

REGOLAMENTO DI GARA

Federazione Italiana Aerobica e Fitness - FIAF

CAMPIONATO DI AEROBICSPORT SINCRONIZZATO A SQUADRE

Categoria di gara: denominata Squadra, questa può essere composta di 3, 4 o da 6 a 12 atleti, solo uomini, solo donne oppure mista. Le specialità sono tre: Aerobica, Step e Funk.

Chi può partecipare: il campionato è aperto a tutti gli appassionati e praticanti, ad esclusione dei "professionisti". Il Regolamento FIAeF riconosce quale "non professionista" colui che partecipa ad un'attività competitiva o ad una esibizione solo per il piacere fisico e mentale che ne possono derivare. Lo sport praticato non può essere un mezzo di sostentamento finanziario. Gli istruttori e gli insegnanti di aerobica possono essere considerati "non-professionisti" anche guadagnando del denaro, purché le loro lezioni abbiano esclusivamente lo scopo di promuovere il fitness per un pubblico generico e non mirino ad una preparazione agonistica. E' considerato professionista (a) l'individuo che viene pagato per allenare atleti; (b) l'individuo che ha partecipato ad una gara di aerobica a livello nazionale qualificandosi entro i primi 3 classificati oppure vincendo premi di valore o in denaro; (c) tutte le persone che prestano la propria opera, anche saltuariamente, per conto di aziende o attività commerciali, o vengono sponsorizzate da queste sotto qualsiasi forma.

Abbigliamento: i costumi della squadra devono essere del tipo normalmente indossato per eseguire una lezione di aerobica e con gli indumenti di sostegno appropriati. Non è ammesso un abbigliamento in due pezzi con la zona fra il punto vita e le coste interamente esposta. Non sono ammessi indumenti che espongono l'ombelico. Inoltre non sono ammessi i body con perizoma indossati a gamba nuda o con collant trasparenti. Sono ammessi i body con taglio di gamba "francese" oppure con perizoma indossato sopra pantaloncini corti che coprano i glutei e la parte superiore delle cosce oppure con una calzamaglia opaca. Gli atleti non dovranno indossare cinte con borchie metalliche, braccialetti, mantelli, ornamenti superflui, fiori, frange, guanti, abbigliamento trasparente, cravatte, nastri lunghi (oltre cm 8 dal corpo), sciarpe, foulard o scarpe non adatte alla danza aerobica. I costumi non devono evidenziare pubblicità commerciali. Non si possono togliere capi d'abbigliamento durante la dimostrazione.

Nome della squadra: ogni squadra si dovrà presentare con un nome adatto al gruppo, e non riferito ad un individuo particolare. Le squadre non possono usare un nome commerciale.

DIMOSTRAZIONE DI GARA

Composizione: tutte le dimostrazioni devono essere composte da passi e movimenti normalmente eseguiti in una lezione di aerobica che comprenderà movimenti per la parte superiore e la parte inferiore del corpo. E' preferibile la combinazione di esercizi per la parte superiore e la parte inferiore del corpo eseguiti contemporaneamente. Non sono ammessi movimenti provenienti da altri sport o attività fisiche. Le dimostrazioni devono essere preparate in modo da eguagliare le capacità e le condizioni fisiche degli atleti. Deve essere sottolineato il lavoro di squadra e scoraggiata l'individualità.

Movimenti obbligatori: non ci sono movimenti o passi obbligatori per le categorie né per le dimostrazioni di aerobica, step o funk. La dimostrazione potrà essere preparata con qualsiasi tipo o numero di passi o movimenti, usando un'ampia varietà di passi e movimenti che siano in un giusto equilibrio fra danza aerobica ed esercizi ginnici di allenamento aerobico. Verranno premiati passi e movimenti con un maggiore livello di intensità aerobica, agilità e complessità coreografica. Nelle coreografie di step, non vengono richiesti esercizi specifici, tuttavia l'attrezzo deve essere parte integrante della coreografia agonistica. Gli atleti verranno penalizzati se non utilizzano lo step per più di un "8".

