la prestazione personale dell'atleta. Non si possono usare le "compilation" (combinazione di vari brani musicali) nè una registrazione con motivi di vari brani.
- B. Sono ammessi effetti sonori originali e composizioni originali. Tuttavia, qualsiasi effetto sonoro preso direttamente da un altro brano che superi la durata di quattro (4) secondi, verrà considerata come un altro brano e necessiterà di un'altra licenza musicale, ed è quindi, vietata.
- C. Gli atleti devono far registrare la musica di gara all'inizio del lato A del nastro. La musica per la gara deve essere l'unica musica registrata sul nastro.

- D. Gli atleti devono portare varie copie della loro musica di gara per evitare di rimanere senza la musica in caso di perdita, furto, danno o per l'uso durante le prove.
- E. Le registrazioni DAT si possono usare per le finali nazionali, internazionali e gare mondiali. Se si prepara un nastro DAT, l'atleta dovrà anche presentarsi con un nastro standard.
- F. Gli atleti devono consegnare il Music Release prima dell'evento con elencati i seguenti dati:
 - 1. Titolo
 - 2. Artista
 - 3. Compositore
 - 4. Casa Editrice
 - 5. Casa Discografica della Registrazione
- G. Data la differenza nelle leggi sui diritti d'autore, gli organizzatori della gara non garantiscono che durante presentazioni televisive verrà usata la musica dell'atleta. L'organizzatore della gara si riserva il diritto di sostituire il brano dell'atleta con un altro brano di sua scelta per queste trasmissioni.

1.24 Riprese competitive e ordine d'uscita

- A. L'ordine d'uscita per le semi-finali; Sorteggio: il sorteggio libero, eseguito poco prima delle semi-finali, determinerà l'ordine d'uscita. E' preferibile che l'atleta stesso partecipi al sorteggio.
- B. L'ordine d'uscita per le finali: l'ordine d'uscita è determinata dal risultato nelle semi-finali. L'atleta col punteggio più basso nelle semi-finali si presenta per primo; l'atleta con il punteggio più alto si esibisce per ultimo.

1.25 Verificarsi di circostanze straordinarie

- A. Si usa la musica errata.
- B. Sorgono problemi con la musica dovute al malfunzionamento dell'impianto fonico.
- C. Disturbi causati dal malfunzionamento generale degli impianti, per esempio, luci, palco, ambiente, suono.
- D. La creazione o introduzione di qualsiasi oggetto estraneo nella zona di gara, subito prima della routine o durante la stessa, da parte di qualsiasi individuo o mezzi al infuori dell'atleta (degli atleti).
- E. Circostanze straordinarie tali da causare di ritardo nell'ingresso dell'atleta sul palco (Walk Over) o altri disturbi alla routine che non sono responsabilità dell'atleta in gara.

1.26 Gestione delle Circostanze Straordinarie

- A. E' responsabilità dell'atleta fermarsi immediatamente durante la routine se avviene una circostanza straordinaria fra quelle elencate sopra ma non necessariamente limitate ad esse.
- B. Il Direttore di Gara e l'organizzatore della gara analizzeranno la situazione e, giunta la decisione, l'atleta potrà ricominciare la routine una volta corretto il problema.
- C. Non sarà accettata una protesta fatta dopo aver completata la routine di gara.
- D. Nel caso che un atleta si ritiri dalla gara dopo la semi-finale e/o finale di gara per qualsiasi motivo tranne l'infortunio o altre circostanze che includono malattia, mortalità in famiglia, ecc., l'organizzatore si riserva il diritto di valutare la situazione ed applicare delle penalità dove ritiene siano applicabile. Questo potrebbe includere, ma non essere limitato, alla preclusione dell'atleta o degli atleti da future gare, la penalizzazione della federazione o associazione nazionale e/o multare l'atleta o la federazione nazionale affiliata per il rimborso di qualsiasi perdita economica causata dal ritiro dell'atleta dalla gara.

1.27 Discrepanze

- A. Nell'evento di qualsiasi discrepanza, la versione del regolamento in lingua Inglese sarà quella riconosciuta. Interpretazioni errate dovute alla traduzione o interpretazione del regolamento verranno risolte in base alla versione in lingua Inglese.

- B. Qualsiasi altro problema o discrepanza non accennato direttamente in questo documento verrà risolto dagli organizzatori dell'evento, dal direttore di gara o dal comitato dell'evento, e la decisione raggiunta sarà insindacabile.

2.0 IL CAMPIONATO, REGOLAMENTO GENERALE

2.1 False Partenze

Una falsa partenza avviene all'inizio della routine quando circostanze al di fuori del controllo dell'atleta non gli permettono di proseguire nella sua prestazione. Esempi di falso inizio potrebbero includere l'uso del nastro della musica errato oppure il non far partire il nastro dall'inizio. L'atleta potrà iniziare la sua routine di nuovo.

2.2 Partenza ritardata

L'atleta che non si presenta sul palco e prende la posizione iniziale entro venti (20) secondi dopo essere stato chiamato riceverà una penalità di -0.20 dal Giudice cronometrista.

2.3 Pre Start

Un pre start avviene quando prima di prendere la posizione iniziale della routine, l'atleta o le atlete eseguono pose eccessive o posticipano l'inizio per oltre venti (20) secondi riceveranno una penalità.

2.4 Grandstanding

L'esecuzione superflua di un elemento o di un movimento vietato prima dell'inizio della routine oppure dopo che la posa finale sia stata completata.

2.5 Walk Over o Mancata prestazione

L'atleta che non si presenta sul palco e prende la posizione iniziale entro sessanta (60) secondi dall'essere chiamato verrà ritenuto in Walk Over e l'atleta verrà squalificato. Per Circostanze Straordinarie vedere la Sezione 1.0.

2.6 Cadute

Ci sono due tipi di caduta: maggior gravità (nella Coppia o nel Trio uno degli atleti cade da un castello o da un sostegno in modo irrecoverabile), e minor gravità (qualsiasi atleta che inciampa o cade durante la routine; un errore molto evidente che, tuttavia, è alquanto recuperabile).

2.7 Risultato Finale

Il punteggio finale determina la classifica finale ed ufficiale. Il punteggio della gara semi-finale non viene inclusa nel punteggio finale. Il punteggio della gara semi-finale si usa solo per determinare la posizione e quindi l'ordine di uscita per le gare finali.

2.8 Proteste

Sono vietate le proteste contro qualsiasi punteggio o risultato. (Per le Circostanze Straordinarie vedere la Sezione 1.0).

2.9 Vincite e Premiazione

Ogni gara IAF finisce con una premiazione. Verranno assegnati premi in denari, almeno agli atleti che avranno raggiunto i primi 3 posti nella classifica. La sede dell'IAF, dovrà approvare le procedure della premiazione, la quantità dei premi sia in contanti che in proprietà, prima di sanzionare l'evento.

2.10 Codice per l'abbigliamento

A. Abbigliamento (violazioni di maggiore gravità)

1. E' necessario indossare scarpe di aerobica.

2. Si definiscono scarpe di aerobica le scarpe che assorbono l'impatto in modo adeguato, con sostegni laterali, con la pianta flessibile e l'appoggio del tallone rigido.
3. Esempi di scarpe scorrette includono: stivali da lotta, scarpe da danza classica, scarpe da jazz, scarpette da ginnastica, da barca o da camminata o passeggio.
4. E' vietato l'uso di qualsiasi attrezzo per l'allenamento fisico come le palle, i pesetti oppure le bande elastiche.
5. Abbigliamento femminile:
 - a. Le atlete devono indossare un body aderente di un unico pezzo con le calze color carne e calzini atletici.
 - b. Il body potrà avere aperture sul davanti, sul lato e/o sul dorso, tuttavia la parte superiore e la parte inferiore del body devono essere legate fra di loro in alcun punto e la stoffa che li lega deve essere di una larghezza minima di due (2) inches o cinque (5) centimetri. Bande più sottili di queste non sono ammesse.
 - c. Il body deve essere sgambato fino e non oltre la cresta iliaca dell'atleta (il taglio della gamba non deve superare il punto vita).
 - d. La parte posteriore del body non deve essere a perizoma e deve mantenere una larghezza di almeno due (2) inches o cinque (5) centimetri. La stoffa deve coprire i muscoli dei glutei.
6. Abbigliamento maschile:
 - a. Gli atleti devono indossare un costume intero o pantaloncini da ciclismo, un top atletico aderente e calzini di aerobica.
 - b. Il top atletico o il costume intero non devono avere aperture sulla parte anteriore, parte laterale o parte posteriore.
 - c. L'apertura sotto le braccia non deve andare al di sotto delle coste.

B. Abbigliamento (violazioni di minore gravità)

1. Cappelli lunghi e di media lunghezza devono essere legati vicino al capo in modo sportivo.
2. Colorazioni o brillantini per i capelli, o ornamenti o accessori inadatti non devono essere indossati.
3. Il trucco deve essere minimo per le donne ed inesistente o vietato per gli uomini.
4. La biancheria intima non deve essere visibile.
5. Le parti intime del corpo incluse l'ombelico, i capezzoli ed i glutei non devono essere esposti.
6. Devono essere indossati ove necessari indumenti di sostegno.
7. Non è accettabile abbigliamento sporco o danneggiato.
8. Sono vietati olio per il corpo, colori per il corpo o brillantini di qualsiasi tipo.
9. I lacci per le scarpe devono essere legati correttamente e le scarpe devono essere pulite.
10. Ornamenti ed accessori
 - a. Non sono ammessi gioielli, oltre agli orecchini fissi (a chiodo) e un anello.
 - b. L'uso di lustrini, paillettes, strass ed altri ornamenti deve essere minimo. Se verranno usate, l'applicazione non deve superare il trenta (30%) per cento del totale del costume, e non potrà superare il 30% di qualsiasi parte del costume.
 - c. Abbigliamento estraneo, che include ma non è limitato ai soli guanti, scarpe, cinture, bretelle, capelli, attrezzi per l'allenamento fisico, ecc. sono vietate. (Una penalità verrà applicata a qualsiasi parte dell'abbigliamento che si scioglie o cade durante la routine di gara).

3.0 LA COMPOSIZIONE DELLA ROUTINE

3.1 Musica di gara e durata della routine

- A. Durata della routine: un minuto e quarantacinque (1:45) secondi. Una tolleranza di cinque (5) secondi in meno o in eccedenza è ammesso, il che risulta in una durata minima di un minuto e quaranta secondi (1:40) e una durata massima di un minuto e cinquanta secondi (1:50). Il cronometraggio inizia con il primo suono udito (include il beep iniziale) e finisce con l'ultimo suono udito.
- B. La durata della routine (la musica) che eccede il limite ammesso di meno di (<) 1:40 o oltre (>) 1:50 sarà soggetto a penalità.
- C. La routine si deve eseguire per tutta la durata della musica scelta e preparata dall'atleta o chi per esso. (L'organizzatore della gara non fornirà la musica per la routine dell'atleta).

3.2 La Valutazione della Routine

La routine di aerobica sportiva è valutata in base alle tre seguenti componenti:

- A. La componente artistica dell'esecuzione
- B. La componente tecnica dell'esecuzione
- C. La componente degli elementi di difficoltà dell'esecuzione

3.3 Le esigenze della routine

Le routine di aerobica sportiva devono includere e/o aderire alle seguenti istruzioni:

- A. Merito Artistico: la routine deve includere aspetti dinamici della coreografia, creatività ed espressione fisica/emotiva dell'aerobica sportiva. Tutti gli aspetti della routine devono essere sviluppati e basati sulla musica scelta, e l'uso identificabile delle frasi musicali in 4/4 è consigliato. Gli elementi di difficoltà scelti ed eseguiti devono essere integrati in modo naturale e senza interruzioni nella coreografia e sincronizzati sulla musica. Tutti i movimenti ed esercizi devono essere collegati fra di loro in modo fluido, in base alle norme della coreografia emesse dalla disciplina tradizionale dell'aerobica sportiva.
- B. Merito Tecnico: tutti i movimenti eseguiti sono valutati in base alle norme e direttive per la correttezza dei movimenti di aerobica sportiva. Queste norme sono in accordo con le direttive stabilite per gli esercizi di aerobica. Inoltre queste direttive sono in accordo con il livello minimo di competenza per l'esecuzione degli elementi di difficoltà.
- C. Elementi di Difficoltà: la routine deve includere i tre (3) seguenti esercizi fondamentali di aerobica sportiva. (vedere Sezione 5.0):
 - 1. Jumping Jack Phrase: struttura coreografica in 32-battiti di musica iniziata con quattro (4) jumping jacks consecutivi.
 - 2. Quattro (4) High Leg Kicks (slanci in alto con le gambe) consecutive.
 - 3. Quattro (4) Push-ups (piegamenti sulle braccia) consecutive.
 - A. Gli elementi di difficoltà: La routine deve includere un minimo di un elemento da ciascuna delle quattro (4) seguenti famiglie che costituiscono il pool degli elementi (vedere Articolo 3.4):
 - 1. Forza dinamica (Push-ups o piegamenti).
 - 2. Forza statica (Squadre & Equilibrio).
 - 3. Flessibilità (Slanci & Staccate).
 - 4. Potenza (Salti & Balzi).

Un minimo di un (1) elemento da ogni famiglia è richiesto. Se l'elemento viene eseguito da una determinata famiglia, e l'esecuzione rende l'elemento riconoscibile, l'elemento verrà assegnato alla famiglia di provenienza, anche se l'esecuzione dell'elemento non corrisponde al minimo livello di competenza permettendogli di ottenere il valore per l'esecuzione da parte del giudice delle difficoltà. Gli elementi LIBERI (free elements) non sono ammessi nell'assegnazione delle famiglie. Solo gli elementi con valori di difficoltà sono accettabili. *(Per l'ANAC: Nelle Classe II e la Divisione Master si possono usare gli elementi liberi per soddisfare la richiesta di un (1) elemento di difficoltà da ogni famiglia.)*

- B. Difficoltà: si possono includere nella stessa routine un massimo di dieci (10) elementi. Gli elementi eseguiti verranno analizzati, e agli elementi che saranno stati eseguiti almeno al minimo livello di competenza verrà assegnato un valore per la difficoltà.

