



Catania, 13 Novembre 2009

Prot. 2009/642

- Alle Società Federate Siciliane
- Agli Istituti Scolastici interessati
- Agli EPS convenzionati con la FGI
- Ai Rappresentanti Nazionali della Sicilia
- Ai Tecnici interessati

e p.c. al Consigliere Responsabile Sez. GA
al DTRA prof. D. MOBILIA
alla RFRA prof.ssa G. FERRANTE

LORO INDIRIZZI

Oggetto: Coppa Sicilia – Sez. Ginnastica Aerobica

Il Comitato Regionale Sicilia della Federazione Ginnastica d'Italia indice ed organizza una competizione open di Ginnastica Aerobica - Step ed Hip Hop denominata "COPPA SICILIA".

Tale manifestazione avrà luogo Domenica 06 Dicembre 2009 con inizio alle ore 09.00 presso l'impianto sportivo "PALAFANTOZZI" di Capo d'Orlando (ME).

Possono partecipare tutte le associazioni sportive regolarmente affiliate alla F.G.I. e/o agli enti di promozione convenzionati con la F.G.I. per la stagione corrente che praticano Ginnastica Aerobica, Step ed Hip hop.

La partecipazione è regolamentata secondo quanto riportato nell'allegato programma tecnico.

Le adesioni di partecipazione dovranno pervenire entro e non oltre Venerdì 27 Novembre 2009 presso il Comitato Regionale Sicilia FGI a mezzo mail all'indirizzo cr.sicilia@federginnastica.it o a mezzo fax al numero 095 51.47.69

Per ulteriori informazioni e chiarimenti è possibile contattare il Direttore Tecnico Regionale della Sezione Ginnastica Aerobica prof. Domenico Mobilia ai numeri 347 910.81.24 e 095 57.16.69 o per posta elettronica a domimobilia@virgilio.it.

Cordiali saluti,

Il Presidente
Francesco Musso

Allegato: PROGRAMMA TECNICO



PROGRAMMA TECNICO A CURA DEL DTRA PROF. DOMENICO MOBILIA

COPPA SICILIA

**06/12/2009 (PALAFANTOZZI)
CAPO d'ORLANDO (ME)**

Campionato del Sud di Ginnastica Aerobica

2.1. PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di ginnastica aerobica. L'esercizio di gara è libero con l'obbligo di alcuni elementi di difficoltà. Le coreografie devono prevedere fasi di alto e basso impatto; queste fasi dovranno essere ben ripartite senza porre maggior enfasi su una delle due.

Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità. E' consentito, tuttavia, eseguire transizioni, spostamenti o elementi coreografici liberi per consentire ai componenti della squadra di cambiare formazione, posizione, passi e figure.

Non sono ammessi elementi tecnici provenienti da altre discipline fatta eccezione per quelli denominati elementi del codice challenger riportati nelle tavole degli *elementi*.

MODALITA' D'ISCRIZIONE E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

Le modalità d'iscrizione in base alle norme emanate dalla FGI: vedi Regolamenti Tecnici.

La gara è aperta a tutti i tesserati della Federazione Ginnastica d'Italia e **ai tesserati degli enti di promozione convenzionati F.G.I.** Tutti gli atleti (M/F) delle società e devono avere compiuto **8 anni nell'anno solare in cui si svolge la gara**. Ogni società o scuola può presentare un numero illimitato di squadre

AEROBICA CHALLENGER

ELEMENTI DI DIFFICOLTA'

Gli elementi del codice challenger sono divisi in quattro famiglie:

1. forza dinamica
2. forza statica
3. salti
4. equilibrio e flessibilità

Gli elementi sono classificati in quattro livelli di valore di difficoltà (da 0.10 a 0.40).

Si può inserire un massimo di 10 elementi di difficoltà. L'addizione di tutti gli elementi validi per il giudice delle difficoltà, determina la nota delle



difficoltà che può, quindi, prevedere al massimo 4 punti. Nota bene: per essere conteggiati gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente da tutti i componenti della squadra, ciascuno dei quali dovrà dimostrare i requisiti minimi per gli elementi scelti. **E' obbligatorio inserire almeno 1 elemento per le allieve/i e due elementi per junior e senior, per ciascuna delle quattro famiglie previste.** La penalità per famiglia mancante

CATEGORIE

1.4.1. *Categorie di partecipazione*

La gara è suddivisa in tre categorie di età:

- Allieve (da 8 anni compiuti a 11 anni nell'anno in cui si svolge la gara)
- Junior (da coloro che compiono 12 anni, a quelli che compiono 17 anni nell'anno in cui si svolge la gara)
- Senior (da coloro che compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, in poi).