Movimenti vietati: non sono ammessi i movimenti "a terra", tranne nelle pose di apertura e chiusura della dimostrazione. Gli atleti avranno un "8" per salire da terra dopo la posa di apertura e un "8" per scendere a terra per la posa finale. Qualsiasi movimento in cui il peso dell'atleta è sostenuto da una parte del corpo, che non siano i piedi, è considerato un movimento a terra. La penalità per questa violazione è di 0,1 per infrazione. Generalmente, le dimostrazioni coreografiche devono essere composte da movimenti considerati sicuri per l'aerobica dilettantistica. Ci sono due tipi di movimenti vietati: (1) movimenti esclusi e (2) movimenti pericolosi. I movimenti esclusi sono alcuni movimenti ammessi da altre discipline sportive e da altri regolamenti di aerobica agonistica che sono vietati dal regolamento FISAA in quanto non facente parte dell'allenamento di aerobica, mentre sono più appropriati ad altre discipline sportive od attività fisiche; per esempio: (1) alzare o tenere sollevato da terra totalmente un altro atleta (acrobatica), (2) sostenere l'intero peso corporeo con gli arti superiori (ginnastica artistica), (3) rotolare o capovolgersi (tumbling) e (4) girare a terra (break dancing). Invece i movimenti pericolosi sono esercizi che mettono a rischio l'integrità muscoloscheletrica dell'atleta dilettante e si trovano sugli elenchi di movimenti controindicati per insegnanti di aerobica e step. La penalità per l'esecuzione di esercizi proibiti è di 0,3 per infrazione; le altre penalità saranno di 0,2 per infrazione. Qualsiasi dimostrazione contenente tre o più movimenti proibiti sarà squalificata e non riceverà alcun punteggio.

Elementi non valutati: sono oggetto di valutazione dei giudici solo quegli elementi della dimostrazione agonistica che riguardano la tecnica, la precisione di esecuzione, il sincronismo, la complessità, l'equilibrio coreografico e l'interpretazione artistica. Altri aspetti della dimostrazione che vengono valutati in altri regolamenti agonistici non sono contemplati dal regolamento FIAeF.

1. La condizione fisica: non vengono considerate le dimensioni, le proporzioni, la composizione corporea, od altri aspetti fisici degli atleti (gare di bodybuilding).
2. L'aspetto fisico: non vengono considerati il trucco, le pettinature, l'aspetto del viso o di altri attributi degli atleti (gare di bellezza).
3. Coinvolgimento del pubblico: non vengono considerati gli applausi, le reazioni o altri coinvolgimenti del pubblico (spettacoli teatrali).
4. La qualità della registrazione: la chiarezza o qualità sonora della musica non viene valutata direttamente. Tuttavia se la registrazione del brano è carente ciò potrà incidere sulla qualità e precisione dell'esecuzione della dimostrazione coreografica.
5. La natura del brano: la scelta del brano musicale, lo stile o l'etnicità non viene considerato.
6. Componenti non-aerobici: la forza e la flessibilità muscolare (mobilità articolare) non vengono considerate.
7. Velocità: non viene precisata la velocità della musica per la dimostrazione coreografica. Tuttavia se la musica è di una velocità tale da non permettere una corretta esecuzione della dimostrazione, questo parametro verrà penalizzato.

Durata della dimostrazione: le dimostrazioni delle squadre devono durare due minuti (2:00). E' ammesso un margine limite di cinque secondi (0:05) per eccesso o per difetto del tempo stabilito di due minuti (2:00). Non sono ammesse interruzioni nella musica: una pausa nella musica di oltre due secondi (0:02) viene considerata come interruzione e verrà penalizzata. La dimostrazione coreografica deve iniziare entro due secondi (0:02) dall'inizio della musica. Ogni squadra è responsabile per la scelta ed il montaggio della propria musica su musicassetta di alta qualità. Si deve usare solo un lato della musicassetta ed il brano deve essere registrato all'inizio del nastro.

Accompagnamento musicale: ogni dimostrazione agonistica deve essere accompagnata da una musica o sequenza di suoni registrata su un nastro audio standard. La musicassetta deve essere marcata chiaramente con il nome della squadra. Il volume e la qualità della registrazione sono responsabilità della squadra. Il brano può essere una combinazione di musiche e suoni. Non è richiesto un tempo preciso o dei BPM specifici per la dimostrazione. Si possono mixare un numero illimitato di brani che potranno essere montati in qualsiasi modo. Il brano deve essere registrato all'inizio della musicassetta; sul nastro deve essere presente un unico brano.

Vocalizzazioni: durante la dimostrazione sono ammessi, da parte degli atleti, comandi, istruzioni, cueing verbali o altre verbalizzazioni. Non sono ammessi comandi o istruzioni degli allenatori o di altri individui fuori dalla zona di gara.

Zona di gara: la zona di gara per le squadre è di mt. 12,5 X 12,5. Verrà penalizzata ogni uscita dalla zona di gara.

Attrezzi: è vietato l'uso di attrezzi durante la dimostrazione di gara.

Step: lo step, usato nella gara di step, può essere di qualsiasi dimensione ed altezza. Deve essere solido e non deve essere spostato durante la dimostrazione. Lo step dovrà essere posizionato prima dell'inizio della dimostrazione e tolto dopo il suo termine. Il numero di step ammissibile durante la dimostrazione è uguale al numero di atleti più uno.

Sicurezza: le dimostrazioni di gara devono comprendere movimenti, passi ed esercizi considerati sicuri dalle linee guida della FIAeF. Qualsiasi passo o movimento considerato pericoloso o controindicato dai giudici o dai chinesologi verrà penalizzato.