- C. Difficoltà: l'esecuzione di oltre dieci (10) elementi di difficoltà nella routine saranno causa dell'assegnazione di una penalità per ogni elemento eccedente i dieci (10) previsti.
- D. La routine non deve includere più di due (2) elementi che si possono identificare come "da in piedi a fase di volo, o da in piedi, per concludere in posizione push up o piegamento sulle braccia".
- E. La routine non deve includere più di due (2) elementi che si possono identificare come "da in volo ad atterraggio in staccata".
- F. Movimenti Vietati: la routine, e questo include le pose iniziali e finali e gl'ingressi e le uscite dalle stesse, non deve includere alcun movimento che si possa riconoscere quale vietato, sia in posizione eretta, a terra o in volo. (Vedere la Sezione 9.0)

3.4

Pool degli elementi

- A. Struttura ed Uso: il pool degli elementi consiste in quattro (4) famiglie. Ogni famiglia include le seguenti divisioni:
 - 1. ELEMENTI LIBERI: movimenti riconoscibili da ogni famiglia che non contano verso il numero massimo di dieci (10) elementi ammessi, e quindi non ricevono un punteggio di difficoltà.
 - 2. ELEMENTI: movimenti riconoscibili con un valore di difficoltà da 0.1 (A) ed in alcune famiglie, fino a 0.7 (G). Questi elementi vengono inclusi nel massimo di dieci (10) elementi ammessi in una routine.
- B. Gli atleti possono scegliere liberamente gli elementi che desiderano includere nelle loro routine (fino ad un massimo di dieci (10) elementi). Gli elementi riceveranno un valore di difficoltà soltanto se eseguito ad o oltre il livello minimo di competenza stabilito dal regolamento.
- C. Elementi Nuovi: elementi nuovi e variazioni di elementi non inclusi nel pool degli elementi possono essere valutate prima della gara da alcuni elementi della giuria, capeggiata dal direttore di gara e dai giudici delle difficoltà. L'elenco dei movimenti analizzati prima della gara verranno inviati alla sede dopo ogni evento mondiale di maggiore importanza. L'analisi del movimento potrà risultare in una delle seguenti possibilità:
 - 1. Il movimento si riconosce quale nuovo elemento e viene assegnato un valore di difficoltà.
 - 2. Il movimento è riconosciuto quale variazione di un elemento già esistente e viene assegnato un valore di difficoltà uguale, più alto o più basso dell'elemento base.
 - 3. Il movimento è riconosciuto quale elemento libero o transizione. Non riceve un valore.
 - 4. Il movimento è riconosciuto come non appropriato all'aerobica sportiva e viene vietato.
- D. Il pool degli elementi viene aggiornato ufficialmente una volta ogni due cicli (un ciclo è uguale a due Coppe del Mondo IAF e due Campionati del Mondo ANAC). Il ciclo inizia a Settembre. Aggiunte o emendamenti non verranno emessi durante i cicli.

4.0 LA VALUTAZIONE E PUNTEGGIO DELLA ROUTINE

4.1 La giuria

Tutti i giudici devono soddisfare tutte le richieste emesse di eleggibilità, preparazione, livello di valutazione ed abilitazione.

- A. Per le finali nazionali, per le gare internazionali ed i mondiali è necessario avere un numero minimo di giudici come segue:
 - 1. Quattro (4) giudici di merito tecnico
 - 2. Quattro (4) giudici di merito artistico
 - 3. Due (2) giudici per le difficoltà
 - 4. Un minimo di un (1) Direttore di Gara ed un assistente Giudice di Gara (se necessario)
 - 5. Due (2) Cronometristi (se necessario)

6. Due (2) Giudici di linea

4.2 Doveri della giuria

A. Giudice di merito artistico:

1. Analizzare la routine in base ai criteri per il contenuto di aerobica sportiva; assegnare punteggio in base alla valutazione.
2. Analizzare la routine in base ai criteri per l'uso della musica; assegnare punteggio in base alla valutazione.
3. Analizzare la routine in base ai criteri per la coreografia; assegnare punteggio in base alla valutazione.
4. Analizzare la routine in base ai criteri per la presentazione e spettacolarità; assegnare punteggio (premiare o penalizzare) in base alla valutazione.

B. Giudice per il merito tecnico:

1. Penalizzare per tutti gli errori di esecuzione oltre agli errori in sincronismo (coppia e trio).
2. Analizzare la routine in base ai criteri per l'intensità ed assegnare il punteggio in base alla valutazione.

C. Giudice delle difficoltà:

1. Riconoscere gli elementi.
2. Contare il numero di elementi eseguiti durante la routine; penalizzare ogni elemento eseguito oltre il massimo di dieci (10) elementi.
3. Controllare che un elemento sia stato eseguito per famiglia; assegnare la penalità appropriata se mancano delle famiglie.
4. Controllare che ogni elemento viene eseguito almeno al livello minimo di competenza; assegnare il punteggio in base alla valutazione.
5. Controllare che ognuno degli esercizi fondamentali viene eseguita in base al regolamento, analizzare che sia stato eseguito almeno al livello minimo di competenza; assegnare il punteggio in base alla valutazione.
6. Controllare se sono stati inclusi nella routine cinque (5) o più elemento da una (1) famiglia (sovraccarico) e penalizzare in modo appropriato.

D. Direttore di Gara:

1. Gestire, addestrare e sorvegliare l'assolvimento corretto e preciso di tutti i membri della giuria.
2. Controllare se vengono eseguiti movimenti vietati ed eventualmente penalizzare ogni volta.
3. Costatare l'esecuzione delle quattro (4) ripetizioni di ognuno degli esercizi fondamentali dell'aerobica sportiva;
4. Controllare le posizioni iniziali e finali di ogni esercizio fondamentale; penalizzare se è necessario.
5. Controllare se ci sono violazioni al regolamento di maggiore o minore gravità; penalizzare di conseguenza.
6. Contare il numero di castelli eseguiti dalle coppie e dai trio nell'esecuzione delle routine; penalizzare di conseguenza.
7. Controllare l'altezza dei castelli; penalizzare di conseguenza.
8. Contare il numero di esercizi eseguiti da "in piedi o volo a posizione piegamento sulle mani" e "da volo ad atterraggio in posizione staccata delle gambe"; penalizzare di conseguenza.
9. Identificare eventuali "cadute"; penalizzare di conseguenza.
10. Controllare che non ci siano spinte durante l'esecuzione delle routine delle categorie di coppia e trio; penalizzare di conseguenza.
11. Controllare la qualità della registrazione della musica; penalizzare di conseguenza.

12. Confermare il numero di brani inclusi nella routine; penalizzare di conseguenza.
13. Controllare l'ingresso e l'uscita degli atleti per Pre Start, Grandstanding, o per l'interruzione della routine.

4.3 Postazione dei giudici al campionato

- A. I giudici saranno seduti ad un tavolo posizionato parallelamente al palco, ad una distanza tale da permettere la veduta chiara e non ostruita di ogni atleta da "capo ai piedi". I giudici artistici e tecnici saranno seduti in postazioni alternate (artistico, tecnico, artistico, tecnico...). Ci deve essere una adeguata quantità di luce.
- B. Fotografi, giornalisti ed altre persone che riprendono la gara non verranno posizionati in modo da ostruire la veduta dei giudici del palco, degli atleti e della zona di gara.

4.4 Assegnazione del punteggio di merito artistico e di merito tecnico

- A. Artistico / Tecnico: per le gare internazionali e mondiali, il punteggio più alto e il più basso dei giudici artistici e tecnici verranno eliminati. Verrà presa la media dei punteggi medi rimasti, che risulterà rispettivamente nel punteggio artistico e tecnico.
- B. Per la Coppia e il Trio: il punteggio di merito artistico e merito tecnico è basato sulla prestazione dell'atleta di minore capacità.

4.5 Assegnazione del punteggio per le difficoltà

- A. Il punteggio per le difficoltà è composto dall'esecuzione corretta e dal riconoscimento (da parte dei giudici per le difficoltà) di fino a dieci (10) elementi e la somma dei valori loro assegnato, e dei tre (3) esercizi fondamentali e la somma dei valori loro assegnato. Ognuno degli elementi eseguiti ha un valore che può andare da 0.10 (A) fino a, in alcune famiglie, 0.70 (G). Ognuno dei fondamentali ha un valore per la difficoltà che va da 0.10 (A) fino a, in una delle famiglie, 0.60 (F).
- B. Agli elementi di difficoltà ed agli esercizi fondamentali verranno assegnati valori solo se eseguiti almeno al minimo livello di competenza. Per le gare internazionali o mondiali, verrà calcolata la media dei due (2) punteggi per le difficoltà e verrà presentata un (1) solo punteggio per le difficoltà.
- C. Per le categorie di coppia e trio: il punteggio per le difficoltà sarà basato sulla prestazione dell'atleta di minore capacità.

4.6 Il punteggio totale e finale: 10

- A. Dopo tutti i calcoli, la giuria assegnerà un punteggio fra zero (0) e dieci (10) punti.
- B. L'analisi della prestazione si divide in tre (3) zone di valutazione:
 1. Artistico: un totale massimo di quattro punti e mezzo (4.5) (ottenuti dal punteggio assegnato a quattro (4) categorie diverse di valutazione utilizzando decimi e centesimi di punto), calcolate per diventare il quarantacinque (45) percento del punteggio finale.
 2. Tecnico: un totale massimo di quattro punti e mezzo (4.5) (ottenuto dal punteggio assegnato per intensità e penalizzato per errori di esecuzione, usando decimi e centesimi di punto) calcolate per diventare il quarantacinque (45) percento del punteggio finale.
 3. Difficoltà: un totale massimo di sei punti e quattro decimi (6.4) è stato assegnato per gli elementi difficili, ed un massimo di un punto e due decimi (1.2) è possibile raggiungere per gli esercizi fondamentali. Il punteggio massimo possibile da assegnare da parte dei giudici delle difficoltà di sette punti ed sei decimi (7.6) viene calcolato in modo da diventare il dieci (10) per cento del punteggio finale o un (1) punto.
 - A. I giudici verranno designati per la valutazione del merito artistico, tecnico o per le difficoltà ed assegneranno punteggio di valutazione solo nella categoria designata.

4.7 Punteggio pareggiato

Nel caso di pareggio, si determinerà quale dei due atleti è in testa nel seguente modo:

- A. L'atleta con il punteggio più alto per il merito artistico.
- B. L'atleta con il punteggio più alto per il merito tecnico.
- C. L'atleta con il punteggio più alto per le difficoltà.
- D. L'analisi della classifica personale di ogni giudice.

4.8 Riscontro finale del punteggio (vedere l'esempio, Sezione 11)

- A. Il punteggio per il merito artistico, portato attraverso un coefficiente matematico a quattro punti e mezzo (4.5) o il quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale, il punteggio per il merito tecnico, portato attraverso un coefficiente matematico a quattro punti e mezzo (4.5) o quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale, e il punteggio per le difficoltà (massimo di sette punti ed sei decimi (7.6) meno le eventuali penalità per le difficoltà) portato attraverso un coefficiente matematico di 1.316 a un (1) punto o al dieci (10%) per cento del punteggio finale vengono sommati per raggiungere il punteggio finale massimo possibile di dieci (10) punti. Questa cifra è denominata punteggio parziale.
- B. Qualsiasi penalità assegnata dal direttore di gara, dai giudici di linea o dai cronometristi (se necessari) verrà dedotta dal punteggio parziale, per raggiungere il punteggio finale.
- C. Il punteggio finale riflette il totale del punteggio ottenuto per il merito artistico (45%), per il merito tecnico (45%), per le difficoltà (10%) dedotte le penalità assegnate dal direttore di gara, giudici di linea o cronometristi (se necessarie).
- D. Il punteggio finale sarà arrotondato al centesimo.

5.0 ESERCIZI FONDAMENTALI: IDENTIFICAZIONE E VALUTAZIONE

5.1 Esercizi fondamentali

Ogni esercizio fondamentale di aerobica sportiva si può eseguire in qualsiasi momento ed in qualsiasi ordine durante la routine di gara. Si possono eseguire con diversi gradi di difficoltà e riceveranno punteggio dai giudici delle difficoltà in base all'esecuzione entro almeno il minimo livello di competenza per quell'esercizio. Gli esercizi fondamentali di aerobica sportiva si possono classificare con punteggio che va da 0.10 (A) fino a 0.40 (D).

- A. JUMPING JACK PHRASE: Una frase di 32-battiti di musica che inizia con quattro jumping jack consecutivi. Una coreografia contenente qualsiasi combinazione di movimenti di aerobica sportiva eseguita in piedi dovrà essere compresa nei seguenti ventiquattro (24) battiti di musica.
- B. QUATTRO (4) HIGH LEG KICKS O SLANCI IN ALTO CON LE GAMBE CONSECUTIVE
- C. QUATTRO (4) PUSH-UPS O PIEGAMENTI SULLE BRACCIA CONSECUTIVE

5.2 Regolamento per l'esecuzione degli esercizi fondamentali di aerobica sportiva

A. JUMPING JACK PHRASE:

Questo schema di movimenti in 32-battiti di musica deve iniziare con quattro (4) jumping jacks consecutivi.

1. La posizione iniziale e finale del jumping jack deve essere la posizione anatomica eretta. Non ci sono limitazioni o richieste particolari per la coreografia degli arti superiori.
2. E' ammesso qualsiasi cambio di fronte (in qualsiasi direzione) e/o qualsiasi spostamento (in qualsiasi direzione), durante l'esecuzione delle quattro (4) ripetizioni dei jumping jacks.

I. JUMPING JACKS:

1. Livello di tollerabilità minima:
 - a. L'azione da compiere è l'abduzione simultanea oltre quindici gradi (15°) ad entrambe le anche sulla fase di "apertura" del jumping jack.
 - b. Gli arti inferiori si devono piegare simmetricamente (anche poco) sulla fase di "apertura" del jumping jack.
2. Esecuzione perfetta:

- a. I piedi (la cui posizione è determinata dalla linea formata dai talloni) devono raggiungere la larghezza delle spalle in modo simultaneo e simmetrico sulla fase di "apertura" del jumping jack. Inoltre si deve formare un angolo di trenta gradi (30°) ad entrambe le anche.
- b. Gli arti inferiori si devono piegare in modo adeguato e simmetrico sulla fase di "apertura" del jumping jack senza, però, raggiungere la posizione del "demi-plié".

