



FIT KID A

REGOLE E NORME 2015/2016

(in attesa di omologazione internazionale)agg. Gennaio 2016

FASCIA DI ETA' DEL GRUPPO I-IX. ESERCIZIO INDIVIDUALE

La coreografia presentata su una superficie di tatami o strisce di artistica (8x8, 10x10) deve contenere:

- 2 elementi di acrobatica, 2 elementi power, 2 elementi di flessibilità, 2 salti artistici ma appartenenti a gruppi strutturali diversi. Es salti artistici o balzi di ginnastica artistica/ ritmica e 1 proveniente dall'aerobica (shoushunowa).

Piu' una diagonale (non obbligatoria)

-verranno sottratti 0.5 punti se l'esercizio conterrà un numero maggiore o minore di elementi rispetto a quanto scritto sopra.

il valore degli elementi: A-0.1; B-0.2; C-0.3; D-0.4; E-0.5; F-0.6; G-0,7; H-0.8 (PUNTI)

Bisogna controllare la direzioni in cui vengono svolti gli elementi all'interno dell'esercizio, perché i giudici devono riuscire a vederne chiaramente l'esecuzione! (questa è la condizione secondo la quale gli elementi vengono accettati o meno).

Gli atleti possono svolgere elementi dei seguenti valori nell'esercizio individuale:

Fascia di età del gruppo I-II: A-D

fascia di età del gruppo III-IV: A-E

fascia di età del gruppo V-IX: A-H

Se l'atleta presenta due **elementi di acrobatica** dinamica, essi devono essere iniziati in diverse posizioni (verso avanti, verso dietro o di lato oppure girando sull'asse verticale / per esempio: girare in verticale/). La direzione è definita in base alla posizione iniziale delle spalle.

Questi elementi acrobatici, che devono essere iniziati da in piedi, non devono iniziare o essere collegati con l'elemento di connessione, il quale era cominciato con movimento istintivo. Questa regola riguarda anche la serie acrobatica (altrimenti l'elemento non sarà accettato dai giudici).

In caso di **serie acrobatica dinamica** (diagonale)il secondo elemento deve seguire il primo senza pausa e senza cambiare piano.

Se la serie acrobatica inizia verso avanti, il primo elemento non può essere iniziato da fermi in piedi. questo genere di serie acrobatica deve iniziare con alcuni (2,3...) passi di corsa o chassè.

Le serie acrobatiche iniziate di lato o verso dietro possono invece iniziare da fermi in piedi.

In caso di **elementi power** gli atleti devono scegliere da due gruppi diversi.

1. piegamento, elementi power connessi da un piegamento, o arrivo in piegamento
2. wenson, elementi power connessi da un inizio in wenson, o arrivo in posizione wenson.
3. L e V- e supporto gambe divaricate e variazioni.
4. livello gomiti.
5. interruzioni.
6. Capoiera.
7. sollevamento in verticale da diverse posizioni iniziali.
8. giro-thomas.

in caso di **elementi che mostrano la flessibilità del corpo** se entrambi gli elementi sono svolti con un alto levarsi di gamba (non importa se statico o dinamico) l'alzata della gamba deve essere svolto in due direzioni diverse.

In caso di **salti e balzi aeorobici o ginnici**, devono essere presentati un salto e un balzo di aerobica e un salto e un balzo di ginnastica.

(salti e balzi aerobici con arrivo in piegamento; salti e balzi ginnici con arrivo in piedi).

Queste regole, che garantiscono l'obiettivo di varietà e diversità, fanno riferimento unicamente agli esercizi individuali.

E' proibito l'uso di uno scenario. In caso di utilizzo di scenario la penalità è di 1 punto/ per giudice/.

Le **attrezzature sceniche** che, per la dimensione, si possono maneggiare in modo semplice possono essere utilizzate per un massimo del 20% della durata dell'esercizio. Le attrezzature sceniche devono essere utilizzate in modo continuato fino a 1x8 battiti al di sopra del pavimento almeno per una volta.

Il numero di attrezzature sceniche non è stabilito.