1.4.2. *Categorie di gara*

La categoria è unica. La squadra può essere formata sia da atleti maschi che atlete femmine o mista, **da un minimo di 4 atleti fino ad un massimo di 10 atleti.**

1.7. CAMPO DI GARA

La pedana di gara è un quadrato di m.t. 10 x 10 delimitato da un nastro colorato che è parte integrante dell'area di gara (0.10).

1.8. DURATA DELLA GARA

La durata dell'esercizio di gara è: di un minuto e 15 secondi per le allieve e di 1 minuto e 45 secondi per junior e senior, con una tolleranza di +/- 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

FIT-STEP

La gara di FIT-STEP è una coreografia di gruppo in musica, che ha come supporto lo Step e l'utilizzo dei passi base dello step e della ginnastica aerobica.

La gara è aperta a tutti, maschi, femmine, giovani e meno giovani. La gara è libera, dando grande spazio alle doti coreografiche, interpretative ed espressive dei gruppi.

La valutazione analizza soprattutto la parte coreografica e la corretta esecuzione tecnica dei passi base. 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 di gara*



La categoria è unica. La squadra può essere formata sia da atleti maschi che atlete femmine o mista, e da un minimo di 4 atleti fino ad un massimo di 10 atleti.

1.7. CAMPO DI GARA

La pedana di gara è un quadrato di m.t. 10 x 10 delimitato da un nastro colorato che è parte integrante dell'area di gara.

Le squadre devono utilizzare step identici in dimensioni e in altezza per ogni competitore. L'altezza consigliata è minimo di 15 cm, a seconda del marchio di fabbrica, e di una lunghezza minima di 80 cm.

Dove possibile l'organizzazione provvederà a fornire gli step comunque le squadre sono libere di portare il proprio materiale.

1.8. DURATA DELLA GARA

La durata dell'esercizio di gara è di 1 minuto e 30 secondi con una tolleranza di più / meno 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

1.9. MUSICA

La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. I concorrenti possono scegliere il brano musicale liberamente. La musica deve essere allegra, motivante e di genere proponibile in una lezione di step. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti prescelti seguano lo stile ed il carattere del brano musicale interpretato.

2.3. MOVIMENTI PROIBITI

1. Tutte le rotazioni lungo l'asse sagittale e l'asse trasversale (ad esempio salti acrobatici, capovolte e rovesciate).
2. Tutti gli appoggi sulle mani con il corpo in posizione verticale.
3. Uso di qualsiasi movimento in direzione completamente opposta alla naturale postura, ad esempio è proibito qualsiasi arco dorsale o compressione dorsale, piroetta sul ginocchio, sollevarsi da terra o scendere a terra in appoggio sul dorso del piede e posizione "dell'aratro".

MAA HIP-HOP

REGOLAMENTO TECNICO E CODICE DEI PUNTEGGI

MODALITA' D'ISCRIZIONE E CRITERI DI PARTECIPAZIONE:

La gara è aperta a tutti i tesserati della Federazione Ginnastica d'Italia e ai tesserati degli enti di promozione convenzionati F.G.I. ed agli iscritti degli Istituti e Scuole Medie Superiori ed Inferiori aderenti alla Federazione per l'Anno Sportivo in corso. Tutti gli atleti (M/F) delle società e devono avere compiuto *07 anni nell'anno solare in cui si svolge la*



gara. Per le scuole è consentita la partecipazione ad alunni che abbiano 11 anni e più di 17 anni nella categoria junior. Ogni società o scuola può presentare un numero illimitato di squadre.

CATEGORIE

. Categorie di partecipazione

La gara è suddivisa in tre categorie di età:

- Allieve (da 7 anni compiuti a 11 anni nell'anno in cui si svolge la gara - Junior (da coloro che compiono 12 anni, a quelli che compiono 17 anni nell'anno in cui si svolge la gara)
- Senior (da coloro che compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, in poi).

La squadra può essere formata sia da atleti maschi che atlete femmine o mista, *e da un minimo di 4 atleti fino ad un massimo 16 atleti.*

CAMPO DI GARA

La pedana di gara è un quadrato di m. 10 x 10 delimitato da un nastro colorato che è parte integrante dell'area di gara

DURATA DELLA GARA :La durata della musica non deve essere inferiore ai 3 minuti e non deve superare i 4 minuti e 30 secondi con una tolleranza di +/- 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

1.9. MUSICA

La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. I concorrenti possono scegliere il brano musicale liberamente.