II. JUMPING JACK PHRASE

1. Subito dopo l'esecuzione dei quattro (4) jumping jacks, si deve eseguire una coreografia di ventiquattro (24) battiti di musica contenente qualsiasi combinazione di movimenti saltati e schemi provenienti dall'aerobica sportiva, per raggiungere un totale di trentadue (32) battiti.

a. Livello di competenza da minimo a perfetto:

1. Si utilizza una frase musicale completa di 32 battiti.
2. La jumping jack phrase inizia sul primo battito dei 32, e finisce sul 32esimo battito.
3. La jumping jack phrase è una sequenza identificabile di combinazioni di movimenti saltati che cresce sulla musica dal primo battito della frase musicale al trentaduesimo. (i movimenti sono sequenziali, non scelti "a caso").
4. Si possono includere elementi liberi (solo quegli elementi eseguiti in piedi).
5. Durante il Jumping Jack Phrase non si devono eseguire i seguenti esercizi:
 - a. Elementi difficili con valore dal pool degli elementi.
 - b. Gli High Leg Kick fondamentali (slancio delle gambe in alto) o Push-up fondamentale (piegamenti sulle braccia).
 - c. Castelli nelle categorie coppia o trio.
 - d. Esercizi seduti o a terra, esercizi non eseguiti in piedi (per esempio in ginocchio).
 - e. Le mani non devono toccare il suolo durante il Jumping Jack Phrase.

B. HIGH LEG KICKS o SLANCIO DELLE GAMBE IN ALTO: Quattro (4) ripetizioni consecutive

1. La posizione iniziale e finale è in piedi, con una parte dei piedi in contatto con il pavimento.
2. Tutti e quattro (4) gli slanci devono essere sul piano sagittale (direttamente anteriore al corpo).
3. I quattro (4) slanci devono essere alternate consecutivamente fra la gamba destra e sinistra o sinistra e destra: dx, sx, dx, sx oppure sx, dx, sx, dx, senza interruzioni o movimenti fra una ripetizione e l'altra.
4. Non ci sono limitazioni o richieste particolari per la coreografia degli arti superiori.
5. Spostamento: ci si può spostare durante l'esecuzione delle quattro ripetizioni. (Non è necessario rimanere fermo sul posto o stazionario)
 - a. **IAF e NAC:** lo spostamento è ammesso in qualsiasi direzione purché almeno un dei quattro slanci venga eseguito lateralmente rispetto alla giuria. Nelle categorie di coppia e trio, gli atleti possono spostarsi uno rispetto all'altro (agli altri) durante l'esecuzione degli high leg kicks o slanci in alto delle gambe.
6. Posizione sul palco, orientamento:
 - a. **IAF e NAC:** un minimo di uno (1) degli high leg kicks deve essere eseguito lateralmente rispetto alla giuria. (L'atleta può ruotare e/o cambiare fronte da lato a lato) E' vietato mantenere una posizione verso il pubblico o verso il fondo del palco per tutti quattro (4) le ripetizioni: risulterà nell'assegnazione di penalità.

C. PUSH-UPS O PIEGAMENTI SULLE BRACCIA: Quattro (4) ripetizioni consecutive

1. La posizione iniziale e finale è con le braccia in estensione, il peso è distribuito ugualmente fra le mani e i piedi, parte di tutti due le mani e un (1) piede devono essere in contatto con il pavimento, la parte anteriore del corpo è posizionata verso il pavimento.

2. Il movimento inizia con la flessione dell'avambraccio sul braccio causando la discesa del corpo verso terra. Il movimento si completa con l'estensione dell'avambraccio sul braccio, causando l'innalzamento del corpo e ritorno alla posizione iniziale. I quattro (4) piegamenti devono essere eseguiti in modo consecutivo, senza interruzioni o movimenti fra una ripetizione e l'altra.
3. Ogni piegamento (l'azione della parte superiore del corpo) deve essere ripetuta in modo identico; tuttavia, la posizione/movimento della(e) gamba(e) durante ogni ripetizione non deve essere identica a meno che non sia voluta dall'atleta.
4. La posizione o il movimento delle braccia non è limitato in alcun modo (*i piegamenti con le mani rivolte verso i piedi non sono accettabili*) purché ci sia una parte delle due mani ed almeno una parte di un piede in contatto con il pavimento durante l'esecuzione di tutti e quattro (4) i piegamenti.
 - a. **IAF:** i piegamenti non devono essere eseguiti in modo laterale rispetto alla giuria; tuttavia, si consiglia vivamente di considerare la visibilità della posizione scelta per eseguire i piegamenti quando si sceglie l'orientamento sul palco nella preparazione della coreografia.

5.3 Regolamento per gli esercizi fondamentali di aerobica sportiva specifico per le categorie coppia e trio

- A. Gli esercizi fondamentali di aerobica sportiva devono essere eseguiti simultaneamente per ricevere un valore.
- B. E' vietato il contatto fisico deliberato durante l'esecuzione degli esercizi fondamentali di aerobica sportiva, il che include l'intero Jumping Jack Phrase. Qualsiasi contatto risulterà in una penalità da parte del direttore di gara.

5.4 Valutazione degli esercizi fondamentali di aerobica sportiva

A. JUMPING JACK PHRASE:

1. Livello minimo di competenza: la minima divaricazione delle gambe è di trenta (30°) gradi di abduzione delle gambe (15 gradi (15°) minimo per gamba).
2. La valutazione della difficoltà si basa sull'esecuzione delle quattro (4) jumping jacks iniziali e consecutivi. Si consiglia l'uso creativo di movimenti e schemi per gli arti superiori.
 - a. Stazionario A (.1)
 - b. Stazionario con qualsiasi cambio di fronte o rotazione* B (.2)
 - c. Spostamento* al lato, in avanti, indietro o diagonale (lo spostamento potrà esistere su qualsiasi delle 4 jumping jacks). C (.3)
 - d. Spostamento (su almeno uno (1) dei quattro (4) jumping jacks) con qualsiasi cambio di fronte (lo spostamento deve esistere in tutti e 4 le ripetizioni) D (.4)

* Per cambio di fronte/rotazione si intende un giro di almeno 45 gradi,

* Per distanza dello spostamento si intende uno spostamento orizzontale evidente del corpo misurato al bacino nello spazio dalla posizione di partenza o iniziale su ogni jack compiuto e sino alla posizione finale, dimostrando lo spostamento orizzontale del peso corporeo su ogni jack.

3. I giudici per il merito artistico valutano l'intera frase di 32 battiti per il contenuto di schemi di aerobica sportiva e per l'uso della musica.
4. I giudici per il merito tecnico valutano l'intera frase di 32 battiti per l'intensità dei movimenti e la correttezza dell'esecuzione.

B. HIGH LEG KICKS o SLANCIO IN ALTO DELLE GAMBE: quattro (4) ripetizioni consecutive

1. Livello minimo di competenza: il tallone del piede deve raggiungere l'altezza della vita su ciascuna delle quattro (4) ripetizioni.
2. La valutazione della difficoltà sarà basata sull'altezza (flessibilità e potenza) raggiunta dal tallone in ciascuna delle quattro ripetizioni. Il valore per la difficoltà verrà assegnata in base al livello dello slancio più basso eseguito. Si consiglia di eseguire schemi e movimenti creativi per gli arti superiori.
 - a. Dall'altezza della vita a sopra l'altezza della vita A

- b. Altezza delle spalle B
 - c. Dall'altezza del capo a sopra l'altezza del capo C
 - d. Verticale D
3. I giudici per il merito artistico valuteranno gli slanci in alto delle gambe in base al contenuto di aerobica sportiva (coordinazione, creatività e l'uso degli arti superiori).
 4. I giudici per il merito tecnico valuteranno gli slanci in alto delle gambe in base alla correttezza dell'esecuzione e l'intensità.
- C. PUSH-UPS o PIEGAMENTI: quattro (4) ripetizioni consecutive
1. Livello minimo di competenza: si forma un angolo di novanta (90) gradi fra il braccio e l'avambraccio al punto massimo del piegamento. Il valore verrà assegnato in base alla variazione di minor difficoltà dei quattro (4) piegamenti eseguiti.
 2. La valutazione della difficoltà è basata sulla difficoltà fisiologica associata all'esecuzione di ciascuna delle variazioni di piegamento. Si consiglia la variazione creativa dei piegamenti basilari.
 - a. Qualsiasi piegamento di due fasi con entrambi i piedi a terra A (.1)
 - b. Qualsiasi piegamento di due fasi con qualsiasi spostamento dei piedi oppure un piede/una gamba sollevata B (.2)
 - c. Qualsiasi piegamento in tre/quattro fasi con entrambi i piedi a terra C (.3)
 - d. Qualsiasi piegamento in tre/quattro fasi con qualsiasi spostamento dei piedi oppure un piede/una gamba sollevata D (.4)

Piegamenti che superano le quattro fasi non riceveranno un valore superiore al D (.4)
 3. I giudici per il merito artistico valuteranno i piegamenti in base alla coreografie e all'uso della musica.
 4. I giudici per il merito tecnico valuteranno i piegamenti per la correttezza dell'esecuzione.

6.0 I CRITERI PER IL MERITO ARTISTICO, PUNTEGGIO FINALE MASSIMO PUNTI 4.5

6.1 Contenuto di aerobica sportiva 10.0 punti (25%)

Il contenuto di aerobica sportiva viene valutato con un sistema positivo; i giudici assegnano punteggio in base alle qualità aerobiche della routine, in base ai seguenti criteri:

- A. Da 0 a 3.0 punti: la routine contiene "attività aerobica saltata" (ad alto impatto) dimostrata da movimenti tipici dell'aerobica come knee lifts, jogging, slanci, jumping jacks, grapevines, lunges, e altri passi ad alto impatto con spostamenti (le componenti orizzontali e verticali).
- B. Da 0 a 3.0 punti: creatività, complessità, e una qualità artistica globale che intrattiene ed affascina il pubblico nel guardare gli esercizi fondamentali di aerobica sportiva ossia Jumping Jack Phrase, High Leg Kicks ed i piegamenti sulle braccia.
- C. Da 0 a 2.0 punti: dimostrare coordinazione ed agilità atletica durante l'intera routine attraverso l'uso simultaneo delle braccia, mani gambe e piedi (complessi, movimenti e schemi asimmetrici, combinazioni e sequenze complesse). La Jumping Jack Phrase fornisce una base per l'analisi di questo aspetto.
- D. Da 0 a 2.0 punti: la scelta degli esercizi deve essere equilibrata e riconoscibile come attività di aerobica. Evitare di sovraccaricare la routine con esercizi provenienti da altre discipline (danza classica, arti marziali, ginnastica artistica e ritmica, danza jazz, cheerleading, breakdancing, ecc.) o con elementi provenienti da una sola famiglia del pool degli elementi.

Coppia/Trio: dimostrazione di unità nell'esecuzione di esercizi, schemi e sequenze di aerobica ad alto impatto. La dimostrazione di affiatamento durante esercizi e movimenti altamente complesse ed elaborate.

6.2 Coreografia . 10.0 punti (25%)

La coreografia viene valutata con un sistema positivo; i giudici valutano in base ai componenti della struttura della routine in base ai seguenti criteri:

- A. Da 0 a 2.5 punti: varietà di movimenti ed integrazione degli elementi e gli esercizi fondamentali.
- B. Da 0 a 2.5 punti: varietà ed efficacia delle transizioni e dei movimenti di passaggio.
- C. Da 0 a 2.5 punti: l'uso dello spazio.
- D. Da 0 a 2.5 punti: l'uso del palco/ lineare e circolare.

Coppia/Trio: l'uso di formazioni, dello spazio e del palco rispetto agli altri atleti. 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 . 10.0 punti (25%)

La musica viene valutata con un sistema sia positivo che negativo; i giudici premiano i diversi aspetti della musica corrispondenti all'uso del brano, e dedurranno punti eventualmente per andare fuori tempo musicale oppure per errori nell'uso della musica, in base ai seguenti criteri:

- A. da 0 a 5.0 punti: tutti i movimenti, gli elementi e le parti iniziali e finali della routine usano la struttura e stile della musica, per esempio, il tempo, le misure, il ritmo gli up e downbeats, i ponti, l'uso dei controtempi e/o gli accenti.
- B. da 0 a 3.0 punti: frasi di otto battiti riconoscibili (4/4) si devono usare per costruire la coreografia della routine. L'uso della musica durante la Jumping Jack Phrase fornisce la linea base per quest'analisi.
- C. da 0 a 2.0 punti: spostarsi in tempo alla musica; rimanere in tempo alla musica anche durante l'esecuzione degli elementi.

Coppia/Trio: dimostrano una capacità uniforme di movimento sul tempo della musica che include il battito, la struttura ritmica, gli accenti ed altre aree di interpretazione musicale.

6.4 Presentazione e spettacolarità . 10.0 punti (25%)

La spettacolarità viene valutata con un sistema positivo e negativo; i giudici assegnano punteggio per diversi aspetti della presentazione e penalizzano per errori nell'esecuzione in base ai seguenti criteri:

- A. da 0 a 4.0 punti: la proiezione (fisica e mentale) è costantemente forte durante la routine.
- B. da 0 a 3.0 punti: la dimostrazione continua di sicurezza costatata dalla espressione del viso, dal contatto visivo e dal portamento.,
- C. da 0 a 3.0 punti: la capacità di suscitare reazioni emotive, per esempio eccitazione, gioia, risate, coinvolgimento, e/o il senso drammatico relativo allo stile della routine presentata ("Lip-synchng", cantare, o muovere le labbra con le parole del brano durante la routine è sconsigliata e potrà essere causa di penalità.)