-la ripetizione degli elementi è vietata/ la penalità è di 0.3 per elemento

-l'esecuzione tecnica degli elementi della performance di fitness deve essere coerente con la branca dello sport o del genere di danza da cui viene preso.

-è possibile usare elementi che sono connessi all'acrobatica, ma non sono presenti nella tavola degli elementi. Ma non è permesso se l'uso è eccessivo e se questo ha conseguenze sulla connessione danza-elementi. Per questo l'uso eccessivo dell'acrobatica come elemento di connessione avrà conseguenze sul punteggio dell'acrobatica e porterà alla penalità di 1 punto.

DETRAZIONE DEI PUNTI (PENALITA'):

- errori minori: 0.1 punti per ogni errore
- errori di media gravità: 0.2 punti per ogni errore
- errori maggiori: 0.3 punti per ogni errore
- caduta: 0.5 per ogn genere di caduta

VALUTAZIONE DELLO SHOWMANSHIP:

-tecnica di danza; tema della coreografia; relazione tra coreografia e musica; abilità nell'espressività; abilità nel coinvolgere il pubblico; espressioni del viso; sicurezza; utilizzo efficace della attrezzatura scenica (massimo 20% della durata dell'esercizio), accessori manuali.

TEMPO:

-durata dell'esercizio: 90-105 sec.

-se la musica di accompagnamento è più corta o più lunga di questo arco di tempo, a seconda della segnalazione del cronometro verrà tolto **1 punto da ogni giudice.**

MUSICA:

-le parole della canzone utilizzata non devono essere volgari e indecenti/ la penalità è di 0.5 punti per giudice.
-si possono usare potenti mix di un estratto di musica, se l'effetto complessivo non è molesto.

INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO:

-se dura più di 2x8 battiti, i giudici lo considereranno come un giro mancato: 0 punti.
-se dura meno di 2x8 battiti, la penalità potrà variare intorno a 0.1-0.5 punti per giudice, dipende dalla durata dell'interruzione /se l'atleta non abbandona l'area di competizione/.

-FASCIA DI ETA' DEL GRUPPO I-IX.

-esecuzione tecnica: 0-10 punti

-showman's ship: 0-8 punti.

I GIUDICI DANNO IL PUNTEGGIO AD OGNI ESERCIZIO CON PRECISIONE AL DECIMALE.

TIPOLOGIE DI GRUPPO /DUO; TRIO E LITTLE GROUP; BIG GROUP/

i membri delle diverse tipologie di gruppo possono indossare i costumi. I costumi di **tutte le categorie possono essere diversi.**

-l'utilizzo di attrezzature sceniche è consentito solo se non supera il 20% della lunghezza dell'esercizio.

E' proibito lanciare le attrezzature sceniche o i costumi. Essi devono essere appoggiati a terra o possono essere lasciati cadere ma SOLO se essi non rimbalzano in avanti. (Nel caso di uso di costumi e/o attrezzature sceniche troppo lunghe o inappropriate ci sarà una penalità di 0.5 punti da parte del giudice degli effetti creativi).

-durata dell'esercizio: **120-135 sec**

Competizione duo , trio (3/4) little team e big team (5/6)

Due elementi appartenenti ad ogni gruppo (di elementi) devono essere presentati (2 elementi di acrobatica, 2 elementi power, 2 elementi di flessibilità, 2 salti o balzi di alta ginnastica o di aerobica).

Esiste la possibilità di svolgere una serie di acrobatica dinamica contenete 2 elementi di acrobatica dinamica.

Non è necessario che gli elementi appartengano a gruppi strutturali diversi

-verranno sottratti 0.5 punti se l'esercizio conterrà un numero maggiore o minore di elementi rispetto a quanto scritto sopra.

In caso di **serie acrobatica dinamica** (diagonale)il secondo elemento deve seguire il primo senza pausa e senza cambiare piano.

Se la serie acrobatica inizia verso avanti, il primo elemento non può essere iniziato da fermi in piedi. Questo genere di serie acrobatica deve iniziare con alcuni (2,3...) passi di corsa o chassè.

Le serie acrobatiche iniziate di lato o verso dietro possono invece iniziare da fermi in piedi.

