

1)



**-AFI-ASI- FISAF ITALIA-
AEROBIC FEDERATION ITALIA asd**

**FISAF "B" NATIONAL ITALIA
REGOLAMENTO VALIDO SOLO PER COMPETIZIONI NAZIONALI**

SEZIONE B (semiprofessionisti)

AEROBIC COMPETITION (INFORMAL) 2014/2015

**NELLA COMPETIZIONE SEMIPROFESSIONISTI (INFORMAL) SEZIONE B
POSSONO ISCRIVERSI ATLETI CHE NON ABBIANO MAI GAREGGIATO PER
AEROBIC-SPORT COME PROFESSIONISTI NELLE VARIE CATEGORIE
INDIVIDUALE M/F – COPPIA – TEAM sia a livello regionale , nazionale o
internazionale in qualsiasi federazione o associazioni).**

PROGRAMMA FISAF NATIONAL ITALIA PER :

- **MINI DIVISION b**
- **MINI AEROBIC SPORT b(elements no limits)**
- **CADET b**
- **JUNIOR b**
- **SENIOR b MASTER (UNDER / OVER)**

2)

SEZIONE B
MINI DIVISION (INFORMAL)

DA 6 ANNI (DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

- **INDIVIDUAL/MF**
- **MIXED PAIRS/MM/FF/MF**
- **TEAM**
- **GRUPPO (DA 4 A NUMERO INDEFINITO)**

PROGRAMMA :

Pedana:

7m x 7m per individuali coppie e team 10m x 10m per gruppo , è consentito solo un fuori pedana , gli altri fuori pedana verranno annotati e registrati con uno 0.10 di penalità dal punteggio totale.

Musica:

1.30 minuti, con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno, la velocità deve essere adeguata al livello degli atleti ma preferibilmente abbastanza veloce, stile aerobica competitiva.(140-150)

Sollevamenti:

Un solo sollevamento da poter inserire in ogni momento della routine (no propulsione,no elementi proibiti)

Composizione coreografica:

Coreografia di aerobica , caratterizzata dall' uso dei passi base della disciplina in questione, elevato numero di schieramenti(PER COPPIE TEAM GRUPPI) e spostamenti, possibilità di inserire delle transizioni a terra di aerobica (anche capovolte, no ruote ed archi dorsali eccessivi,senza controllo) ,dinamismo e presenza scenica incalzante , coordinazione ed esecuzione perfetta , armonia di gruppo. Possibilità di inserire cambi di stile musicale e quindi gestuale .Musicalità ,Espressività, Showmanship.

Compulsory:

4 jumping jacks (con o senza braccia)

4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio

4 high kicks (obbligatori, almeno a 90°)

Elementi di difficoltà :

Massimo 1 di forza dinamica

Massimo1 di forza statica

Massimo 1 di salti

Massimo 1 di flessibilità'

3)

Gli elementi possono essere scelti a piacere, ma devono essere scelti tra quelli ufficiali dell' aerobica competitiva. Nella categoria trio possono essere inseriti in numero di max 1 difficoltà per ognuna delle 4 famiglie, ma non sono obbligatori. Se vengono inseriti il loro punteggio verrà aggiunto a quello finale.

La categoria gruppo non deve eseguire elementi tecnici ma solamente i 3 compulsory (4 jumping jacks -4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio -4 high kicks obbligatori, minimo 90°),

Il gruppo può anche inserire a sua scelta anche un salto tra : tuck jump o un 1 air turn e un elemento di flessibilità tra: split o sit through, con possibilità di esecuzione anche solo di alcuni membri del gruppo.(anche singolo)

SEZIONE B

MINI DIVISION AEROBIC SPORT (INFORMAL)

DA 6 ANNI (DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

- **INDIVIDUAL/MF**
- **MIXED PAIRS/MM/FF/MF**
- **TEAM**
- **GRUPPO (DA 4 A NUMERO INDEFINITO)**

PROGRAMMA :

Pedana:

7m x 7m per individuali coppie e team 10m x 10m per gruppo , è consentito solo un fuori pedana , gli altri fuori pedana verranno annotati e registrati con uno 0.10 di penalità dal punteggio totale.