Coppia/Trio: compatibilità di presentazione, compresi la capacità di proiezione, sicurezza ed affiatamento riconoscibile fra gli atleti della coppia o del trio. La spettacolarità riflette l'esecuzione dell'atleta meno forte.

7.0 CRITERI PER IL MERITO TECNICO. PUNTEGGIO FINALE MASSIMO PUNTI 4.5

7.1 Esecuzione. 10.0 punti (70%)

L'esecuzione viene giudicata con un sistema negativo; i giudici penalizzano per ogni errore o insufficienza individualmente in base alla severità di ogni errore. Le penalità per gli errori costatati dai giudici del merito tecnico sono seguenti:

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

Errori nelle seguenti zone risulteranno in penalità:

A. Allineamento:

- 1. la posizione equilibrata e controllata del corpo e del suo peso, rispetto alla colonna vertebrale ed alle articolazioni. Mantenere la colonna in "posizione neutrale" e l'integrità di tutte le articolazioni in ogni momento.

2. la stabilizzazione del tronco corrispondenti al corretto allineamento della colonna,
 3. la posizione del piede, rispetto alla caviglia, il ginocchio ed il bacino durante tutti i movimenti, l'atterraggio dopo i salti, le transizioni prima e dopo gli elementi.
- B. Grado di completamento / Precisione: il completamento costante della escursione completa del movimento ed il raggiungimento costante della posizione iniziale e finale di ogni movimento.
1. I movimenti devono avere un punto iniziale e finale chiaro e preciso con l'ingresso, azione ed uscita il più chiaro possibile.
 2. La capacità di controllare l'inerzia, e la capacità di controllare il baricentro sempre.
 3. Il grado di completamento/escursione di tutti i movimento di flessibilità dimostrati.
 4. Il grado di completamento/escursione per tutti i movimenti di forza muscolare dimostrata.
- C. Sincronismo (Esecuzione delle Coppie e dei trio): la capacità di tutti i componenti la coppia o il trio di eseguire tutti i movimenti all'unisono.
1. Movimenti simultanei in tempo alla musica.
 2. Commisurato livello di destrezza nei movimenti, allineamento, escursione dei movimenti e grado con completamento, forza, flessibilità, livello di intensità ed ampiezza del movimento (se necessari).
- D. Flessibilità:
1. La capacità di eseguire esercizi di flessibilità su ambedue i lati del corpo (destro e sinistro), sia la parte superiore che la parte inferiore del corpo (articolazione scapolo-omerale e articolazione coxofemorale).
 2. L'inserimento di movimenti che dimostrano l'equilibrio della flessibilità fra il lato dexto e il lato sinistro del corpo, sia dalla parte superiore sia dalla parte inferiore. (L'assenza di tale equilibrio verrebbe valutato come l'incapacità di eseguire i movimenti in uguale modo).
- E. Forza:
1. La capacità di eseguire esercizi che richiedono forza su ambedue i lati del corpo (destro e sinistro) per la parte superiore ed inferiore.
 2. L'inserimento di movimenti che dimostrano l'equilibrio della forza fra il lato dexto e il lato sinistro del corpo, sia dalla parte superiore sia dalla parte inferiore. (L'assenza di tale equilibrio verrebbe valutato come l'incapacità di eseguire i movimenti in uguale modo).

7.2 Intensità. 10.0 punti (30%)

Da 0 a 10 punti: Numero di Muscoli Sollecitati + Componenti Verticali/Orizzontali + Velocità = INTENSITA'

L'intensità è il totale dello sforzo fisico necessario per poter eseguire la routine dall'inizio alla fine. Il punteggio dell'intensità viene assegnato con un sistema positivo in quanto si dimostra sia nella costruzione della routine che nella sua esecuzione ben riuscita.

SISTEMA DI VALUTAZIONE POSITIVO:

<u>Perfetto</u>	= 10.0
<u>Superiore:</u>	= 9.5
<u>Eccellente:</u>	= 9.0
<u>Molto Buono:</u>	= 8.0
<u>Buono:</u>	= 7.0
<u>Sopra la Media:</u>	= 6.0
<u>Medio:</u>	= 5.0
<u>Sotto la Media:</u>	= 3.5
<u>Scarso:</u>	= 2.0
<u>Totalmente Insufficiente:</u>	= 0.5

- A. **Numero di muscoli sollecitati:** scegliere movimenti basati sull'uso di molti gruppi muscolari simultaneamente. Questo aspetto è ulteriormente valorizzato dall'abilità di eseguire ogni singolo movimento della routine utilizzando l'attrito e/o resistenza muscolare, per creare un movimento "controllato" e "preciso".
- B. **Componenti verticali e orizzontali:** 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 natura saltata di tutti i movimenti eseguiti in generale.
- C. **Velocità:** la velocità della routine. Una volta stabilita la velocità in bpm, si deve considerare la frequenza dei movimenti (numero di movimenti eseguiti), il grado di completamento per l'escursione del movimento scelto alla velocità scelta.
- D. Altri aspetti che contribuiscono alla definizione e comprensione del concetto di alta intensità:
 - 1. Attività intensa e sostenuta di resistenza cardiovascolare (aerobica) e muscolare. L'alta frequenza di movimenti, l'assenza di momenti di riposo, l'esecuzione continuata (non-stop) di esercizi combinando i componenti verticali ed orizzontali con movimenti intensi degli arti superiori ed inferiori, senza traccia di fatica dall'inizio della routine fino alla fine.
 - 2. La scelta di transizioni difficili con assenza di momenti di riposo o di preparazione prima di eseguire movimenti ad alta intensità oppure gli elementi difficili; transizioni eseguiti su una base minima di sostegno, ad alto rischio di errore, difficili da controllare dovuto all'inerzia, cambio di fronte o dovuto alla forza necessaria per compiere. La fine o uscita da un movimento diventa l'inizio o ingresso al movimento successivo.
 - 3. L'uso continuato delle leve per aumentare la resistenza e quindi, difficoltà di esecuzione degli esercizi, durante l'intera routine.
 - 4. L'ampiezza (altezza ed esplosività) dei movimenti in volo durante l'intera routine.

8.0 DIFFICOLTÀ; GLIELEMENTI. TOTALE FINALE 1.0 PUNTO

8.1 Numero di Elementi:

- A. Si deve eseguire almeno un (1) elemento da ognuno delle quattro (4) famiglie del pool degli elementi.
- B. L'esecuzione di oltre dieci (10) elementi verrà penalizzata.
- C. I valori assegnati al massimo di dieci (10) elementi eseguiti verranno sommate per costituire il punteggio delle difficoltà.
- D. È ammesso un massimo di quattro (4) elementi per famiglia. L'inserimento di oltre quattro (4) elementi per famiglia risulterà in una penalità.

8.2 Valutazione, punteggio degli elementi e requisiti delle famiglie

I criteri usati per analizzare e assegnare il punteggio ad ogni elemento:

- A. "Riconoscibilità" - è possibile riconoscere il movimento.
- B. Si raggiunge il livello minimo di competenza:
 - 1. Il valore di ogni elemento è stabilito nel pool degli elementi. Solo gli elementi eseguiti almeno in conformità al livello minimo di competenza riceveranno un valore per la difficoltà e verranno inclusi nel punteggio per le difficoltà.
- C. Il requisito minimo di tempo per gli elementi contenuti nella famiglia della forza statica (equilibrio e squadre) è di due (2) secondi, che vengono contate da quando si arriva al "vertice" del movimento.
- D. Un elemento eseguito nella posa d'apertura o nella posa finale verrà inclusa nelle dieci (10) elementi permessi. Esso riceverà un valore per le difficoltà; sarà inoltre incluso nel contare il numero di elementi per famiglia.

8.3 Regole per gli elementi specifiche per coppie e trio

- A. Gli elementi devono essere eseguiti simultaneamente oppure "a canone" (consecutivamente, un atleta dopo l'altro) per ricevere il punteggio di difficoltà.
- B. Il contatto fisico deliberato fra gli atleti della coppia o del trio è vietato durante l'esecuzione degli elementi. Se tale contatto avviene, non verrà assegnato un punteggio per l'esercizio in questione.

8.4 Requisiti e/o limitazioni per le routine delle coppie e trio

- A. Si possono eseguire un massimo di tre (3) sollevamenti/prese dei partner durante la routine, in qualsiasi momento incluse le pose iniziali e finali. Questi sollevamenti/prese devono essere integrate in modo fluido e senza interruzioni nella routine. Una preparazione oppure una uscita lunga, laboriosa e goffa risulterà in una penalità sia nel merito artistico che nel merito tecnico. I sollevamenti/prese NON ricevono alcun valore per le difficoltà dai giudici per le difficoltà.
- B. Sono vietate le spinte o propulsioni di un atleta componente la coppia o trio sia in generale che da un atleta all'altro.
- C. La posa finale non deve contenere alcun movimento che si possa considerare vietato; inoltre, l'uso di movimenti vietati in qualsiasi momento della routine non è ammesso.
- D. Prese e sollevamenti: l'altezza di un sollevamento non deve superare l'altezza combinata di due persone in posizione eretta in partenza dal pavimento.
- E. Nel contare i dieci (10) elementi permessi nella routine: qualsiasi elemento riconoscibile ed avente valore eseguito da qualsiasi atleta della coppia o del trio, in qualsiasi momento anche indipendentemente dall'altro atleta o dagli altri atleti verrà incluso nelle dieci (10) elementi permessi. Tuttavia, dato che non è stato eseguito da tutti gli atleti (sia in canon sia simultaneamente) NON riceverà valore per la difficoltà dai giudici per le difficoltà.

8.5 Documentazione di gara

- A. Prima della gara, l'organizzatore della gara può richiedere agli atleti di fornire una documentazione scritta della routine. (Vedere l'appendice C, Documentazione)
- B. La documentazione deve elencare i seguenti dati nell'ordine di esecuzione nella routine:
 - 1. Gli elementi (LIBERI o con valore) e la rispettiva famiglia.
 - 2. Gli esercizi fondamentali di aerobica sportiva.
 - 3. Il valore anticipato/supposto per ogni elemento e per ogni esercizio fondamentale di aerobica sportiva.
- C. Si potrà chiedere agli atleti di eseguire la routine per il direttore di gara e per i giudici della difficoltà prima della gara stessa, durante le prove o altri incontri tecnici, come parte della preparazione della documentazione di gara.
- D. In questa sede la musica dell'atleta potrà essere controllata per durata, numero di brani e precisione dell'informazione sui diritti di autore fornite.
- E. Inoltre si potrà effettuare un controllo preliminare per verificare l'eventuale presenza di movimenti vietati, regolamentazione specifica alle categorie coppia e trio, e regole relative agli elementi difficili e gli esercizi fondamentali di aerobica sportiva.
- F. Un valore preliminare per le difficoltà potrà essere assegnato in questa sede; tuttavia, il punteggio effettivo delle difficoltà verrà valutato e assegnato durante la gara effettiva in base all'esecuzione dell'atleta.

9.0 ELENCO DEI MOVIMENTI VIETATI

9.1 Movimenti provenienti dalla ginnastica artistica (infrazione grave —0.20)

Bridge
Back Bend
Capovolta (in avanti o indietro o capovolta da judo)
Aerial Somersault
Dive Roll
Handstand (verticale superiore a 45° gradi)
Walkover (regolare o free)
Cartwheel (ruota regolare o free)
Round-off

Kip (testa o collo)
Handspring
Flip indietro
Flic Flac
Butterfly
Salti mortali
Giro della morte in aria (ad. Es., nelle prese e sollevamenti)

9.2 Movimenti provenienti dalla ginnastica ritmica (infrazione grave — 0.20)

Arch Jump
Split Leap in arco dorsale
Stag Ring Leap or Jump
Ring Jump
Ring Balance
Staccata in piedi rovesciate

9.3 Altri movimenti (infrazione lieve —0.10)

Side Kick
Whip Kick
Aratro (posizione yoga)
Rullata sul dorso del piede a salire o a scendere o girando
Giri, a terra o in volo per più di 2 rivoluzioni (+720°)
Giri sulle ginocchia (più di 1 rivoluzioni)
Giri sul collo
Giri sulla schiena (più di 1 rivoluzione)
Flair o Thomas (più di 1 rivoluzione)
Mulinello (più di 1 rivoluzione)

10.0 ELENCO DELLE PENALITÀ:

10.1 Ammonizioni / Squalifiche:

A. Ammonizioni:

1. Presenza in un luogo vietato.
2. Comportamento scorretto sul palco.
3. Mancanza di rispetto verso i giudici e/o agli 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 prima della gara.

B. Squalifiche:

1. Walkover o mancata presentazione: l'atleta non si presenta sul palco e non assume la posa iniziale entro sessanta (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.

Penalità: Una sola ammonizione verrà data per alcune delle sopramenzionate circostanze. Una seconda ammonizione comporterà o una deduzione o una squalifica, in base alla decisione del direttore di gara.

