

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 02 – Aprile 2025



## APPENDICE 01 / 02: AEROBIC DANCE /AEROBIC STEP (pag.48-53)

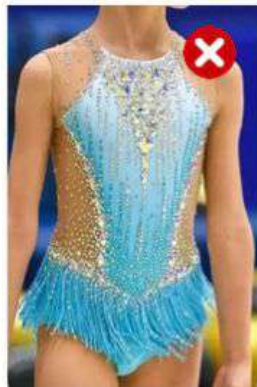
### < CODICE DI ABBIGLIAMENTO >

- “Sono ammesse gonne che non scendano oltre la zona pelvica sopra il body.”
- “Lo stile della gonna (taglio o decorazioni) è libero, ma l'aspetto di un "tutù" di balletto è proibito”

a) La gonna avvolge tutta la vita con un unico pezzo di materiale.



b) La mezza gonna non è considerata una gonna e la gonna non deve essere strappata (considerata un capo aggiuntivo).



## CAPITOLO 3 – VALUTAZIONI – CAPO GIURIA

### 3.1. CODICE DI ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento utilizzato dagli atleti deve essere consono alla disciplina ginnica praticata. L'impressione generale dovrebbe essere di un aspetto atletico curato ed appropriato. Deve essere sportivo e non un costume. Per l'Aerobic Dance e l'Aerobic Step, vedere le Appendici 1 e 2.

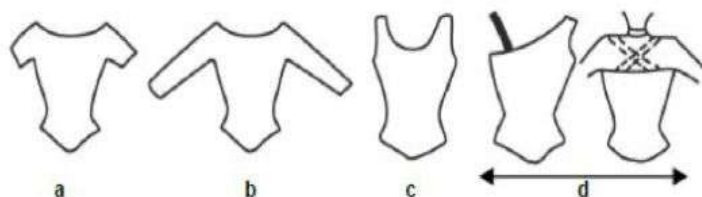
#### 3.1.1 ABBIGLIAMENTO CORRETTO – PROFILO SPORTIVO (-0.3 di penalità in totale)

1. Devono essere indossati supporti adeguati.
2. I capelli devono essere ordinati e fissati, ma non devono toccare il viso o le spalle. Code di cavallo corte sono consentite.
3. Gli atleti devono indossare scarpe bianche da aerobica; i calzini bianchi sono opzionali.
4. Il body non deve cambiare aspetto durante la routine (cambio di colori, apertura dell'area del petto, ecc.).
5. Il trucco è consentito solo alle donne e deve essere usato con moderazione (non sono ammessi maschere teatrali o trucco pesante).
6. Non sono permessi accessori ed aggiunte alla tenuta di gara (no decorazioni quali: design 3D, LED, guanti, scaldamuscoli, cintura, ecc.).
7. Non deve essere indossata gioielleria.
8. Durante la prova il costume deve rimanere integro (non rotto o strappato) e non deve essere visibile la biancheria intima.
9. La tenuta di gara non può essere realizzata in materiale trasparente, ad eccezione delle maniche (per le sole donne). Se vengono utilizzate alcune parti in pizzo o materiale trasparente (dal dorso al petto), sarà necessario foderarle.
10. L'area pelvica deve essere coperta con materiale non trasparente e non color carne fino alle creste iliache.
11. Non sono permessi body che siano quasi completamente color carne (in quanto in TV possono apparire come nudità).
12. Non è consentita la pittura del corpo.
13. L'uso scorretto del magnesio non è consentito.
14. È possibile indossare fasciature e taping unicamente color carne. I tutori non sono consentiti.
15. È proibito indossare abbigliamento evocativo di guerra, violenza, temi politici, ideologie sessiste e temi religiosi.