La musica dovrà rispettare il genere **hip-hop**.

E' consentito l'uso di più brani musicali uniti insieme .Sono permesse musiche originali ed effetti sonori. Questi ultimi, se utilizzati, devono essere adeguati alla musica scelta ed ai movimenti eseguiti sottolineando momenti originali o di particolare enfasi.

Ogni CD deve avere una sola musica registrata.

Il CD deve indicare il nome della Società, la categoria di età e la durata esatta della musica.

2.0. ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento dovrà riflettere lo stile e il carattere della performance. Sono consentite ginocchiere o altri supporti necessari per l'esecuzione sicura di movimenti particolari (es.break-dance).

Devono essere indossate calzature da fitness, di qualsiasi colore ben pulite ed allacciate.

Non è permesso l'utilizzo di accessori scenici.

E' proibito il trucco facciale completo e,non si possono usare sostanze (es. oli sul corpo, body painting) .

PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di hip-hop. La composizione della coreografia è libera,sono ammessi pezzi da solisti,anche se non dovranno dominare rispetto alla coreografia di gruppo. E' consentito eseguire transizioni, spostamenti o elementi coreografici liberi per consentire ai componenti della squadra di cambiare formazione, posizione, passi e figure. Tutti i movimenti dovranno essere in perfetta sincronia con l'espressione musicale e in perfetta sincronia con i componenti del gruppo (lavoro all'unisono come un'unica entità).



E' possibile inserire elementi, ma non devono essere predominanti, della pre-acrobatica, le acrobazie tipiche della Break dance a alcuni movimenti di Electric Boogie.

2.2. "FULL CREW START"

Tutti i componenti del gruppo devono salire insieme sul palco e rimanere insieme sull'area di gara per l'intera durata della routine. Non è possibile entrare o uscire dal palco durante la coreografia. Entrate e uscite da parte di qualsiasi componente del gruppo dopo l'inizio della performance comporteranno una penalità.

2.3. MOVIMENTI PROIBITI

Sono vietati tutti i movimenti che sollecitano in maniera eccessiva la colonna cervicale (es.giro sul capo) esponendo i partecipanti al rischio di traumi.

2.4. LINEA BASE

Tutta la squadra deve dimostrare il dinamismo che caratterizza l'atteggiamento hip-hop 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 tale da trascinare il pubblico

FUNZIONI E CRITERI DI GIURIA:

Deduzioni e squalifiche

Infrazione di tempo- 0.5

Fallo di tempo-1.0

Interruzione della prova (da 2" a 10") di 1 o più atleti 0.5 ogni volta

Stop della prova (>10") di 1 o più atleti punteggio 0.0

Tenuta di gara scorretta(scarpe sciolte,perdita involontaria di abbigliamento) 0.2

Tenuta di gara completamente difforme dal regolamento(olio,bodypainting,trucco facciale) 2.0

Full Crew start 1.0

Uso di accessori scenografici 1.0

Qualità di registrazione musicale fino a 0.5

Movimenti proibiti 1.0 ogni volta

Perdita di oggetti in pedana 0.50 ogni volta

Sollevamento con altezza superiore a quella di due persone 1.0 ogni volta

Cattiva condotta in pedana, mancanza di rispetto nei confronti dei Giudici e degli Ufficiali di Gara, infrazioni gravi allo Statuto, al Regolamento e/o al Codice dei Punteggi squalifica

N.B" E' POSSIBILE INSERIRE NELLE SQUADRE DI AEROBICA STEP ED HIP HOP ANCHE ATLETI CHE PARTECIPANO ALLE GARE AGONISTE/(solo allievi ed junior a)

AEROBICA AGONISTA

CATEGORIE

. *Categorie di partecipazione*

La gara è suddivisa in tre categorie di età:

- Allieve (da 7 anni compiuti a 11 anni nell'anno in cui si svolge la gara)(**SOLO PER QUESTA GARA**)



Federazione Ginnastica d'Italia

COMITATO REGIONALE SICILIA



- Junior (da coloro che compiono 12 anni, a quelli che compiono 17 anni nell'anno in cui si svolge la gara)

- Senior (da coloro che compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, in poi).

NUMERO DI CATEGORIE:

Individuale Femminile

Individuale Maschil

Coppia mista

Trio

Gruppo (**formato da un numero minimo di 4 atleti e max 6**)

PER QUANTO CONCERNE IL REGOLAMENTO TECNICO FA FEDE IL CODICE DEI PUNTEGGI ATTUALMENTE IN ATTO.

A cura del DTRA
Prof. Domenico Mobilia