10.2 Deduzioni del Direttore di Gara

- A. — 0.20: per volta: l'esecuzione di un elemento durante la Jumping Jack Phrase.
- B. — 0.20: per sollevamento o presa tra partners: oltre i tre (3) sollevamenti o prese consentiti nelle categorie coppia e trio.
- C. — 0.20: per volta: inserimento di più di due (2) movimenti o elementi dalla posizione eretta o in volo ad atterraggio in posizione push-up.
- D. — 0.20: per volta: inserimento di più di due (2) movimenti o elementi da in volo ad atterraggio in staccata.
- E. — 0.20: per volta: esecuzione di movimenti vietati (infrazione grave).
- F. — 0.10: per volta: esecuzione degli High Leg Kicks fondamentali durante la Jumping Jack Phrase.
- G. — 0.10: per volta: esecuzione di un sollevamento/presa tra atleti durante la Jumping Jack Phrase.
- H. — 0.10: Jumping Jack Phrase dura meno di 32 battiti, tuttavia sono stati eseguiti i quattro (4) Jumping Jacks iniziali.
- I. — 0.10: ogni volta che viene inserito un passaggio non in piedi (seduti, sdraiati, in ginocchio) durante la Jumping Jack Phrase.
- J. — 0.10: per volta: l'esecuzione di una presa dove l'altezza è superiore a quella di due (2) atleti uno in piedi sull'altro a partire dal suolo.
- K. — 0.10: per volta: si verifica una propulsione.
- L. — 0.10: per volta: si esegue un movimento vietato (infrazione lieve).
- M. — 0.10: per volta: caduta (grave); un atleta della coppia o del trio cade da una presa o ogni errore che non sia recuperabile.
- N. — 0.10: più di un brano è inclusa nella routine.
- O. — 0.10: interruzione: la performance viene interrotta per un periodo di tempo ridotto compreso tra due (2) e dieci (10) secondi.
- P. — 0.10: per violazione: codice di abbigliamento (grave).
- Q. — 0.05: per violazione: codice di abbigliamento (lieve).
- R. — 0.05: pose eccessive o ritardo (superiore ai 20 secondi) prima che l'atleta assuma la posa iniziale (*ANAC, questa deduzione viene calcolata dal Direttore di Gara; IAF, dal cronometrista*)
- S. — 0.05: ritardato inizio: l'incapacità di presentarsi sul palco e prendere la posa iniziale entro venti (20) secondi dalla presentazione. (*in ANAC, questa deduzione viene calcolata dal Direttore di Gara; IAF, dal cronometrista*).
- T. — 0.05: grandstanding: l'esecuzione di un elemento prima di assumere la posa iniziale, o dopo che la posa finale sia completata.
- U. — 0.05: per volta: caduta (lieve); l'atleta scivola, inciampa, cade o commette un errore facilmente rimediabile.
- V. — 0.05: scarsa qualità della registrazione della musica.
- W. — 0.05: per violazione delle regole specifiche all'esecuzione dei fondamentali che includono:
 1. Consecutività.
 2. Alternanza e piano specifici per gli High Leg Kick.
 3. Posizione delle mani e di almeno un piede specifica per i Push-ups.
 4. Posizione iniziale e finale.
 5. Contatto fisico tra i membri di coppia e trio.

6. Posizione del corpo di profilo per High Leg Kicks e Push Ups (*ANAC e/o IAF dove applicabile*).

10.3 Deduzioni del Giudice di Difficoltà

- A. — 1.50: omissione completa di una famiglia: inserimento di neanche 1 elemento dotato di valore appartenente ad una data famiglia.
- B. — 1.50: omissione completa di uno dei fondamentali.
- C. — 1.00: per elemento: ogni elemento inserito eccedente i dieci (10) massimi previsti.
- D. — 0.50: sovraccarico: cinque (5) o più elementi (dotati di valore) appartenenti alla stessa famiglia.

10.4 Deduzioni de Giudice di Linea

- A. — 0.05 per violazione: 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 eccede il massimo di 1:50 o è più breve di 1:40.
- B. — 0.05: pose eccessive o ritardi, oltre venti (20) secondi, prima di assumere la posizione iniziale. (*IAF*)

11.0 ASSEGNAZIONE DEL PUNTEGGIO

11.1 Riepilogo del metodo di assegnazione del Punteggio

- A. Merito artistico - quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale: i giudici, lavorando su una scala di dieci (10) punti, utilizzano varie sub categorie per valutare il Merito Artistico. Vengono attribuiti punti per il contenuto, e ne vengono dedotti per gli errori. Dopo aver eliminato il punteggio più alto e più basso, viene fatta la media dei punteggi rimanenti, che viene poi fattorizzata in modo che rappresenti un punteggio massimo finale possibile di 4,5 punti.
- B. Merito Tecnico - quarantacinque per cento (45%) del punteggio finale. I giudici, lavorando su una scala di dieci (10) punti, utilizzano varie sub-categorie per valutare il Merito Tecnico. Vengono attribuiti punti per l'intensità, e ne vengono dedotti per gli errori di esecuzione. Dopo aver eliminato il punteggio più alto e più basso, viene fatta la media dei punteggi rimanenti, che viene poi fattorizzata in modo che rappresenti un punteggio massimo finale possibile di 4,5 punti.
- C. Difficoltà - dieci per cento (10%) del punteggio finale. Utilizzando un sistema positivo, si parte da zero (0), e vengono aggiunti punti per gli elementi e per i fondamentali in base al loro valore dichiarato di difficoltà e all'effettiva esecuzione che ne viene fatta dall'atleta. Dove necessario vengono applicate delle deduzioni. Se ci sono due giudici, viene fatta la media dei loro punteggi per ottenere un solo punteggio di difficoltà. La somma matematicamente ottenuta viene percentualizzata al 10% per ottenere un punteggio massimo finale possibile di un (1) punto.
- D. Direttore di Gara: valuta in negativo, assegnando le penalità che vengono sottratte dal punteggio sub-totale.
- E. Giudici di Linea e Cronometro: eventuali deduzioni da loro operate vengono sottratte dal punteggio sub-totale.

11.2 Esempio di sviluppo di punteggio

	<u>J1</u>	<u>J2</u>	<u>J3</u>	<u>J4</u>	<u>Direttore di Gara</u>	Punteggio Medio	Punteggio %
Artistico:	<u>8.50</u>	<u>8.00</u>	<u>8.30</u>	<u>8.20</u>		= 8.25 (x 45%)	= 3.712
Tecnico:	<u>9.20</u>	<u>9.10</u>	<u>8.80</u>	<u>9.12</u>		= 9.11 (x 45%)	= 4.099
Difficoltà:	<u>5.25</u>	<u>5.45</u>				= 5.35 (x 1.316 x 10%)	= 0.704
						Punteggio Subtotale:	= 8.515
Infrazione di abbigliamento (lieve):					<u>— 0.05</u>		
Movimento vietato (grave) nella posa finale:					<u>— 0.20</u>		
Deduzioni total dal direttore di gara:					<u>— 0.25</u>		
<hr/>							
Line:	ok				ok		
Time:	ok				ok		
						PUNTEGGIO FINALE:	= 8.265
							= 8.265
							= 8.27*

** il punteggio finale va arrotondato al centesimo successivo*

POOL DEGLI ELEMENTI

REGOLAMENTO COMUNE

I.A.F. - N.A.C.

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 Free Support Lever Push Up.
- 1.7 Rolling Triceps Push Up.
- 1.8 Circular Lateral Push Up.
- 1.9 Lateral Hinge Push Up.
- 1.10 Triceps Hinge Push Up.
- 1.11 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.
- 1.5. Leap.
 - 1.5.1.1. Split Leap
 - 1.5.1.2. Scissors Leap
- 4.6 Air Turn.**

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 dieci (10) elementi inseribili.

Gli atleti devono obbligatoriamente inserire almeno un (1) elemento NON FREE, e quindi DOTATO DI VALORE, per ognuna delle quattro (4) Famiglie o categorie tecniche.

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, Sagittal Split Lift, Straddle Cut, Power Hi-V, 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 flesso 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, Scissors 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.

LISTA DEGLI ELEMENTI - 2000

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.
- 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.
- C. Push Up su un braccio e una gamba.
- D. Push Up su un braccio e una gamba*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.
- E. Wenson Push Up con la gamba dietro staccata da 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.

Free:

- Power Push Up staccando braccia o gambe.
- Power Push Up staccando da terra braccia e gambe.

- C. Power Push Up, singolo avvitamento orizzontale con braccia staccate da terra.
- D. Power Push Up, A-Frame esplosiva e ritorno al Push Up.
- D. Power Push Up, Straddle Cut ½ giro arrivo al Push Up.
- E. Power Push Up, singolo avvitamento orizzontale con braccia e gambe staccate da terra.

1.6 Free Support Lever Push Up

Livello base (2 fasi): Posizione di partenza: braccia addotte al corpo (ampiezza \leq a quella delle spalle), mani sotto il busto a sostenere completamente il peso del corpo, gomiti distesi, corpo orizzontale con i piedi sollevati; piegare entrambi i gomiti fino a formare un angolo di almeno 90°, abbassando il busto fino a terra. Distendere i gomiti portando il corpo ad assumere la posizione di partenza.

- F. Support Lever Push Up - corpo leggermente squadrato e/o gambe divaricate.
- G. Support Lever Push Up - corpo perfettamente allineato.

1.7 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.
- Rolling Tricep Push Up, una gamba sollevata.
- Rolling Tricep Push Up*cbs (avanti e dietro).
- Rolling Tricep Push Up, una gamba sollevata*cbs (avanti e dietro).

- C. Rolling Tricep Push Up su un braccio.
- D. Rolling Tricep Push Up su un braccio *cbs (stesso braccio avanti e dietro).
- D. Rolling Tricep Push Up su un braccio *cbs (tutte e due le braccia).
- D. Rolling Tricep Push Up su un braccio e una gamba.
- E. Rolling Tricep Push Up su un braccio e una gamba *cbs (stesso braccio avanti e dietro).
- E. Rolling Tricep Push Up su un braccio e una gamba *cbs (tutte e due le braccia).

1.8 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.
- Circular Lateral Push Up*cbs.

1.9 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.
- Lateral Hinge Push Up*cbs.

- C. Lateral Hinge Push Up su un braccio.
- D. Lateral Hinge push Up su un braccio *cbs.
- E. Lateral Hinge Push Up su un braccio e una gamba.
- F. Lateral Hinge Push Up su un braccio e una gamba *cbs.

1.10 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.
- Tricep Hinge Push Up, una gamba sollevata.

- C. Tricep Hinge Push Up su un braccio.
- D. Tricep Hinge Push Up su un braccio *cbs.
- E. Tricep Hinge Push Up su un braccio e una gamba.
- F. Tricep Hinge Push Up su un braccio e una gamba*cbs.

1.11 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.

- C. Double Leg Circle (Mulinello).

D. 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.
- C. Straddle Support, cambio di mano da avanti a dietro OPPURE da dietro ad avanti.
- D. Straddle Support, cambio di mano da avanti a dietro E da dietro ad avanti.
- D. Straddle Support, 1 giro con entrambe le mani in appoggio avanti o dietro.
- D. Straddle Support su un braccio.
- E. Straddle Support, ½ giro su un braccio.

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.
- C. L-Support, ½ giro.
- D. L-Support, 1 giro.
- E. L-Support, 1 giro e ½ o 2 giri.

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.

- C. V-Support, gambe divaricate.
- D. V-Support, gambe unite.
- D. V-Support, da gambe divaricate a gambe unite O viceversa.
- D. V-Support, le gambe si aprono e/o chiudono simultaneamente.
- D. V-Support, le gambe si aprono e/o chiudono alternandosi.

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.
- C. Full Support Lever su un braccio.
- D. Full Support Lever su un braccio, ½ giro.
- E. Free Support Lever (orizzontale a braccia tese), corpo leggermente squadrato e/o gambe divaricate.
- F. Free Support Lever, corpo perfettamente allineato, gambe unite.

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.

Giri in Sagittal Balance (fino a due giri).

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.

Giri in Frontal Balance (fino a due giri).

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.

C. One Arm Support – slancio in staccata sagittale, ½ giro, atterraggio in staccata sagittale.

D. One Arm Support – slancio in staccata sagittale, ½ twist, atterraggio in staccata frontale.

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 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).

C. Doppio Illusion con una gamba - 1 o 2 mani in appoggio.

C. 1 Illusion e ½ finendo in Vertical Split - 1 o 2 mani in appoggio.

D. Doppio Illusion senza appoggio.

E. 1 Illusion e ½ finendo in Vertical Split - senza appoggio.

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.
- C. ½ giro, Jumping Back Kick.
- D. Jumping Back Kick, arrivo in push up o in staccata sagittale o frontale.
- E. giro singolo 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).

- B. Pike Jump.
- C. ½ giro, Pike Jump.
- D. Pike Jump, atterraggio al push up o in staccata sagittale o frontale.
- E. Pike Jump, ½ giro, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- E. ½ giro, Pike Jump, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.**
- F. ½ giro, Pike Jump, ½ giro, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- G. Giro singolo, Pike Jump, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- G. Pike Jump, 1 avvitamento e ½, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.

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.
- C. Sagittal Split Jump to Frontal Drop Split (Split Jump sagittale, atterraggio in staccata sagittale).
- C. Frontal Split Jump to Sagittal Drop Split (Split Jump frontale, atterraggio in staccata frontale).
- C. Switch Sagittal Split Jump to Sagittal Drop Split (Split Jump sagittale con cambio gamba, atterraggio in staccata sagittale).
- D. Sagittal o Frontal Split Jump to Push Up (preceduto o meno da ½ giro).
- E. Switch Sagittal Split Jump to Push Up (Split Jump sagittale con cambio gamba, atterraggio in push up).

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 flesso.

- B. Straddle Jump (Carpiato).
- C. ½ giro, Straddle Jump.
- C. Straddle Jump, atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- D. Straddle Jump, caduta in push up.
- D. ½ giro, Straddle Jump, ½ giro.
- E. ½ giro, Straddle Jump, caduta al push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- E. 1 giro, Straddle Jump.
- F. ½ giro, Straddle Jump, ½ giro, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- G. Giro in aria, Straddle Jump, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.

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.
- A. Split Leap ruotando le anche dal piano sagittale a quello frontale o viceversa.
- B. Split Leap sagittale o frontale con cambio gamba.
- C. Split Leap sagittale, ½ giro, atterraggio in staccata sagittale.
- C. Split Leap sagittale, cambio gamba, atterraggio in staccata sagittale.
- D. Split Leap sagittale o frontale, cambio gamba, caduta in push up o in staccata frontale.
- E. Split Leap sagittale, doppio cambio di gamba, atterraggio in staccata sagittale.
- E. Split Leap sagittale, cambio gamba, ½ giro, caduta in staccata sagittale.

4.5.2 Scissors Leap

- B. Scissors Leap ½ giro.
- C. Scissors Leap, ½ giro, staccata sagittale.
- D. Scissors Leap, ½ giro, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- E. Scissors Leap, ½ giro, cambio gamba, atterraggio in staccata sagittale.
- F. Scissors Leap, ½ giro, cambio gamba, caduta in push up o atterraggio in staccata frontale.
- G. Scissors Leap, 1 avvitamento e ½, caduta in push up o atterraggio in staccata sagittale o frontale.

