

REGOLAMENTO E.N.D.A.S. GINNASTICA AEROBICA AMATORIALE

PREMESSA

La gara nasce per promuovere lo sviluppo e la diffusione della ginnastica aerobica in forma gioiosa e con lo spirito puramente amatoriale, pertanto non possono partecipare gli atleti che durante lo stesso anno hanno partecipato o parteciperanno alle gare agonistiche delle varie federazioni.

La gara è aperta a tutti ed è libera poiché da spazio alle doti coreografiche, interpretative ed espressive dei gruppi.

Gli elementi imposti sono elementi tipici della ginnastica aerobica utilizzati nelle normali lezioni.

La valutazione analizza soprattutto la parte coreografica e la corretta esecuzione tecnica dei passi base e degli elementi imposti. I parametri presi in considerazione per una corretta esecuzione tecnica sono quelli del fitness, rivolti cioè ad assicurare al movimento la massima sicurezza eliminando rischi agli apparati coinvolti.

CATEGORIE

La gara è suddivisa in due categorie di età:

-under 18 (fino a diciotto anni).

-over 18 (da diciotto anni in poi).

La squadra può essere composta liberamente in forma mista partendo da un minimo di 3 persone.

AREA DI GARA

Compatibilmente alla struttura della sede che ospiterà la manifestazione, l'area di gara sarà un quadrato di 12 x12

DURATA DELLA GARA

La durata dell'esercizio di gara può essere compreso tra i due minuti e tre minuti complessivi.

MUSICA

La routine deve essere accompagnata dalla musica per tutta la sua durata.

La musica di gara potrà essere composta da più di un brano musicale che potrà contenere così le variazioni stilistiche e, tutta la squadra dovrà rendere evidente che i movimenti prescelti seguano lo stile e il carattere del brano musicale interpretato.

Si consiglia di utilizzare una musica con velocità tra i 135 e i 155 BPM.

Il brano prescelto deve terminare con la fine dell'esercizio ed essere presentato su CD, rispettando gli standard professionali relativi alla riproduzione del suono.

ABBIGLIAMENTO

Gli atleti devono indossare una tenuta di gara vivace e colorata tipica dell'aerobica ben amalgamata fra tutti i componenti:

l'abbigliamento tradizionale può essere arricchito da accessori coreografici di vario genere, che non pregiudichino da parte della giuria, la valutazione della postura e l'esecuzione dei movimenti.

Per le donne non è ammesso presentarsi a cosce nude, il body non deve essere troppo scosciato e l'ombellico non deve essere visibile. I capelli dovranno essere raccolti, le scarpe di qualsiasi colore ma ben pulite. Non sono ammessi collane, orecchini, anelli, bracciali, orologi, ecc.

ORDINE DI LAVORO

L'ordine di lavoro viene stabilito tramite sorteggio effettuato del segretario di gara.

PROGRAMMA TECNICO

CONTENUTI:

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di ginnastica aerobica. L'esercizio di gara è libero con alcuni elementi imposti. Le coreografie sono libere: potranno prevedere esercizi con fasi di alto impatto, di basso impatto, fasi di volo ed esercizi al suolo; queste fasi dovranno essere ben ripartite senza porre maggior enfasi su una di queste.

Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità. E' consentito tuttavia, nelle 16 battute (2x8) iniziali e nelle 16 battute (2x8) finali, eseguire transizioni, spostamenti o elementi coreografici liberi (anche indipendenti l'uno dall'altro) dove i componenti della squadra possono cambiare formazione, posizione, passi e figure.

Non sono ammessi elementi tecnici provenienti da altre discipline.

LINEA BASE

Negli spostamenti e combinazioni di movimenti in stazione eretta, è obbligatorio eseguire i passi fondamentali dell'aerobica che costituiscono così la linea base del programma tecnico. I passi tipici dell'aerobica devono rappresentare elementi proponibili in una lezione di ginnastica aerobica tradizionale cercando di sviluppare le combinazioni in modo equilibrato con l'emicorpo dx e sn.

Cura particolare deve essere dedicata all'esecuzione dei passi base:

allineamento dei segmenti corporei, contrazione addominale, appoggi ed arrivi dei piedi al suolo controllati ed ammortizzati. Tutta la squadra deve dimostrare il dinamismo che caratterizza il gesto aerobico e dovrà cercare di mantenere la stessa energia di esecuzione per tutta la durata della gara. Tutta la squadra dovrà dimostrare spirito di gruppo carisma ed entusiasmo tali da trascinare il pubblico.

ELEMENTI IMPOSTI

I seguenti movimenti obbligatori dovranno essere inseriti nella dimostrazione:

- 3 ripetizioni di jumping jacks (saltelli piedi pari uniti e pari divaricati)
- 3 ripetizioni di lunge (affondi)
- 3 ripetizioni di kicks (slanci degli arti inferiori, che possono essere sia bassi – medi o alti purchè eseguiti in modo omogeneo)
- 3 ripetizioni di knee lift (elevazioni degli arti flessi)
- 3 ripetizioni di sit up (flessione avanti del busto)
- 3 ripetizioni di push up (piegamenti sulle braccia)
- 1 salto air jack (salto divaricato in volo)

Le tre ripetizioni di ogni elemento obbligatorio dovranno essere eseguite consecutivamente da tutti i componenti del gruppo e all'unisono. Ogni ripetizione dell'elemento obbligatorio deve essere eseguito in modo completo. Le ripetizioni devono essere identiche senza variazioni, interruzioni e transizioni anche per ciò che concerne gli arti superiori. Per ripetizioni identiche si intende che ciascun componente della squadra dovrà eseguire il medesimo elemento imposto con le stesse parti del corpo (arti in e sup), nella medesima direzione, con la stessa fronte e lo stesso piano.

