



**SWISS AEROBIC GYMNASTICS / GYMNASTIQUE AEROBIC SUISSE /
AEROBICA GINNASIA SVIZZERA / AEROBICA GIMNASTICA SVIZERA**

INFORMAZIONI UTILI

La Ginnastica Aerobica non è ancora una disciplina olimpica, come ad esempio la Ginnastica Artistica, Ritmica e Trampolino. Tuttavia è riconosciuta come attività di alto livello sportivo. Vengono organizzate varie competizioni su mondiale.

La Ginnastica Aerobica è praticata nella categoria Individuale, Coppia Mista, Trio e Squadra, a livello regionale (Cantonale in Svizzera) e poi a livello Nazionale e infine Internazionale.

L'atleta deve dimostrare grande flessibilità, salti coreografati ed elementi di forza, di equilibrio, e sincronia di gruppo. Il tutto su una musica dinamica, veloce con o senza effetti, può anche essere un medley. La coreografia deve contenere i passi base tipici dell'aerobica come "knee up", "kick" o "lunge". Saranno penalizzate tutte le altre forme di ginnastica, con qualche eccezione come alcuni elementi acrobatici.

Per questo si fa riferimento al Codice dei Punteggi. La bibbia della Ginnastica Aerobica!

Tutto questo richiede tanto lavoro a livello regionale e nazionale.

Il nostro obiettivo è quello di lavorare a questi livelli per offrire una formazione ottima e poi organizzare un torneo internazionale in Svizzera!

Livello Nazionale

Questo programma è indirizzato a ginnasti di livello agonistico.



**SWISS AEROBIC GYMNASTICS / GYMNASTIQUE AEROBIC SUISSE /
AEROBICA GINNASTIA SVIZZERA / AEROBICA GIMNASTICA SVIZERA**

Questo programma è basato secondo le esigenze della nostra FEDERAZIONE SVIZZERA DI GINNASTICA AEROBICA.

Federazione

Il nostro obiettivo è quello di creare uno sport di alto livello in Svizzera. Si assegnerà il titolo di Campione Svizzero per ciascuna delle tre categorie di Singolo Maschile, Singolo Femminile, Coppia Mista, Trio e Gruppo.

Fascia d'età:

Si inizia con i piccoli 6-8 anni / 8-9 e 10-11 anni. (da cantoni o regioni)

In campo Internazionale, a 12 anni si può già gareggiare. E poi nelle categorie 12-14 anni, 15-17 anni e 18 di età.

Competizioni mondiali

I seguenti eventi sono sotto la guida della Federazione Internazionale di Ginnastica ed è riservata solo per i ginnasti senior (18+).

World Games

Ogni 4 anni, i Giochi Mondiali per gli sport non olimpici.

Campionati del Mondo

Si svolgono ogni 2 anni e ti permettono di conseguire il titolo di Campione del Mondo in ogni categoria.

Finale della Coppa del Mondo

Si tiene ogni due anni, ma questa volta gli anni dispari.

Tappe della Coppa del Mondo e Tornei



**SWISS AEROBIC GYMNASTICS / GYMNASTIQUE AEROBIC SUISSE /
AEROBICA GINNASTIA SVIZZERA / AEROBICA GIMNASTICA SVIZERA**

Ogni anno, varie tappe della Coppa del Mondo e Tornei Internazionali si svolgono in tutto il mondo.

Campionati Europei

Il concorso si svolge ogni 2 anni (anni dispari), sotto la guida dell'Unione europea di ginnastica per ragazzi (15-17 anni) e Senior (18+).

Concorsi Internazionali per fasce di età per i giovani

La competizione mondiale per fasce di età

Si svolge ogni due anni (anni pari) e si divide in due categorie di età: Età del gruppo 1 (AG1: 12-14 anni) e Age Group 2 (AG2: 15-17ans)

Concorso europeo per fasce di età

Questo concorso è organizzato ogni due anni (anni dispari), ma è solo per le ginnaste di età compresa tra 12-14.

Aerobic dance e Aerobic step

Solo per gruppi di otto ginnasti.

Regolamento speciale per questi tipi di discipline

A presto!

**FEDERAZIONE DELLA SVIZZERA AEROBICA
GINNASTICA**