Musica:

1.30 minuti, con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno, la velocità deve essere adeguata al livello degli atleti ma preferibilmente abbastanza veloce, stile aerobica competitiva.(140-150)

Sollevamenti:

Un solo sollevamento da poter inserire in ogni momento della routine (no propulsione,no elementi proibiti)

Composizione coreografica:

Coreografia di aerobica , caratterizzata dall' uso dei passi base della disciplina in questione, elevato numero di schieramenti(PER COPPIE TEAM GRUPPI) e spostamenti, possibilità di inserire delle transizioni a terra di aerobica (anche capovolte, no ruote ed archi dorsali eccessivi,senza controllo) ,dinamismo e presenza scenica incalzante , coordinazione ed esecuzione perfetta , armonia di gruppo. Possibilità di inserire cambi di stile musicale e quindi gestuale .Musicalità ,Espressività, Showmanship.

Compulsory:

4 jumping jacks (con o senza braccia)

4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio

4 high kicks (obbligatori, almeno a 90°)

4)

Elementi di difficoltà COME NELL'AEROBIC SPORT :

1 O PIU di forza dinamica

1 O PIU di forza statica

1 O PIU di salti

1 O PIU di flessibilita'

Gli elementi possono essere scelti a piacere, ma devono essere scelti tra quelli ufficiali dell' aerobica competitiva. Nella categoria trio possono essere inserite un numero indefinito di difficoltà per ognuna delle 4 famiglie, come nell' AEROBIC SPORT

La categoria gruppo non deve eseguire elementi tecnici ma solamente i 3 compulsory (4 jumping jacks -4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio -4 high kicks obbligatori, minimo 90°),

Il gruppo puo anche inserire a sua scelta anche un salto tra : tuck jump o un 1 air turn e un elemento di flessibilita' tra: split o sit through, con possibilità di esecuzione anche solo di alcuni membri del gruppo.(anche singolo)

SEZIONE B
CADET (INFORMAL)

11 ANNI (DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

- **INDIVIDUAL/MF**
- **MIXED PAIRS/MM/FF/MF**
- **TEAM**
- **GRUPPO da 4 numero indefinito**

PROGRAMMA :

Pedana:

7m x 7m per individuali coppie e team 10m x 10m per gruppo , è consentito solo un fuori pedana , gli altri fuori pedana verranno annotati e registrati con uno 0.10 di penalità dal punteggio totale.

Musica:

1.30 minuti, con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno, la velocità deve essere adeguata al livello degli atleti ma preferibilmente abbastanza veloce, stile aerobica competitiva.(140-150)

Sollevamenti:

Un solo sollevamento da poter inserire in ogni momento della routine (no propulsione,no elementi proibiti)

5)

Composizione coreografica:

Coreografia di aerobica , caratterizzata dall' uso dei passi base della disciplina in questione, elevato numero di schieramenti(PER COPPIE TEAM GRUPPI) e spostamenti, possibilità di inserire delle transizioni a terra di aerobica (anche capovolte, no ruote ed archi dorsali eccessivi,senza controllo) ,dinamismo e presenza scenica incalzante , coordinazione ed esecuzione perfetta , armonia di gruppo. Possibilità di inserire cambi di stile musicale e quindi gestuale .Musicalità ,Espressivita',Showmanship

Compulsory:

4 jumping jacks (con o senza braccia)

4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio

4 high kicks (obbligatori, minimo a 90°),

Elementi di difficoltà :

Massimo 2 di forza dinamica (x trio max 1)

Massimo 2 di forza statica (x trio max 1)

Massimo 2 di salto (x trio max 1)

Massimo 2 di flessibilità' (x trio max 1)

Gli elementi possono essere scelti a piacere, ma devono essere scelti tra quelli ufficiali dell' aerobica competitiva. Nella categoria trio possono essere inseriti in numero di max 1 difficoltà per ognuna delle 4 famiglie, ma non sono obbligatori. Se vengono inseriti il loro punteggio verrà aggiunto a quello finale.