#### 3.1.2. ABBIGLIAMENTO DI GARA < DONNE >

1. Le donne devono indossare un costume di gara intero con collant color carne o trasparenti o un body intero unico dal collo alla caviglia.
2. È consentito utilizzare diverse tipologie di paillettes, pietre, ricami, etc. ma devono essere cucite saldamente al body affinché non si muovano.
3. La scollatura avanti e dietro deve essere appropriata; non oltre la metà dello sterno anteriormente, e non oltre la linea più bassa delle scapole posteriormente.
4. La sgambatura del body sulla parte superiore delle gambe non deve superare la vita e la cucitura laterale deve passare attraverso la cresta iliaca. Il Body deve coprire completamente il cavallo.
5. La tenuta di gare delle donne può essere con o senza maniche lunghe (1 o 2 maniche). Le maniche lunghe finiscono al polso. Per le maniche è permesso materiale trasparente

#### Esempi per DONNE

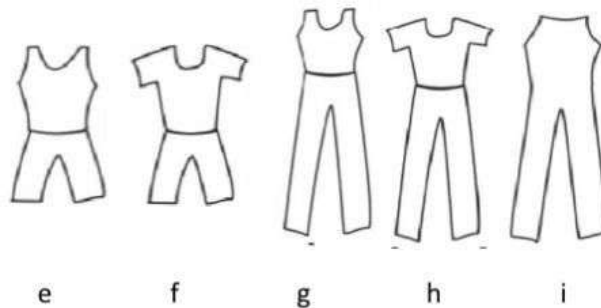


Gli esempi "a", "b" e "c" rappresentano lo stesso body davanti e dietro. L'esempio "d" mostra il davanti e il dietro dello stesso body.

### **3.1.3. ABBIGLIAMENTO DI GARA < UOMINI >**

1. Gli uomini devono indossare un costume a 2 pezzi (pantaloni lunghi o corti, e parte superiore aderente) o un costume intero.
2. I pantaloni/pantaloncini devono essere non aderenti, ma non deve essere visibile la biancheria intima.
3. I pantaloncini devono coprire 1/3 della lunghezza della coscia (dall'articolazione dell'anca al ginocchio).
4. Non è consentito avere aperture, sia nella parte anteriore che posteriore.
5. Il giromanica non deve essere tagliato al di sotto delle scapole.
6. Paillettes di qualsiasi tipo e maniche lunghe non sono consentite.
7. È consentito indossare pantaloni lunghi ginnici (body + pantaloni) o pantaloni combinati monopezzo.

#### **Esempi per UOMINI**



Gli esempi da "e" a "i" rappresentano sia il fronte che il retro del costume.

### **3.2 STEMMA SOCIETARIO (deduzione: -0.3)**

I ginnasti hanno l'obbligo di applicare il distintivo della propria ASD sul proprio body di gara. Un ginnasta può indossare solo loghi pubblicitari e identificativi di sponsorizzazione consentiti dai regolamenti in vigore.

### **3.3. UNIFORME – TUTA DI RAPPRESENTANZA (Richiamo – See T.R.)**

Tutti gli atleti devono indossare la tuta ufficiale della loro A.S. alla Cerimonia di apertura e di chiusura e per la cerimonia di premiazione.

## **3.2. FUNZIONI**

Registra l'intera routine eseguita.

- Controlla l'operato dei giudici come stabilito nel Regolamento Tecnico.
- Deduce le infrazioni **dal punteggio totale** applicando il Codice dei Punteggi.
- Controlla la coerenza dei punteggi E ed A e si confronta con l'ufficiale di gara i cui punteggi presentino una significativa deviazione rispetto alla tolleranza massima consentita o siano impossibili da giustificare, e fa considerare l'opportunità di cambiare punteggio (l'ufficiale di gara può rifiutarsi di farlo);
- Dopo aver concesso il tempo di intervenire (15 secondi), se necessario, alla Giuria Superiore, conferma l'invio del punteggio

Una volta che i punteggi sono diventati pubblici, non è possibile apportare modifiche tranne che in caso di errata proiezione (o di contestazione in competizioni internazionali)

Subito dopo la fine di ogni competizione, il Capo Giuria (CJP) deve inviare il rapporto di eventuali discrepanze nel lavoro di tutti i giudici alla Giuria Superiore (o, se non applicabile, al Delegato Tecnico).

**Il Capo Giuria deve intervenire quando:**

- I punteggi del pannello sono errati o impossibili.
- Un ufficiale di linea non ha visto un'infrazione.
- Gli ufficiali D inseriscono punteggi diversi.