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.
- C. Giro singolo in aria, atterraggio in staccata sagittale o frontale.
- D. Giro singolo in aria, caduta in push up.
- D. 1 giro e 1/2 in aria, atterraggio al push up o in staccata sagittale o frontale.
- E. ½ giro, Straddle Jump staccando con una gamba, caduta in push up.
- E. Doppio avvitamento in aria, atterraggio al push up o in staccata sagittale o frontale.
- F. ½ giro, Straddle Jump staccando con una gamba, caduta in Wenson Support.

NORME DI FORMA ED ESECUZIONE APPLICATI ALL'AEROBICA COMPETITIVA

Le seguenti linee-guida per la forma e l'esecuzione costituiscono gli standard corretti per tutti gli esercizi, gli elementi e gli esercizi fondamentali inseribili in una routine di Aerobica Competitiva.

I. Per identificare in modo coerente i gradi di completamento e cambiamento delle posizioni corporee da un punto di vista biomeccanico, vengono utilizzati termini presi dalla chinesioologia per descrivere "quale specifica azione delle giunture o articolazioni abbia luogo a partire dalla posizione anatomica standard".

- A. Posizione anatomica standard: postura con allineamento spinale neutro = orecchie, spalle, anche e caviglie in linea retta lungo l'asse corporeo.**
- B. Il neutrale allineamento spinale va mantenuto in tutti i movimenti, i fondamentali, gli elementi, e le tecniche di atterraggio con la parte superiore e inferiore del corpo.**

II. Tecniche di Atterraggio con la Parte Superiore del Corpo

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, gli atleti devono mantenere il controllo muscolare della parte superiore del corpo, in modo che il petto non tocchi il pavimento. Gli addominali si contraggono, per evitare la perdita di controllo del tratto lombare.

III. Tecniche di Atterraggio con la Parte Inferiore del Corpo

Dal volo, atterraggi in piedi: nel momento in cui tutta la superficie di entrambi i piedi prende contatto con il suolo rullando dalla punta al tallone, le ginocchia ammortizzano, e i glutei, quadricipiti e bicipiti femorali assorbono l'impatto.

Dal volo, atterraggi in staccata: nel momento in cui le gambe simultaneamente arrivano a contatto con il suolo, i glutei, i quadricipiti/bicipiti femorali, e gli adduttori/abductori assorbono l'impatto dell'atterraggio in staccata sagittale o frontale. Gli addominali intervengono per mantenere la parte superiore del corpo in posizione eretta e perpendicolare alle gambe aperte in posizione di staccata sagittale o frontale.

IV. Gli atleti devono dimostrare un'ottima capacità di completamento dell'esercizio, e un completo arco di movimento in tutte le maggiori articolazioni e gruppi muscolari, evitando i seguenti esempi di esecuzione non sicura:

- A. Atterrare in modo eccessivamente pesante sui piedi, il petto e su altre parti del corpo.
- B. Rimbalzare, bloccare, o torcere le articolazioni.
- C. Articolazioni sovraccaricate eccessivamente o troppo rapidamente.
- D. Flessione spinale non stabilizzata e/o sostenuta.
- E. Incontrollati esercizi o movimenti balistici.

Norme di Difficoltà della Lista degli Elementi

Valutazione degli Elementi

A= .1, B= .2, C= .3, D= .4, E= .5, F= .6, G = .7.

Criteri Generali per l'assegnazione del valore di difficoltà di un elemento:

"Riconoscibilità di un Elemento" dalla corrente Lista degli Elementi.

Soddisfare il livello minimo standard di esecuzione per la difficoltà.

Soddisfare il tempo minimo richiesto per l'esecuzione degli elementi di Forza Statica (Squadre/Equilibrio): due (2) secondi, a partire dal momento in cui viene assunta la posizione.

Specifico per Coppie e Trio:

Il criterio di Esecuzione sarà valutato al livello dell'atleta dalle capacità inferiori.

Il punteggio finale di Difficoltà sarà modificato se un atleta non esegue un elemento rispettando i criteri di "riconoscibilità", livello minimo standard di esecuzione, e/o tempo minimo richiesto.

Esempio: Elemento documentato: Straddle Support -1 giro con entrambe le mani al centro ($D = 0.40$).

I glutei dell'atleta toccano terra dopo aver completato $\frac{1}{2}$ giro. Il valore di Difficoltà sarà modificato portandolo a: Straddle Support - $\frac{1}{2}$ giro con entrambe le mani al centro ($B = 0.20$).

Esempio: Elemento documentato: Straddle Jump ($B=0.20$). L'atleta non è in grado di flettere le anche al livello minimo di 45° e abdurle al livello minimo di 90° , eseguendo pertanto un air jack. Il valore di Difficoltà sarà modificato: Air Jack - $Free = 0$.

Esempio: Elemento documentato: Frontal Balance ($A=0.10$). L'atleta non è in grado di soddisfare il requisito del tempo richiesto per il Frontal Balance. Il valore di Difficoltà sarà modificato, a $Free = 0$.

I. FORZA DINAMICA – Push Ups

1.1 PUSH UP

Il criterio di esecuzione dei push up comprende tutte le variazioni di push up, eseguibili a terra con possibili variazioni di orientamento di mani e braccia, con i piedi a terra o sollevati.

A. Posizione Iniziale e Finale di Push Up Standard: volto rivolto verso il pavimento, mani e piedi a terra, gomiti distesi.

1. Le spalle devono restare allo stesso livello tra loro o in linea. Ad esempio, nel Push Up su un braccio le spalle devono rimanere allo stesso livello.
2. Nei Push Ups consecutivi va dimostrato lo stesso arco di movimento.
3. Power Push Ups: Le mani e/o i piedi devono staccarsi dalla posizione di partenza e ri-atterrare simultaneamente (ad eccezione di: Power Push Up- avvistamento orizzontale con i piedi a terra).

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà:

1. 90° gradi di flessione dell'articolazione del/i gomito/i.
2. L'apertura delle gambe non deve superare i 90°.
3. Push Up standard, Triceps Push Up, One (1) Arm Push Up, Wenson Push Up, e free Support Lever Push Up devono visibilmente articolarsi in due (2) fasi: 1. dalla posizione di partenza alla posizione con il petto quasi a contatto con il suolo, e 2. ritorno in posizione di partenza.

Wenson Push Ups: Deve essere dimostrata una flessibilità adeguata a che sia possibile distendere completamente entrambi i gomiti nella posizione iniziale e finale.

Power Push Up: vanno dimostrate una riconoscibile posizione di “punto inferiore dell'arco di movimento”, una fase “esplosiva” di propulsione della parte superiore e/o inferiore del corpo in aria, e una “riconoscibile” azione specifica per il movimento prescelto.

Free Support Lever Push Up: l'inclinazione del corpo non deve superare i 45° rispetto la posizione parallela al suolo. I piedi devono restare sollevati da terra, le ginocchia distese, i piedi uniti o in posizione di divaricata sul piano frontale con apertura non maggiore a 90°.

4. Rolling e Circular Push Ups devono visibilmente articolarsi in tre (3) fasi:

Rolling Triceps Push Up: dalla posizione iniziale di 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 nella direzione opposta al primo spostamento.
3. Dalla posizione “bassa” continuare il movimento circolare, distendere i gomiti e tornare alla posizione di partenza.

Circular Lateral Push Up: dalla posizione standard di push up, 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, parallela al suolo, dalla parte opposta a quella in cui si è scesi.
3. Dalla posizione “bassa”, continuare il movimento circolare, distendere i gomiti e sollevare il corpo fino alla posizione iniziale.

5. Le variazioni a cardine (Hinge Push Ups) devono visibilmente articolarsi in quattro (4) fasi:

Lateral Hinge Push Up: 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.

Tricep Hinge Push Up: dalla posizione di partenza del Tricep Push Up:

1. Piegarli 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.

C. Esecuzione Perfetta

1. **Posizione "bassa" del petto verso il pavimento ma senza contatto al suolo**
2. **Piedi uniti per i seguenti:**
 - a. Push Ups fondamentali e Push Ups *Free*; Push Up standard, Tricep Push Ups, Rolling Tricep Push Up, Tricep Hinge Push Up.
 - b. Stacco e atterraggio dai Power Push Ups.
3. **Piedi divaricati di larghezza pari a quella delle spalle per i seguenti:**
 - a. Push Ups fondamentali e Push Ups *Free*; One (1) Arm Push Up, Circular Lateral Push Ups, Lateral Hinge Push Up.

Free Support Lever Push Ups: Il corpo è perfettamente allineato e parallelo al suolo.

Variazioni dei Rolling Triceps e Circular Lateral Push ups: l'avambraccio tocca terra.

Variazioni degli Hinge Push ups: l'avambraccio tocca terra.

4. Va dimostrato il completo controllo durante l'esecuzione di tutte le fasi dei Push Up, senza alcuno dei sottoelencati

Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Perdita di controllo del tratto lombare.

Contatto del petto con il suolo.

Iperestensione dei gomiti.

Gambe e piedi aperti più della larghezza delle spalle.

One Arm e/o One Leg Push Ups: gamba di supporto poggiata sull'interno del piede.

Bacino eccessivamente sollevato (non in linea con il corpo).

Ginocchia non completamente distese.

Posizione corporea non stabile.

Asimmetria nella posizione di braccia e/o gambe.

Appoggio disuguale su mani e/o piedi durante tutto l'arco di movimento.

Toccare o appoggiare il braccio e/o la gamba sollevata.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

Power Push Ups: scarsa o insufficiente elevazione nello stacco da terra.

1.2 LEG CIRCLE PUSH UP

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni del Leg Circle eseguite a terra.

A. Dalla posizione di push up standard, flettere il corpo all'altezza delle anche, eseguire la rotazione delle gambe intorno al corpo e tornare alla posizione iniziale.

1. Distendere completamente il(le) ginocchio(a) mentre si esegue la rotazione intorno al corpo.
2. Le anche, le gambe e i piedi rimangono sollevati dal suolo.
3. Le mani si staccano dal suolo e si riappoggiano in successione.
4. Mulinello: piedi uniti.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Riconoscibile rotazione delle gambe intorno al corpo al livello dell'articolazione dell'anca.
2. Anche e gambe sollevate dal suolo.
3. Per ottenere il valore di difficoltà, va dimostrato un riconoscibile, completo movimento circolare.

Flare: Entrambe le mani cambiano posizione 2 volte durante l'esecuzione della rotazione "ad 8": da posizione anteriore a posteriore E viceversa (da push up a push up).

C. Esecuzione Perfetta

1. Completo controllo e padronanza della tecnica nell'imprimere alle gambe il movimento rotatorio, mantenendo entrambi i piedi staccati da terra senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Torsione spinale mentre le gambe eseguono la rotazione.

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione spinale o instabilità del tratto lombare.

Ginocchia non completamente distese.

Mancanza di controllo o instabilità della mano quando si stacca dal suolo.

Mancanza di controllo o instabilità della mano quando si riappoggia al suolo.

Double Leg Circle: Gambe e piedi non sono uniti o allineati.

Momentaneo "appoggio" o "tocco" del piede al suolo durante l'esecuzione della rotazione.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

Posizione iniziale o finale non ben definita, con le gambe e/o piedi al di fuori della traiettoria di rotazione.

II. FORZA STATICA

2.1 STRADDLE SUPPORT

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni della Straddle Support: giri, variazioni a terra, variazioni nelle posizioni iniziali e/o finali dell'appoggio delle mani.

A. Con le gambe divaricate in posizione di massima apertura frontale, le mani (o una mano) sollevano il corpo dal suolo estendendo i gomiti.

1. Le gambe devono essere divaricate e parallele al suolo.
2. Le anche, le ginocchia, e i piedi sono sollevati dal suolo.
3. Sono accettabili variazioni con un ginocchio flesso.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà'

1. Anche flesse a 90°.
2. Squadra tenuta un tempo minimo di 2 secondi dal raggiungimento della posizione definitiva.
3. Le anche non devono toccare il suolo durante i due (2) secondi di tempo richiesto.
4. Posizione divaricata: 30° di abduzione ad ogni articolazione dell'anca.
5. One (1) Arm Straddle Support: 15° di abduzione ad ogni articolazione dell'anca.

One (1) Arm Straddle Support: la mano che non sostiene il corpo non deve toccare il suolo durante i due secondi di tempo richiesto.

Giri in Straddle Support: per ottenere il valore di Difficoltà devono soddisfare il requisito temporale richiesto di due secondi e dimostrare un giro riconoscibilmente completo.

C. Esecuzione Perfetta:

1. Le anche si flettono di 90° all'altezza dell'articolazione.
2. Posizione di divaricata frontale: 45° di abduzione all'altezza di ciascuna articolazione dell'anca.
3. Gambe parallele al suolo. Parte superiore del corpo eretta.
4. Controllo del corpo e padronanza della tecnica di supporto statico durante la fase di sollevamento dal suolo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.
Eccessiva flessione della parte superiore del corpo.
Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.
Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.
Gambe e/o anche vengono lasciate cadere al suolo.
Rimbalzo o iperestensione all'articolazione del gomito.
Ginocchia non completamente distese.
Anche, gambe e/o piedi non in posizione allineata.
Instabilità.

Disuguale mobilità tra le due articolazioni dell'anca.

Momentaneo "appoggio" o "tocco" dei piedi al suolo.

Parte superiore del corpo non in posizione eretta (ad esempio in appoggio sulle mani).

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

Giri in Straddle Support: posizione iniziale e/o finale delle gambe e/o i piedi non ben definita nell'assumere o abbandonare la posizione divaricata e sollevata dal suolo.

2.2 L SUPPORT

I criteri di esecuzione sono validi per tutti giri e le variazioni della L-Support, eseguite a terra.

A. Dalla posizione seduta con gambe e piedi uniti, distendere i gomiti e mantenere il corpo interamente sollevato dal suolo.