La categoria gruppo non deve eseguire elementi tecnici ma solamente i 3 compulsory (4 jumping jacks -4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio -4 high kicks obbligatori, minimo 90°),

Il gruppo può anche inserire a sua scelta anche un salto tra : tuck jump o un 1 air turn e un elemento di flessibilità' tra: split o sit through, con possibilità di esecuzione anche solo di alcuni membri del gruppo.(anche singolo)

Nella categoria team cadet informal come nel regolamento aerobic sport si può inserire max 1 atleta mini che siano nell' ultimo anno della suddetta

Nella categoria gruppo cadet informal si può inserire max 2 atleti mini che siano nell'ultimo anno della suddetta

6)

SEZIONE B

JUNIOR (INFORMAL)

(14 ANNI DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

- **INDIVIDUAL/MF**
- **MIXED PAIRS/MM/FF/MF**
- **TEAM**
- **GRUPPO da 4 a numero indefinito**

PROGRAMMA :

Pedana:

7m x 7m per individuali coppie e team/ 10m x 10m per gruppo , è consentito solo un fuori pedana , gli altri fuori pedana verranno annotati e registrati con uno 0.10 di penalità dal punteggio totale.

Musica:

1.30 minuti, con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno, la velocità deve essere adeguata al livello degli atleti ma preferibilmente abbastanza veloce, stile aerobica competitiva.(140-150)

Sollevamenti:

Un solo sollevamento da poter inserire in ogni momento della routine (no propulsione,no elementi proibiti)

Composizione coreografica:

Coreografia di aerobica , caratterizzata dall' uso dei passi base della disciplina in questione, elevato numero di schieramenti(PER COPPIE TEAM GRUPPI) e spostamenti, possibilità di inserire delle transizioni a terra di aerobica (anche capovolte, no ruote ed archi dorsali eccessivi,senza controllo) ,dinamismo e presenza scenica incalzante , coordinazione ed esecuzione perfetta , armonia di gruppo. Possibilità di inserire cambi di stile musicale e quindi gestuale .Musicalità ,Espressività ,showmanship

Compulsory:

4 jumping jacks (con o senza braccia)

4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio

4 high kicks (obbligatori, almeno a 90°),

Elementi di difficoltà :

Massimo 2 di forza dinamica (x trio max 1)

Massimo 2 di forza statica (x trio max 1)

Massimo 2 di salto (x trio max 1)

Massimo 2 di flessibilità' (x trio max 1)

7)

Gli elementi possono essere scelti a piacere, ma devono essere scelti tra quelli ufficiali dell' aerobica competitiva. Nella categoria trio possono essere inseriti in numero di max 1 difficoltà per ognuna delle 4 famiglie, ma non sono obbligatori. Se vengono inseriti il loro punteggio verrà aggiunto a quello finale.

La categoria gruppo non deve eseguire elementi tecnici ma solamente i 3 compulsory (4 jumping jacks -4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio -4 high kicks obbligatori, minimo 90°),

Il gruppo può anche inserire a sua scelta anche un salto tra : tuck jump o un 1 air turn e un elemento di flessibilità tra: split o sit through, con possibilità di esecuzione anche solo di alcuni membri del gruppo.(anche singolo)

Nella categoria team junior informal come nel regolamento aerobic sport si può inserire max 1 atleta cadetta che sia nell'ultimo anno della suddetta

Nella categoria gruppo junior informal si può inserire max 2 atleti cadetti che sia nell'ultimo anno della suddetta

SEZIONE B

SENIOR MASTER(INFORMAL)

-UNDER MASTER 17 anni nell'anno in corso fino a 28 anni

- OVER MASTER da 29 anni nell'anno in corso in poi

- **INDIVIDUAL/MF**
- **MIXED PAIRS/MM/FF/MF**
- **TEAM**
- **GRUPPO da 4 a numero indefinito**

PROGRAMMA :

Pedana:

7m x 7m per individuali coppie e team/ 10m x 10m per gruppo , è consentito solo un fuori pedana , gli altri fuori pedana verranno annotati e registrati con uno 0.10 di penalità dal punteggio totale.