< Chiarimenti e promemoria >

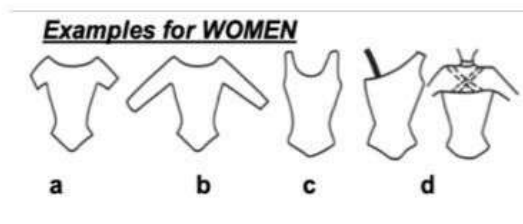
PARTE 2

**CAPITOLO 3: 3.1.2 – ABBIGLIAMENTO DA GARA < DONNE > (pagina 16)**

Aperture nei body da donna:

Come illustrato nell'immagine sottostante, tratta dal Codice dei Punteggi, le aperture nei body sono consentite, a condizione che siano conformi alle seguenti norme:

- Per la parte anteriore del body/tuta intera, qualsiasi apertura situato sul tronco non deve estendersi oltre la metà dello sterno.
- Per la parte posteriore del body/tuta intera, qualsiasi apertura non deve estendersi sotto la linea inferiore delle scapole.



Esempi di punti consentiti e detrazioni per i body da donna:



**Gonna per Aerobic Dance / Aerobic Step**

La gonna deve essere composta da uno o più strati di tessuto/materiale continuo che formano un pezzo unico e deve estendersi e coprire l'intera circonferenza dei fianchi. Elementi costituiti esclusivamente da strisce o frange non sono considerati una gonna, anche se coprono parzialmente la stessa area.

La gonna non deve avere un volume eccessivo o assomigliare a una sorta di "tutù" da balletto.

# Ginnastica Aerobica

NEWSLETTER – N° 02 – Aprile 2025

**MAGGIO, 2025**

## < CHIARIMENTI / PROMEMORIA >

Dopo i corsi per Ufficiali di Gara, si chiariscono i seguenti punti:

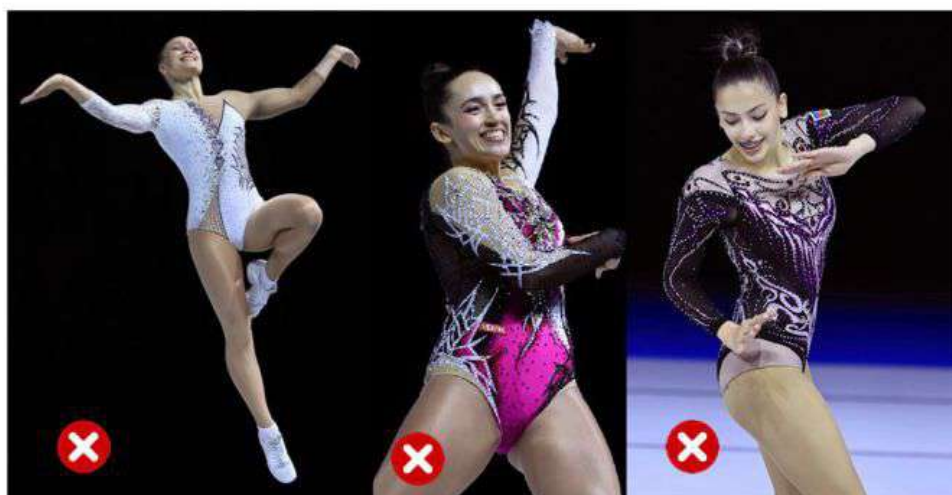
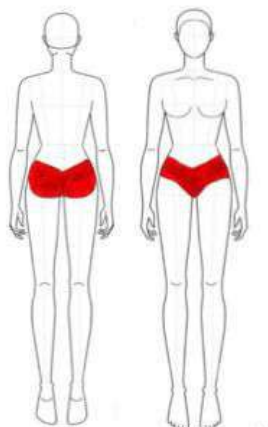
### **CAPITOLO 3: CDP; 3.1 – CODICE DI ABBIGLIAMENTO – 3.1.1. ABBIGLIAMENTO CORRETTO – 2<sup>nd</sup> Punto** (pag. 16)

- *I capelli devono essere ordinati e raccolti, ma non devono toccare il viso o le spalle.*
- *Sono ammesse le code di cavallo corte.*

### **CAPITOLO 3: CDP; 3.1 – CODICE DI ABBIGLIAMENTO – 3.1.1. ABBIGLIAMENTO CORRETTO – 10<sup>th</sup> Punto** (pag. 16)

- *“La zona pelvica/inguine deve essere coperta con materiale non trasparente e non del colore della pelle fino alle ossa dell'anca..”*

Foto 1



#### **“Area pelvica/inguine”**

L'area rossa è l'area specifica che non deve essere del colore della pelle.