1. Anche, le ginocchia, e i piedi sollevati dal suolo.
2. Gambe unite e parallele al suolo.
3. Ginocchia completamente distese, piedi uniti.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Gambe flesse a 90° all'altezza dell'articolazione dell'anca.
2. Squadra tenuta un tempo minimo di 2 secondi dal raggiungimento della posizione definitiva.
3. Le anche non devono toccare il suolo durante i due (2) secondi di tempo richiesto.
4. Le gambe non devono essere più aperte della larghezza delle spalle.
5. L'esecuzione di giri sulla L Support deve soddisfare il requisito temporale richiesto di due secondi e dimostrare un giro riconoscibilmente completo per ottenere il valore di difficoltà.
6. Giri in L Support: non sono consentiti più di 4 cambi di posizione delle mani per singolo giro.

C. Esecuzione Perfetta:

1. Le anche sono flesse a 90° all'altezza dell'articolazione.
2. Controllo del corpo e padronanza della tecnica di supporto statico durante la fase di sollevamento dal suolo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Eccessiva flessione spinale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Instabilità.

Gambe e/o anche vengono lasciate cadere al suolo.

Iperestensione all'articolazione del gomito con il corpo che poggia sulle mani/braccia.

Ginocchia non completamente distese in posizione di gambe unite.

Anche, gambe e/o piedi non in posizione allineata.

Gambe e piedi non uniti.

Momentaneo "appoggio" o "tocco" dei piedi al suolo.

Parte superiore del corpo non in posizione eretta.

Posizione iniziale e/o finale non ben definita, nell'assumere o abbandonare la posizione di gambe unite e sollevate dal suolo.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

2.3 V SUPPORT

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni della V- Support, eseguite in posizione seduta e a terra, con una varietà di appoggio delle mani e/o di orientamenti del corpo.

A. Dalla posizione seduta, con le anche completamente flesse e i piedi sollevati oltre la testa, distendere i gomiti e sollevare il corpo dal suolo.

1. La parte superiore del corpo e' eretta, in posizione perpendicolare.
2. Le ginocchia sono completamente distese, le punte dei piedi in estensione.
3. Il corpo assume la figura di un angolo acuto (pike position), con le gambe vicine al petto.
4. Le gambe e i piedi possono essere separati o uniti.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficolta'

1. Squadra tenuta un tempo minimo di 2 secondi dal raggiungimento della posizione definitiva.
2. Le anche non devono toccare il suolo durante i due (2) secondi di tempo richiesto.
3. Le gambe devono essere flesse almeno 135° in chiusura all'articolazione dell'anca.

C. Esecuzione Perfetta:

1. Il corpo è sollevato dal suolo, le anche completamente flesse con la parte bassa del busto e le gambe a contatto.
2. Controllo del corpo e padronanza della tecnica di supporto statico durante la fase di sollevamento dal suolo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Busto non in posizione eretta.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Rimbalzo o iperestensione all'articolazione del gomito.

Ginocchia non completamente distese.

Anche, gambe e/o piedi non in posizione allineata.

Instabilità.

Sbilanciarsi indietro e appoggiare la schiena sulle mani/braccia.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

2.4 SUPPORT LEVER

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni delle Support Lever, eseguite a terra con varie opzioni di appoggio per mani/braccia con i piedi sollevati da terra.

A. Dalla posizione di push up standard, posizionare le mani a terra sotto il busto con apertura \leq a quella delle spalle. Con i gomiti piegati, sollevare entrambi i piedi da terra e sostenere il peso del corpo con i tricipiti.

1. Il corpo deve rimanere parallelo a terra con i piedi sollevati.
2. E' accettabile la rotazione della testa e del collo verso destra o sinistra.
3. Dalla posizione anatomica standard: Le anche sono distese con i piedi uniti OPPURE distese e abdotte orizzontalmente in divaricata frontale.

Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà:

1. Riconoscibile posizione di Full o Free Support Lever.
2. Corpo inclinato non più di 45° rispetto alla linea parallela al suolo.
3. Supporto tenuto un tempo minimo di 2 secondi dal raggiungimento della posizione definitiva.
4. Gambe, piedi e/o il braccio sollevato non devono toccare il suolo durante i due (2) secondi di tempo richiesti.
5. L'esecuzione di giri sulla Full Support Lever deve soddisfare il requisito temporale richiesto di due secondi e dimostrare un giro riconoscibilmente completo.

Full Support Lever: gomiti piegati con il peso del corpo in appoggio sui tricipiti.

Free Support Lever: gomiti sono distesi con il peso del corpo bilanciato sulle spalle.

Free Support Lever con abduzione delle gambe: articolazioni dell'anca flesse o estese in divaricata frontale con gambe e piedi a una distanza maggiore della larghezza delle spalle.

Free Support Lever con Anche Distese: articolazioni dell'anca distese con gambe e piedi uniti ed in linea con le spalle.

C. Esecuzione Perfetta:

1. Corpo in allineamento anatomico standard e parallelo a terra.
2. Controllo del corpo e padronanza della tecnica di supporto statico durante la fase di sollevamento dal suolo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Eccessiva flessione della parte superiore del corpo.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Free Support Lever: rimbalzo o iperestensione all'articolazione del gomito.

Spalle e anche in linea inclinata più di 45°.

Anche e/o ginocchia non completamente distese.

Instabilità.

Disuguale arco di movimento nell'abduzione delle gambe.

Anche, gambe e piedi non allineati.

Giri in Full Support Lever: Posizione iniziale e/o finale non ben definita, relativamente ai piedi e/o le gambe.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

2.5. SAGITTAL E FRONTAL BALANCE

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni di Forza Statica-Equilibrio eseguite in piedi.

A. Dalla stazione retta, con entrambi i piedi a terra, sollevare una (1) gamba e mantenerla in posizione con o senza contatto con le mani.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficolta'

Dalla posizione anatomica standard:

1. Sagittal Balance: 160° di flessione dell'anca.
2. Frontal Balance: 160° di flessione/abduzione dell'anca.
3. L'Equilibrio Statico deve essere mantenuto per un minimo di due (2) secondi dal raggiungimento della posizione definitiva.

C. Esecuzione Perfetta

Dalla posizione anatomica:

1. Sagittal Balance = 180° di flessione dell'anca.
2. Frontal Balance = 180° di abduzione/flessione.
3. Completo controllo e padronanza tecnica dell'Equilibrio Statico o Dinamico e delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione o estensione della parte superiore del corpo.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Anche disuguali o non in linea tra loro.

Ginocchia bloccate o iperestese.

Ginocchia non completamente distese.

Tallone della gamba di supporto sollevato da terra.

Non ben definito orientamento della gamba sul piano di apertura.

Posizione/i del corpo instabile.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

III. FLESSIBILITA' – KICKS E STACCATE

3.1 FLESSIBILITA' DINAMICA

3.1.1 ONE (1) ARM SUPPORT (CAPOEIRA)

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni di One Arm Support eseguite senza fase aerea con una varietà di posizioni finali opzionali.

A. Il peso del corpo è supportato da una (1) mano a terra con il gomito disteso. Il busto è sollevato ed in linea con la spalla. Le gambe sono in aria eseguendo una staccata davanti o dietro al busto.

1. Il gomito deve essere completamente disteso mentre sostiene il resto del corpo.
2. Il corpo deve rimanere parallelo al pavimento.
3. Entrambe le gambe ed i piedi devono essere staccati dal pavimento.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Riconoscibile slancio davanti o dietro al busto.
2. Entrambe le gambe staccate dal pavimento.
3. Apertura minima delle gambe: 160°.

C. Esecuzione Perfetta

1. Apertura tra le gambe: 180°.
2. Completo controllo e padronanza della tecnica dello slancio e delle tecniche di atterraggio con la parte superiore ed inferiore del corpo senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione della parte superiore del corpo.

Iperestensione del gomito.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Ginocchia non completamente distese.

Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.

Allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.

Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

3.1.2 VERTICAL SPLIT

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni del Vertical Split da in piedi.

A. Dalla stazione eretta, flettere il busto avanti verso una gamba e sollevare l'altra gamba verticalmente verso l'alto.

1. Un (1) piede deve essere a terra.
2. Il **tallone** della gamba di supporto deve rimanere a terra.
3. La gamba non in appoggio deve essere sollevata in posizione di spaccata sagittale verticale.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà'

1. Riconoscibile Vertical Split sagittale = 160 gradi di estensione dell'anca dalla posizione anatomica standard.

Free Support: le mani sono staccate da terra e dalla gamba di supporto.

Esempio: Elemento documentato: Vertical Split – Free Support (B = 0.20). Da in piedi, l'atleta esegue una staccata sagittale verticale, stacca le mani da terra e momentaneamente mantiene la posizione senza supporto. Quindi, l'atleta appoggia una (1) mano alla caviglia ed abbassa la gamba, tornando in posizione eretta. Il valore di Difficoltà sarà aggiustato a: Vertical Split – con una mano (A = 0.10).

C. Esecuzione Perfetta

1. 180° di Vertical Sagittal Split dalla posizione anatomica standard.
2. Completo controllo e padronanza tecnica dell'allineamento, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione o estensione della parte superiore del corpo.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Torsioni della colonna.

Anche disuguali o non in linea tra loro.

Gamba di supporto non completamente estesa all'articolazione dell'anca.

Articolazione del ginocchio della gamba di supporto bloccata o iperestesa.

Ginocchia non completamente distese.

Tallone della gamba di supporto sollevato dal suolo.

Posizione del corpo incontrollata, instabile od incompleta.

Movimento eseguito con energia eccessiva, che provoca posizioni incontrollate del corpo.

Appoggio del piede non preciso, che causa un'instabile posizione iniziale/finale.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

3.1.3 FAN KICK

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni di Fan Kick eseguite in piedi.

A. Dalla stazione eretta con entrambi i piedi a terra, flettere una (1) anca e ruotare la gamba descrivendo un circolo completo davanti al corpo.

1. Lo slancio deve dimostrare un circolo completo di 360° davanti al corpo.
2. I piedi possono rimanere al suolo o staccarsi momentaneamente.
3. Il corpo può ruotare da una posizione ad un'altra.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Almeno 145° di flessione dell'anca all'apice del movimento.
2. Dimostrazione di rotazione completa mediale o laterale all'articolazione dell'anca davanti al corpo.

C. Esecuzione Perfetta

1. 160° di flessione dell'anca all'apice del movimento.
2. 360° di giro "a ventaglio" = il tallone descrive un circolo completo davanti al corpo.
3. Completo controllo e padronanza tecnica della spinta rotatoria, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione della parte superiore del corpo.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.

Incompleta rotazione dell'anca.

Arco di movimento non uniforme o impreciso.

Anche disuguali, "non in linea" l'una con l'altra.

Ginocchia non completamente distese.

"Sventagliata" eseguita con slancio eccessivo, che provoca un atterraggio non controllato, con i piedi separati.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

Jumping Fan Kick: scarso o insufficiente stacco dal suolo.

3.1.4 ILLUSION

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni di Illusion eseguite in piedi.

A. Dalla stazione eretta con entrambi i piedi a terra, flettere il busto in basso verso una gamba mentre il tronco e l'altra gamba ruotano intorno alla gamba di supporto descrivendo un circolo di 360°.

1. La gamba di supporto rimane a contatto con il suolo.
2. 1 Illusion e ½ e il Doppio Illusion devono essere ruotati consecutivamente, senza interruzione intorno alla gamba di supporto, perché possano contare come un solo elemento.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Riconoscibile Illusion che dimostri un giro completo di 360° intorno alla gamba di supporto
2. Apertura delle gambe non inferiore a 160°.
3. Illusion *Free Support*: le mani sono staccate da terra e dalla gamba di supporto.

Esempio: Elemento documentato: Illusion (B = 0.20). L'atleta esegue un Illusion con la gamba in sospensione estesa all'anca di soli 135°, ma completa un'orbita circolare di 360° di giro attorno al corpo. Il valore di Difficoltà sarà portato a zero (0), dal momento che l'Illusion non raggiunge gli standard minimi di competenza nell'esecuzione.

Esempio: Elemento documentato: Doppio Illusion - Free Support (D = 0.40). La mano dell'atleta tocca il suolo per bilanciarsi durante il primo Illusion. Il valore di Difficoltà sarà aggiustato a: Doppio Illusion con una (1) mano in appoggio - (C = 0.30).

Esempio: Elemento documentato: Doppio Illusion – Free Support (D = 0.40). L'atleta completa il primo Illusion, si ferma, fa un passo avanti ed esegue il secondo Illusion. Il valore di Difficoltà sarà aggiustato a due singoli Illusion Free Support (B = 0.20) e all'atleta verrà conteggiato un elemento in più. NOTA: se e dove applicabile – in questo caso e nei casi affini, NON ci saranno penalità per aver superato il massimo dei 10 elementi consentiti, dal momento che l'elemento è stato de-valutato per riflettere un'infrazione dei requisiti minimi.

C. Esecuzione Perfetta

1. 360° di giro della gamba attorno al corpo in staccata a 180° di apertura.
2. Completo controllo e padronanza tecnica dello slancio di rotazione senza alcuno dei seguenti

Esempi di Esecuzione Imperfetta

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione della parte superiore del corpo.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.

Posizione delle gambe non controllata, instabile e/o incompleta.

Arco di movimento non uniforme.

Ginocchia non completamente distese.

Slancio eseguito con energia eccessiva, che provoca un atterraggio non controllato, con i piedi separati.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

3.2. FLESSIBILITA' STATICA

3.2.1/3.2.2 STACCATA SAGITTALE E FRONTALE

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni delle staccata eseguite a terra.

A. Le articolazioni dell'anca sono flesse/distese in staccata sagittale o flesse/abdotte in staccata frontale, con le ginocchia completamente distese.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Divaricata a terra di almeno 160°.
2. Staccata riconoscibile sul piano sagittale O sul piano frontale.
 - a. Staccata Sagittale: ginocchio della gamba avanti rivolto verso l'alto, ginocchio della gamba dietro rivolto verso il basso.
 - b. Staccata Frontale: entrambe le ginocchia rivolte verso l'alto.
3. **Supine Sagittal Split:** Dalla posizione supina, con il bacino e la schiena a terra, staccare sagittalmente le gambe e mantenere a terra la gamba avanti, mentre l'altra viene addotta alla parte superiore o superiore-laterale del corpo.
4. **Sagittal Split Roll:** Dalla posizione di staccata sagittale, il busto viene flesso in avanti, con la parte superiore del corpo e le mani a contatto con la gamba/caviglia. Da questa posizione, il corpo compie lateralmente un giro di 360° su se stesso, mantenendo la completa posizione di staccata sagittale. Livello Minimo di Esecuzione: mantenere una divaricata di almeno 160° durante l'intera rivoluzione laterale del corpo.