Musica:

1.30 minuti, con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno, la velocità deve essere adeguata al livello degli atleti ma preferibilmente abbastanza veloce, stile aerobica competitiva.(140-150)

Sollevamenti:

Un solo sollevamento da poter inserire in ogni momento della routine (no propulsione,no elementi proibiti)

8)

Composizione coreografica:

Coreografia di aerobica , caratterizzata dall' uso dei passi base della disciplina in questione, elevato numero di schieramenti(PER COPPIE TEAM GRUPPI) e spostamenti, possibilità di inserire delle transizioni a terra di aerobica (anche capovolte, no ruote ed archi dorsali eccessivi, senza controllo) ,dinamismo e presenza scenica incalzante , coordinazione ed esecuzione perfetta , armonia di gruppo. Possibilità di inserire cambi di stile musicale e quindi gestuale .Musicalità ,Espressivita',showmanship

Compulsory:

4 jumping jacks (con o senza braccia)

4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio

4 high kicks (obbligatori, almeno a 90°),

Elementi di difficoltà :

Massimo 2 di forza dinamica (x trio max 1)

Massimo 2 di forza statica (x trio max 1)

Massimo 2 di salto (x trio max 1)

Massimo 2 di flessibilità' (x trio max 1)

Gli elementi possono essere scelti a piacere, ma devono essere scelti tra quelli ufficiali dell' aerobica competitiva. Nella categoria trio possono essere inseriti in numero di max 1 difficoltà per ognuna delle 4 famiglie, ma non sono obbligatori. Se vengono inseriti il loro punteggio verrà aggiunto a quello finale.

La categoria gruppo non deve eseguire elementi tecnici ma solamente i 3 compulsory (4 jumping jacks -4 push-up sulle gambe o 4 da in ginocchio -4 high kicks obbligatori, minimo 90°),

Il gruppo può anche inserire a sua scelta anche un salto tra : tuck jump o un 1 air turn e un elemento di flessibilità' tra: split o sit through, con possibilità di esecuzione anche solo di alcuni membri del gruppo.(anche singolo)

Nella categoria team senior under informal come nel regolamento aerobic sport si può inserire max 1 atleta junior informal che sia nell ultimo anno della sudetta

Nella categoria team senior over informal come nel regolamento aerobic sport si può inserire max 1 atleta senior under informal che sia nell ultimo anno della sudetta

Nella categoria gruppo senior informal si può inserire max 2 atleti junior che siano nell ultimo anno della sudetta

Nella categoria gruppo senior over informal si può inserire max 2 atleti senior under informan che siano nell ultimo anno della suddetta

9)

STEP COMPETITION INFORMAL

CADETTI b

JUNIOR b

SENIOR b (under /over)

- **INDIVIDUAL/MF**
- **MIXED PAIRS/MM/FF/MF**
- **TEAM**
- **GRUPPO da 4 a numero indefinito**

CADETTI (11 ANNI (DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

JUNIOR (14 ANNI DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

SENIOR -UNDER MASTER 17 anni nell'anno in corso fino a 28 anni

OVER MASTER da 29 anni nell'anno in corso in poi

-

Pedana:

7mX7m/ FINO A 10m x 10m PER I GRUPPI , è consentito solo un fuori pedana , gli altri fuori pedana verranno annotati e registrati con uno 0.10 di penalità dal punteggio totale.