Le ripetizioni degli elementi di tipo asimmetrico (ad esempio i lunge ecc.) dovranno essere eseguite alternando l'emicorpo dx a quello sn.

COREOGRAFIA

La composizione dell'esercizio deve rispettare alcune regole di costruzione coreografiche:

- COMBINAZIONI: di alto e basso impatto
- SPOSTAMENTI: vari per tutta l'area di gara
- CAMBI DI ORIENTAMENTO: frequenti
- PIANI E ASIMMETRIE: dovrà comprendere movimenti asimmetrici degli arti sup e degli arti inf e viceversa.
- TRANSIZIONI: i passaggi da un piano all'altro, da un elemento a quello successivo, dovranno essere fluidi, logici e originali.
- SHOWMENSHP: sicurezza ed espressività nei movimenti

MOVIMENTI CONTROINDICATI

Sono considerati movimenti controindicati tutti quei gesti tecnici che sollecitano eccessivamente gli apparati osteo-articolari e capsulo-legamentosi esponendo i partecipanti a rischi di traumi, come alcuni elementi di difficoltà provenienti dalla ginnastica artistica o ritmica, danza classica, arti marziali, acrobatica, aerobica sportiva (ad esempio: squadre, capovolte, staccate, salti enjambée, compreso alcuni sollevamenti/supporti).

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

1 capo giuria, 1 o 2 giudici dell'esecuzione, 1 o 2 giudici della qualità artistica.

SISTEMAZIONE DELLA GIURIA

La giuria verrà posta di fronte alla pedana.

FUNZIONI E CRITERI DI GIURIA

CAPO GIURIA: il compito del capo giuria è quello di controllare il corpo giudicanti. La sua attività di controllo è diretta all'operato dei giudici, verifica l'esattezza del punteggio finale, controlla che i punteggi dei giudici non siano discordanti più di punti 1.0; ha poi la facoltà di far innalzare o abbassare rispettivamente punteggi troppo alti o troppo bassi. Il capo giuria verifica che gli elementi imposti siano presenti e che siano ripetuti 3 volte in modo completo, identico e all'unisono da tutti i componenti del gruppo.

Il capo giuria è responsabile delle penalità per interruzione/stop della prova, infrazioni/falli di tempo, sollevamenti inappropriati, movimenti proibiti, problemi nella tenuta di gara e sanzioni disciplinari.

GIUDICE DELL'ESECUZIONE: valuta l'aspetto tecnico esecutivo della routine, sia nell'esecuzione degli elementi obbligatori che di tutto l'esercizio. I parametri presi in considerazione per una corretta esecuzione sono quelli volti ad assicurare al movimento la massima sicurezza eliminando rischi agli apparati coinvolti:

- allineamento dei segmenti corporei: i segmenti corporei dovranno essere sempre in linea durante l'esecuzione dell'intero esercizio con particolare riferimento agli elementi imposti e ai passi tipici dell'aerobica.
- Controllo: i movimenti degli arti sup ed inf, gli slanci e gli atterraggi dalle fasi di volo dovranno essere controllati; l'allievo dovrà dimostrare di possedere un buon controllo neuromuscolare nell'accelerazione e nella decelerazione dei movimenti.
- Precisione: l'allievo dovrà eseguire movimenti che rispettino i piani e le direzioni
- Sincronia: esecuzione di movimenti all'unisono.

Il giudice dell'esecuzione potrà attribuire fino ad un max di 10 punti.

GIUDICE PER LA QUALITA' ARTISTICA: il giudice della qualità artistica valuta la coordinazione, l'originalità coreografica, la musicalità, l'interpretazione artistica ed assegna un bonus coreografico per la presentazione e l'originalità delle 16 battute iniziali e delle 16 finali come di tutto l'intero esercizio. Inoltre il giudice della qualità artistica potrà dare un bonus (da 0.1 a 2.0) che potrà riguardare il look dell'intera squadra e la ricercatezza coreografica della stessa, l'entusiasmo, lo spirito di gruppo, il carisma (con questo si vuole incoraggiare la creatività grazie alla quale ogni squadra potrà distinguersi).

Il giudice della coreografia valuta.

- combinazioni: movimenti e passi tipici dell'aerobica con frequenti cambiamenti di impatto
- spostamenti: varietà di spostamento, di direzione e di fronte
- piani: varietà di piani sia degli arti sup che inf
- varietà di stile: inserimento di almeno una variazione di stile della durata non inferiore ad un conteggio di 2x8 (gli stili usati possono anche essere più di due)
- transizioni: i passaggi da un piano all'altro da una stazione all'altra, da uno stile ad un altro, da un movimento obbligatorio a un movimento successivo dovranno essere fluidi logici ed originali.
- Simmetria: l'esercizio dovrà comprendere movimenti asimmetrici degli arti inf e degli arti sup e viceversa.

Il giudice della qualità artistica potrà attribuire fino ad un max di 10 punti.

NOTA BENE: alla fine della gara verrà comunicata ufficialmente la graduatoria di tutte le squadre partecipanti. I ricorsi o le contestazioni dovranno essere verbalizzate da parte degli stessi contestatori e depositati al tavolo della giuria entro la prima mezz'ora dalla fine della manifestazione.