C. Esecuzione Perfetta

1. 180° di apertura in staccata dalla posizione anatomica standard.
2. **Supine Sagittal Split:** Dalla posizione supina, con il bacino e la schiena a terra, staccare sagittalmente le gambe e mantenere a terra la gamba avanti, mentre l'altra viene addotta alla parte superiore del corpo con il ginocchio rivolto verso il suolo e un'apertura di 180°.
3. **Sagittal Split Roll:** Dalla posizione di staccata sagittale, il busto viene flesso in avanti, con la parte superiore del corpo e le mani a contatto con la gamba/caviglia. Da questa posizione, il corpo compie lateralmente un giro di 360° su se stesso, mantenendo la completa posizione di staccata sagittale con 180° di apertura.
4. Completo controllo e padronanza tecnica dell'allineamento, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Eccessiva flessione o estensione della parte superiore del corpo.

Torsioni nella colonna.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Incompleto o disuguale arco di movimento nelle staccate.

Ginocchia non completamente distese.

Articolazione delle ginocchia iperestesa o bloccata.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

Supine Sagittal Split: anche e schiena non a contatto col suolo.

Sagittal Split Roll: parte superiore del corpo non a contatto con la gamba. Flessione/estensione all'articolazione dell'anca minore di 160°.

IV. SALTI & BALZI

4.1 TUCK JUMP

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni del Tuck Jump, eseguite da in piedi con varie opzioni di atterraggio/fine del movimento.

A. Dalla stazione eretta, saltare verticalmente con due (2) piedi. Flettere il corpo all'articolazione dell'anca e slanciare verso l'alto entrambe le ginocchia con i piedi uniti. Tornare al suolo atterrando su due (2) piedi, tranne dove diversamente specificato.

1. Dimostrare un salto esplosivo.
2. Il busto è eretto.
3. Jumping Back Kick: dimostrare due fasi – flessione delle ginocchia al petto e slancio di una gamba dietro.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. 80° di flessione all'articolazione dell'anca.
2. Jumping Back Kick: riconoscibile esecuzione di due fasi – flessione delle ginocchia al petto e slancio di una gamba dietro.
3. Nelle variazioni con giri occorre completare palesemente la parte di giro prescritta per ottenere il valore di Difficoltà.

C. Esecuzione Perfetta

1. 90° di flessione dell'anca.
2. Controllo completo della spinta, mantenimento dell'allineamento in aria, e corretta messa in pratica delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Scarsa o insufficiente elevazione rispetto al suolo.
Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.
Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.
Gambe e piedi non uniti o non allineati.
I piedi non si staccano/non atterrano simultaneamente.
Giri: allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.
Giri: anticipo con le anche prima dello stacco da terra.
Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.
Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.
Atterraggi: tocco del petto a terra O appoggio di uno (1) o due (2) piedi prima di atterrare in staccata.
Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.
Jumping Back Kick: ginocchio non completamente disteso nello slancio dietro.

4.2 PIKE JUMP

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni del Pike Jump, eseguite da in piedi con varie opzioni di atterraggio/fine del movimento.

A. Dalla stazione eretta, saltare verticalmente con due (2) piedi, flettere il corpo all'articolazione dell'anca e slanciare orizzontalmente verso l'alto entrambe le gambe, con le ginocchia tese e i piedi uniti.

1. Dimostrare un salto esplosivo.
2. Braccia e tronco allungati avanti a raggiungere in aria le gambe/punte dei piedi.
3. Le gambe raggiungono una posizione orizzontale.
4. Entrambe le ginocchia sono distese.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. 30° di flessione del tronco.

2. 80° di flessione dell'anca, con le gambe avanti in posizione orizzontale.
3. Gambe/piedi non più divaricati della larghezza delle spalle.
4. Nelle variazioni con giri occorre completare palesemente la parte di giro prescritta per ottenere il valore di Difficoltà.

C. Esecuzione Perfetta

1. 45° di flessione del tronco.
2. 90° di flessione dell'anca con gambe orizzontali e piedi uniti.
3. Controllo completo della spinta, mantenimento dell'allineamento in aria, e corretta messa in pratica delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Scarsa o insufficiente elevazione rispetto al suolo.
 Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.
 Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.
 Flessione spinale balistica e/o eccessiva.
 Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.
 Giri: allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.
 Giri: anticipo con le anche prima dello stacco da terra.
 Ginocchia non completamente distese.
 Gambe e piedi non uniti o non allineati.
 I piedi non si staccano/non atterrano simultaneamente.
 Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.
 Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.
 Atterraggi: tocco del petto a terra O appoggio di uno (1) o due (2) piedi prima di atterrare in staccata.
Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

4.3 SPLIT JUMP

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni dello Split Jump, eseguite da in piedi con varie opzioni di atterraggio/fine del movimento.

A. Dalla stazione eretta, saltare verticalmente con due (2) piedi ed eseguire una (1) staccata sagittale o frontale in aria.

1. Dimostrare un salto esplosivo.
2. Busto eretto.
3. Dimostrare completo arco di movimento nell'eseguire i cambi di gamba; ginocchia tese.
4. Dimostrare posizioni complete di staccata sagittale/frontale:
 - a. Sagittal Split Jump: Il ginocchio della gamba davanti è rivolto verso l'alto, il ginocchio della gamba posteriore verso il basso.
 - b. Frontal Split Jump: Entrambe le ginocchia sono rivolte verso l'alto.
 - c. Variazioni con cambio gamba: Le gambe si aprono in staccata e scambiano posizione, aprendosi di nuovo in staccata.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Riconoscibile Split Jump Sagittale o Frontale = 160° di apertura in staccata.
2. Variazioni con giri: completare palesemente la parte di giro prescritta per ottenere il valore di Difficoltà.
3. Sagittal Switch Split: almeno 60° di escursione con entrambe le ginocchia distese.

C. Esecuzione Perfetta

1. 180° di apertura in staccata nello Split o Frontal Jump = entrambe le gambe parallele al suolo.
2. Sagittal Switch Split: 90° di escursione con entrambe le ginocchia distese.
3. Controllo completo della spinta, mantenimento dell'allineamento in aria, e corretta messa in pratica delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Scarsa o insufficiente elevazione rispetto al suolo.

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.
 Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.
 Parte superiore del corpo non eretta e perpendicolare alle gambe.
 Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.
 Irregolare o disuguale ampiezza articolare nella spaccata.
 I piedi non si staccano e atterrano simultaneamente.
 Ginocchia non completamente distese.
 Non ben chiaro e definito orientamento delle ginocchia e/o delle gambe.
 Giri: allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.
 Giri: anticipo con le anche prima dello stacco da terra.
 Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.
 Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.
 Atterraggi: tocco del petto a terra O appoggio di uno (1) o due (2) piedi prima di atterrare in staccata.
Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

4.4 STRADDLE JUMP

I criteri di esecuzione sono validi per tutte le variazioni dello Straddle Jump, eseguite da in piedi con varie opzioni di atterraggio/fine del movimento.

A. Dalla stazione eretta, saltare verticalmente con due (2) piedi, flettere il corpo all'articolazione dell'anca e slanciare orizzontalmente entrambe le gambe, aperte e con le ginocchia distese.

1. Dimostrare un salto esplosivo.
2. Braccia e tronco allungati avanti a raggiungere in aria le gambe/punte dei piedi.
3. Le gambe raggiungono una posizione orizzontale.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Riconoscibile Straddle Jump: 30° di flessione del tronco, 80° di flessione dell'anca e 90° di abduzione orizzontale delle anche.
2. Nelle variazioni con giri occorre completare palesemente la parte di giro prescritta per ottenere il valore di Difficoltà.

C. Esecuzione Perfetta

1. 45° di flessione del tronco, 90° di flessione dell'anca con le gambe almeno orizzontali e 135° gradi di abduzione orizzontale delle anche.
2. Controllo completo della spinta, mantenimento dell'allineamento in aria, e corretta messa in pratica delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Scarsa o insufficiente elevazione rispetto al suolo.
 Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.
 Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.
 Flessione della parte superiore del corpo balistica e/o eccessiva.
 Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.
 Giri: allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.
 Giri: anticipo con le anche prima dello stacco da terra.
 Ginocchia non completamente distese in posizione divaricata.
 Le gambe aperte con irregolare o disuguale ampiezza articolare nella divaricata frontale.
 I piedi non si staccano e atterrano simultaneamente.
 Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.
 Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.
 Atterraggi: tocco del petto a terra O appoggio di uno (1) o due (2) piedi prima di atterrare in staccata.
Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

4.5 LEAPS

I criteri di esecuzione sono validi per tutti i Leaps e le loro variazioni e combinazioni, eseguite in piedi con varie possibilità di atterraggio/fine del movimento.

A. Dalla stazione eretta, balzare in avanti o lateralmente staccando con un (1) piede ed atterrare su un (1) piede. L'atterraggio su due (2) piedi in un elemento composto è accettabile tranne dove diversamente specificato, ad esempio atterraggi in push up o in staccata.

1. Dimostrare un salto esplosivo.
2. Busto eretto.
3. Dimostrare completo arco di movimento nell'eseguire i Leap, gli Switch Leap e i Scissors Leap.
 - a. Sagittal Split Leap: Il ginocchio della gamba davanti è rivolto verso l'alto, il ginocchio della gamba posteriore verso il basso.
 - b. Frontal Split Leap: Entrambe le ginocchia sono rivolte verso l'alto.
 - c. Variazioni con cambio gamba: Le gambe si aprono eseguendo un Leap e scambiano posizione, aprendosi di nuovo in staccata.
 - d. Doppio cambio di gambe: Le gambe si aprono eseguendo un Leap, scambiano posizione, e scambiano posizione di nuovo.
 - e. Scissors Leap: iniziare l'elemento slanciare una gamba. Con entrambe le ginocchia in estensione, le gambe eseguono una "sforbiciata" all'altezza della coscia, e scambiano posizione in aria.

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Riconoscibile Leap con stacco su un (1) piede.
2. Sagittal e Frontal Split Leap: 145° di apertura in staccata.
3. Sagittal Switch: 60° di apertura in staccata con entrambe le ginocchia distese.
4. Frontal Switch: 60° di adduzione/abduzione orizzontale ad un'anca con entrambe le ginocchia distese.
5. Nelle variazioni con giri occorre completare palesemente la parte di giro prescritta per ottenere il valore di Difficoltà.
6. Dimostrare un riconoscibile Scissors Leap in aria.

C. Esecuzione Perfetta

1. Sagittal e Frontal Split Leap: 160° di apertura in staccata.
2. Sagittal Switch: 90° di apertura in staccata con entrambe le ginocchia distese.
3. Frontal Switch: 80° di adduzione/abduzione orizzontale ad un'anca con entrambe le ginocchia distese.
4. Controllo completo della spinta, mantenimento dell'allineamento in aria, e corretta messa in pratica delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta:

Scarsa o insufficiente elevazione rispetto al suolo.
Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.
Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.
Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.
Giri: allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.
Giri: anticipo con le anche prima dello stacco da terra.
Irregolare o disuguale ampiezza articolare nella spaccata.
Ginocchia non completamente distese.
Non ben chiaro e definito orientamento delle ginocchia e/o delle gambe.
Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.
Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.
Atterraggi: tocco del petto a terra O appoggio di uno (1) o due (2) piedi prima di atterrare in staccata.
Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.

4.6 GIRI

I criteri di esecuzione sono validi per tutti i Giri eseguiti da in piedi con varie possibilità di movimenti combinati in aria e varie opzioni di atterraggio/fine del movimento.

A. Dalla stazione eretta, staccarsi da terra con uno (1) od entrambi i piedi imprimendo al corpo un movimento rotatorio. E' indicato l'atterraggio su uno (1) o due (2) piedi, tranne dove altrimenti indicato, ad esempio atterraggi al push up o cadute in staccata.

1. Dimostrare un salto esplosivo.
2. Mantenere l'allineamento anatomico durante tutto il movimento circolare.
3. Le gambe/i piedi devono rimanere uniti dopo lo stacco e durante tutto il movimento fino all'atterraggio (eccezione: ½ giro, stacco da una gamba Straddle Air Turns).

B. Livello Minimo di Esecuzione per il Riconoscimento della Difficoltà

1. Completare palesemente la parte di giro prescritta per ottenere il valore di Difficoltà.
2. Dimostrare i giri a sufficiente elevazione da terra.

C. Esecuzione Perfetta

1. Controllo completo della spinta, mantenimento dell'allineamento in aria, e corretta messa in pratica delle Tecniche di Atterraggio della Parte Superiore/Inferiore del Corpo, senza alcuno dei seguenti

D. Esempi di Esecuzione Imperfetta

Scarsa o insufficiente elevazione rispetto al suolo (nel caso di giri in aria).

Insufficiente o disomogenea velocità di rotazione.

Testa e collo non in linea con la colonna vertebrale.

Spalle sollevate, non allineate, e/o non in linea tra loro.

Flessione della parte superiore del corpo balistica e/o eccessiva.

Mancanza di controllo addominale tale da causare instabilità del tratto lombare.

Anticipo con le anche prima dello stacco da terra.

Allineamento spinale instabile, non controllato e/o torsioni della colonna.

Ginocchia non completamente distese, tranne durante specifiche variazioni.

Gambe in posizione irregolare o disuguale.

I piedi non si staccano e atterrano simultaneamente, tranne durante specifiche variazioni.

Posizione/i del corpo non controllata, instabile e/o incompleta.

Dimostrazione di instabilità o movimenti balistici nei movimenti combinati.

Atterraggi: tocco del petto a terra O appoggio di uno (1) o due (2) piedi prima di atterrare in staccata.

Elementi: grado di completamento superiore alla competenza minima ma inferiore all'esecuzione perfetta.