Musica:

1.30 minuti, con una tolleranza di 5 secondi in più o in meno, la velocità deve essere adeguata al livello degli atleti ma preferibilmente abbastanza veloce, stile aerobica competitiva.(140-150)

Sollevamenti:

Un solo sollevamento da poter inserire in ogni momento della routine (no propulsione,no elementi proibiti)

Composizione coreografica:

Coreografia di STEP AEROBICO ,massimo utilizzo dello STEP, caratterizzata dall' uso dei passi base della disciplina in questione nella loro varietà, elevato numero di schieramenti(PER COPPIE TEAM GRUPPI) e spostamenti,cambi di fronte e livelli di lavoro, possibilità di inserire delle transizioni a terra di aerobica (anche capovolte, no ruote ed archi dorsali eccessivi,senza controllo,no verticali) ,dinamismo e presenza scenica incalzante , coordinazione ed esecuzione perfetta , armonia di gruppo. Possibilità di inserire cambi di stile musicale e quindi gestuale .Musicalità ,Espressività'.

Gli elementi possono essere scelti a piacere, ma devono essere scelti tra quelli ufficiali dell' aerobica competitiva, nella categoria trio possono essere inseriti in numero di max 1 per gruppo strutturale ma non sono obbligatori. Se vengono inseriti il loro punteggio verrà aggiunto a quello finale. I gruppi non devono eseguire elementi tecnici, è consentito inserire salti semplici , elementi di flessibilità : split o sit through, con possibilità di esecuzione anche solo di alcuni membri del gruppo.(anche singolo)

Nella categoria team junior step informal come nel regolamento aerobic sport si può inserire max 1 atleta cadetta che sia nell'ultimo anno della sudetta

10)

Nella categoria gruppo junior informal si puo' inserire max 2 atleti cadetti che siano nell ultimo anno della sudetta

Nella categoria team step senior under informal come nel regolamento aerobic sport si puo' inserire max 1 atleta junior informal che sia nell ultimo anno della suddetta

Nella categoria team step senior over informal come nel regolamento aerobic sport si puo' inserire max 1 atleta senior under informal che sia nell ultimo anno della sudetta

Nella categoria gruppo step senior informal si puo' inserire max 2 atleti junior che siano nell' ultimo anno della suddetta

Nella categoria gruppo senior step over informal si puo' inserire max 2 atleti senior under informal che siano nell'ultimo anno della suddetta

HIP HOP FISAF NATIONAL INFORMAL "B" **E "CLASSIC/MODERN DANCE COREOGRAPHIC"** **COMPETITION**

GRUPPI -CATEGORIE- ETA' :

- CADET-DA 5 – A 8 ANNI COMPIUTI (NELL'ANNO DI GARA)
- JUNIOR-DA 9- A 14 ANNI COMPIUTI (NELL'ANNO DI GARA)
- UNDER 18
- OVER 18

PER QUESTE CATEGORIE SU 10 ELEMENTI , 2 POSSONO ESSERE FUORI ETA'(superiore)

CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI AD UN MAX DI 12 CATEGORIA " SMALL CREW"

OLTRE 12 PARTECIPANTI CATEGORIA " MEGA CREW"

NUMERO DEI PARTECIPANTI :DA MINIMO 6 A MAX 8 PARTECIPANTI

PEDANA GRANDEZZA : MINIMO 7M X 7M / MASSIMO 12M X 12M

*DURATA ROUTINE TEMPO : MIN 3(+ - 5 SECONDI) / MAX 3,30(+ - 5 SECONDI)

11)

VALUTAZIONE SU :

*TECNICA PRECISIONE PULIZIA E COMPLESSITA'/MUSICA ESPRESSIONE E INTERPRETAZIONE/ VARIETA' E CREATIVITA' /FORMAZIONI SCHIERAMENTI ED EFFETTO GLOBALE /TEAM COREOGRAFIA E PRESENTAZIONE EQUILIBRIO DI PREPARAZIONE TRA I COMPONENTI .VARIETA' DI STILI

*ABBIGLIAMENTO : DA HIP HOP. IN CARATTERE CON GLI STILI E CON LA COREOGRAFIA / NON E' POSSIBILE SPOGLIARSI / NON INDUMENTI TROPPO SUCCINTI O VOLGARI/ NIENTE OLII NE SUL CORPO NE SUI CAPELLI / NON DEVE RIMANERE NESSUNA TRACCIA DEL GRUPPO ALLA FINE DELLA ROUTINE SUL PALCO .