Punteggio: nella valutazione della dimostrazione di gara, i giudici potranno assegnare un punteggio da uno a dieci (1.00 - 10.00) basato sulle due (2) seguenti componenti:

- A. COREOGRAFIA. Verrà assegnato un massimo di 3 punti per la complessità e l'equilibrio della coreografia e un massimo di 2 punti verrà per l'impressione artistica (varietà dei movimenti e creatività).
- B. ESECUZIONE. Verrà assegnato un massimo di 3 punti per la qualità tecnica, l'allineamento e la perfezione nell'esecuzione. Un massimo di 2 punti per la precisione, valutata in base al sincronismo nei movimenti ed alla geometria delle posizioni assunte durante la dimostrazione.

PER INFORMAZIONI TECNICHE SUL REGOLAMENTO DI GARA CONTATTARE:

SEGRETERIA GARE FIAeF

Tel.: 06.37352328 - 06.37353039 Fax: 07.3720717

info@fiaf.it

ELENCO DEI MOVIMENTI PROIBITI

A. MOVIMENTI PROIBITI (Non ammessi dal regolamento. Verrà applicata una penalità di 0,3 punti per ogni infrazione, tranne dove specificato. L'esecuzione di tre o più movimenti proibiti determinerà automaticamente la squalifica della routine.)

1a CLASSE: azioni che sono escluse perché inappropriate all'aerobicsport, cioè azioni che appartengono ad altri sport.

1. Il sollevamento di un altro atleta (*Acrobatica*).
2. Sostenere il peso di un altro atleta, compiere cioè azioni che non possono essere effettuate da soli (*Acrobatica*).
3. Sostenere il peso del corpo solo con le mani: la verticale, la ruota, le squadre (*Ginnastica*).
4. Cadute libere, ovvero qualsiasi spostamento dalla posizione eretta controllata dalla forza di gravità anziché da una contrazione muscolare deliberata (*Acrobatica*).
5. Capovolte o rotolamenti per terra oltre i 180° gradi (*Tumbling*).
6. Giri incontrollati a terra oltre i 90° gradi (*Break dancing*).
7. Balzi o salti effettuati dopo una corsa preparatoria (*Ginnastica*).
8. Salto carpio divaricato o unito (*Cheerleading*).
9. Pause o pose con una durata di oltre 2 secondi (*Bodybuilding*).
10. Qualsiasi attività a terra (*Ginnastica: 0,1 punti di penalità per infrazione*).

2a CLASSE: azioni che sono escluse perché pericolose, cioè esercizi che sono sempre pericolosi in lezioni di aerobica a prescindere di come e quando vengono eseguiti.

1. Sollevamento delle due gambe contemporaneamente dalla posizione decubito supino.
2. "V" sit-up. Sollevamento delle due gambe e il busto contemporaneamente dalla posizione decubito supino con il solo appoggio sui glutei.
3. L'abbassamento del capo al di sotto del cuore durante l'attività aerobica.

3a CLASSE: azioni che potranno essere penalizzate perché sono pericolose se eseguite in modo scorretto, cioè azioni che possono essere pericolose verranno dichiarate tali dagli ufficiali di gara quando verranno eseguite in modo non appropriato.

1. Torchio eccessivo (piegamento o avvitarmento eccessivo di un articolazione non protetta).
2. Uno sforzo eccessivo sulla colonna vertebrale o sulle articolazioni, incluso l'iperestensione e piegamento rapido delle articolazioni (iperpiegamento del ginocchio con il ginocchio che supera il piede, un'iperlordosi, flessione posteriore della colonna cervicale, l'allungamento dell'ostacolista).
3. Alto impatto ripetitivo (più di 8 volte) sullo stesso piede.
4. Divaricata non protetta (da una caduta libera o spinta molleggiata).
5. Sit-ups con il sollevamento della zona lombare da terra.
6. Atterraggio ad alto impatto con qualsiasi parte del corpo che non siano i piedi.
7. Qualsiasi azione che pone sotto sforzo eccessivo o pericoloso qualsiasi parte del corpo e/o che potrebbe avere degli effetti deleteri se eseguita ripetutamente.
8. Qualsiasi azione eseguita pericolosamente.

B. ALTRE INFRAZIONI AL REGOLAMENTO (penalità di 0,2 per ogni infrazione)

1. Abbigliamento scorretto (abbigliamento proibito o mancanza di copertura come da regolamento).
2. Infrazione di linea (ogni infrazione verrà penalizzata).
3. Discrepanza nel tempo (la dimostrazione è troppo lunga o troppo breve).
4. Lasciare la zona di gara prima che finisca la dimostrazione.
5. Competere fuori della sequenza dell'ordine stabilito dal sorteggio.
6. Interrompere la dimostrazione (fermarsi ed iniziare di nuovo).
7. Altre violazioni di regolamento.