Questi elementi acrobatici, che devono essere iniziati da in piedi non devono cominciare o essere collegati con l'elemento di connessione, il quale era iniziato con movimento istintivo. Questa regola riguarda anche la serie acrobatica (altrimenti l'elemento non sarà accettato dai giudici).

LE ALTRE REGOLE CHE RIGUARDANO L'OBIETTIVO DI VARIETA' E DIVERSITA' FANNO RIFERIMENTO UNICAMENTE AGLI ESERCIZI INDIVIDUALI, NON AGLI ESERCIZI DI GRUPPO.

Gli atleti possono svolgere i seguenti valori di elementi negli esercizi di gruppo:

Fascia di età del gruppo I: A-C

Fascia di età del gruppo II: A-E

Fascia di età del gruppo II: A-H

E' proibito l'uso di uno scenario. In caso di utilizzo di scenario la penalità è di 1 punto/ per giudice/.

Le **attrezzature sceniche** che, per la dimensione, si possono maneggiare in modo semplice possono essere utilizzate per un massimo del 20% della durata dell'esercizio. Le attrezzature sceniche devono essere utilizzate in modo continuato fino a 1x8 battiti al di sopra del pavimento almeno per una volta. Il numero di attrezzature sceniche non è stabilito.

E' possibile usare elementi che sono connessi all'acrobatica, ma non sono presenti nella tavola degli elementi. Ma non è permesso se l'uso è eccessivo e se questo ha conseguenze sulla connessione danza-elementi. Per questo l'uso eccessivo dell'acrobatica come elemento di connessione avrà conseguenze sul punteggio dell'acrobatica e porterà alla penalità di 1 punto.

-ogni membro del gruppo deve svolgere gli stessi elementi, ma possono essere fatti nei seguenti modi:

-nel medesimo momento

-susseguendosi l'un l'altro a canone

-in diverse direzioni

-devono essere eseguiti 2 elementi per ogni gruppo (di elementi) e riguardo ad essi ogni membro del gruppo deve eseguire lo stesso elemento almeno 4 volte svolto nel medesimo istante! ci sarà una penalità di 0.5 punti se l'esercizio non contiene 4 elementi eseguiti nello stesso momento (giudice degli effetti creativi).

-un elemento è accettabile unicamente se ogni membro del gruppo svolge l'elemento allo stesso livello /dove l'esecuzione tecnica è di standard professionale.

TRASFORMAZIONI:/ formazioni

-l'esercizio deve includere almeno 5 trasformazioni.

SOLLEVAMENTI/ collaborazioni

-per sollevamento si intende quando, con l'assistenza delle compagne, sia le gambe che le braccia si sollevano da terra.

-se la compagna o le compagne sono in piedi, il sollevamento non deve superare l'altezza delle spalle.

-il sollevamento può durare 4-8 battiti se esso è statico. Se il sollevamento supera il tempo massimo vi sarà una penalità di 0.2 punti.

-durante l'esercizio possono essere eseguiti un massimo di 3 sollevamenti. Per ogni sollevamento in più saranno detratti 0.3 punti.

INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO:

-se un qualsiasi membro del gruppo interrompe l'esercizio e poi riprende dopo 2x8 battiti, il giudice degli effetti creativi toglierà 0.1-0.3 punti ogni volta che questo accade.

-se l'interruzione dura più di 2x8 battiti, il giudice toglierà 0.5-1 punto.

Procedura di assegnazione del punteggio:

-i giudici tecnici assegnano punti da 0 a 10 con precisione al decimale:

-valutazione del livello di difficoltà e dell'esecuzione degli elementi all'interno dell'esercizio.

-valutazione degli elementi obbligatori.

valutazione della coordinazione del movimento.

-valutazione dei sollevamenti.

-i giudici degli effetti creativi assegnano punti da 0 a 10 con precisione al decimale:

valutazione della coreografia.

-valutazione delle trasformazioni / l'esercizio deve contenere almeno 5 trasformazioni; per ogni trasformazione mancante saranno tolti 0.3 punti.

valutazione dello stile della performance, showmanship.

-valutazione della scelta di una musica appropriata e sincronismo.

valutazione della coordinazione del movimento.