ATTENZIONE : . Solo per la categoria Hip Hop NESSUN INDUMENTO PUO' PUO' ESSERE TOLTO dal ballerino o collocato sul pavimento in un qualsiasi punto all'interno o all'esterno della zona della pedana .

*SOLO PER LA CATEGORIA HIP HOP ,NON SONO ACCETTATI OGGETTI ALL'INTERNO DELLA PERFORMANCE : PALLE -BASTONI-SCALE - MOTO ..ECC CHE INVECE SONO PERMESSI PER LA COREOGRAFICA CLASSIC MODERN DANCE.

*NON SONO ACCETTATI E SARANNO PENALIZZATI MOVIMENTI PERICOLOSI PER I BALLERINO E I COMPAGNI.

INDIVIDUAL M/F CATEGORIE- ETA' :

- CADET-DA 5 – A 8 ANNI COMPIUTI (NELL'ANNO IN CORSO)
- JUNIOR-DA 9- A 14 ANNI COMPIUTI (NELL'ANNO IN CORSO)
- SENIOR-UNDER 18
- SENIOR-OVER 18

-PER CAMPIONATI INTERNAZIONALI :EUROPEI /MONDIALI/OPEN , FA FEDE IL:FISAF HIP HOP INTERNATIONAL REGOLAMENTO IN INGLESE (SU : www.federazioni.com/eventi e e regolamenti-fisaf aerobica hip hop,fitness,step, regolamento elementi/fisaf hip hop internazionale regolamento in inglese)

www.federazioni.com

www.fisafinternational.com

12)

HIP HOP MASTER AMATORIALE COMPETITION

HIP HOP FISAF NATIONAL INFORMAL "B"

E "CLASSIC/MODERN DANCE COREOGRAPHIC" COMPETITION

CATEGORIA -ETA' / INDIVIDUALE-COPPIA-TEAM-GRUPPO

(M / F /MF/MM/FF)

UNDER 28(DA COMPIERE NELL'ANNO IN CORSO)

OVER 28(COMPIUTI NELL'ANNO IN CORSO)

***DURATA ROUTINE TEMPO : MIN 3(+/- 5 SECONDI) / MAX 3,30(+/- 5 SECONDI)**

VALUTAZIONE SU :

***TECNICA PRECISIONE CONTROLLO E COMPLESSITA'/MUSICA ESPRESSIONE E INTERPRETAZIONE/
VARIETA' E CREATIVITA' /FORMAZIONI SCHIERAMENTI ED EFFETTO GLOBALE /TEAM COREOGRAFIA E
PRESENTAZIONE EQUILIBRIO DI PREPARAZIONE TRA I COMPONENTI .VARIETA' DI STILI**

***ABBIGLIAMENTO : DA HIP HOP. IN CARATTERE CON GLI STILI E CON LA COREOGRAFIA / NON E'
POSSIBILE SPOGLIARSI / NON INDUMENTI TROPPO SUCCINTI O VOLTARI/ NIENTE OLII NE SUL CORPO
NE SUI CAPELLI / NON DEVE RIMANERE NESSUNA TRACCIA DEL GRUPPO ALLA FINE DELLA ROUTINE
SUL PALCO .**

**ATTENZIONE : . Solo per la categoria Hip Hop NESSUN INDUMENTO PUO' PUO' ESSERE LASCIATO
dal ballerino sul pavimento in un qualsiasi punto all'interno o all'esterno della zona della pedana dopo la
performance .**

***SOLO PER LA CATEGORIA HIP HOP ,NON SONO ACCETTATI OGGETTI ALL'INTERNO DELLA
PERFORMANCE : PALLE -BASTONI-SCALE - MOTO ..ECC CHE INVECE SONO PERMESSI PER LA
COREOGRAFICA CLASSIC MODERN DANCE.**

***NON SONO ACCETTATI E SARANNO PENALIZZATI MOVIMENTI PERICOLOSI PER I BALLERINO E I
COMPAGNI.**