

REGOLAMENTO OKEO ACADEMY

COMPETIZIONE AQUAFITNESS IN ACQUA BASSA



INFORMAZIONI GENERALI

L' esigenza di creare un COMPETIZIONE INTERSOCIALE di AQUAFITNESS in ACQUA BASSA, nasce dal desiderio di confrontarsi e mettersi in gioco sui diversi approcci all'attività e alle metodologie di lavoro. Il regolamento OKEO che ho personalmente strutturato, si basa sulla valorizzazione della:

- capacità di lavorare e "sentire" l'acqua, di sfruttarla con appoggi e spinte
- massimizzazione dell'energia che scaturisce da ogni gesto motorio
- creatività della costruzione coreografica
- musicalità

I criteri di valutazione e i principi fondamentali presenti in questo regolamento, seguono le linee guida del mio modo di vivere e lavorare con l'acqua: acquaticità, energia, esplosività e grande movimento d'acqua.

Essendo una manifestazione a carattere amatoriale, è consigliata la presentazione del CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO. In ogni caso, al momento dell'iscrizione, le società si impegnano ad esporre per ogni componente del proprio Team, il CERTIFICATO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE.

CATEGORIA DI PARTECIPAZIONE

Sono previste 2 categorie di partecipazione: A e B. La categoria A sarà riservata alle squadre che hanno più esperienza e già avvezze a questo tipo di competizione. La categoria B comprenderà quelle squadre che si avvicinano da poco a queste competizioni. L'idea è di dare la possibilità a tutti i team di partecipare e confrontarsi con squadre di livello simile ed essere valutate con un criterio consono alla categoria stessa. Sarà l'allenatore a decidere a quale categoria iscrivere la propria squadra.

COMPOSIZIONE DEL TEAM

Al momento dell'iscrizione alla gara, i componenti dei team dovranno aver compiuto il diciottesimo anno di età. La squadra potrà essere composta indifferentemente da femmine, maschi o essere mista, con un numero di partecipanti per squadra **LIBERO**. Se la Società Sportiva presenta più squadre, più atleti potranno partecipare alle varie coreografie. La presenza di istruttori in acqua è a libera scelta; è comunque consigliabile dare la precedenza agli utenti che frequentano i corsi di aquafitness nelle società.

CAMPO GARA

La gara si dovrà svolgere in una vasca che abbia un' altezza compresa tra 110 cm e 125 cm. L'area del campo gara deve essere minimo 12X8 metri.

DURATA DELLA COMPETIZIONE

L'esercizio deve avere una durata di 3'10" ($\pm 10''$).

MUSICA

L'esercizio presentato deve seguire un tema musicale. Il mix prescelto deve avere un filo conduttore, all'interno del quale possono essere inseriti effetti sonori; devono essere presenti almeno 3 tracce musicali, possibilmente con ritmi e BPM differenti.

Gli esercizi presentati dovranno essere a tema, quindi con proposte di movimenti che rappresentino il tema coreografico scelto. Non ci sono limitazioni di generi musicali e di velocità musicale. Starà all'esperienza dell'allenatore "montare" la coreografia sulla musica, presentando combinazioni di esercizi che siano assolutamente acquatici, indipendentemente dal tempo, che sia regolare o acquatico, giacché determinati stili musicali hanno un tempo regolare che si presta perfettamente all'esecuzione di esercizi acquatici.

Al momento dell'iscrizione sarà richiesta la descrizione della musica scelta (tema, BPM, brani scelti e durata).

ABBIGLIAMENTO GARA

La squadra deve indossare una divisa, uguale per tutti i componenti. E' obbligatorio l'uso di leggings, il cui colore deve essere visibile sott'acqua. E' di libera scelta l'utilizzo della cuffia. Trucco e acconciature eventuali devono comunque garantire la visibilità del volto che non deve essere eccessivamente camuffato al fine di poter garantire una valutazione oggettiva sull'espressione artistica durante l'esibizione. Costume, canotte, e magliette devono consentire anch'essi una chiara visibilità dei movimenti.

COSTRUZIONE DELLA COREOGRAFIA

La costruzione coreografica deve esprimere originalità: come già accennato nel capitolo musica, la scelta degli esercizi deve richiamare il tema musicale prescelto.

Gli esercizi proposti, oltre ad essere a tema, dovranno essere acquatici, che sappiano enfatizzare al massimo le proprietà del mezzo: spinte, resistenze, appoggi, galleggiamento.

La performance può, per scelta, prevedere un'esecuzione con piani, fronti di lavoro, spostamenti e schieramenti differenti tra i componenti del Team. La costruzione dell'esercizio è libera, tranne che durante la presentazione di 6 esercizi obbligatori, che dovranno essere eseguiti all'unisono, con la stessa ampiezza di movimento e su determinati fronti.

I cambi di formazione quindi, possono avvenire durante tutta la routine tranne che durante l'esecuzione degli elementi obbligatori.

I blocchi di esercizi proposti potranno essere eseguiti e ripetuti con una struttura e consequenzialità libera.

La fantasia coreografica nell'assemblaggio deve portare a raccontare una storia; pertanto gli esercizi, i movimenti, devono vestire perfettamente il momento e l'intenzione della musica nell'istante in cui vengono proposti. Quindi variazioni di velocità di esecuzione (scelta del Tempo Acquatico o Tempo Regolare), marcatura di accenti musicali con esercizi ad hoc, ampiezze differenti ecc, dovranno caratterizzare e rendere dinamica la routine presentata, mantenendone ed enfatizzandone l'acquaticità.

Acquaticità, energia, potenza, spostamenti d'acqua, dinamismo, sono tutte caratteristiche che la coreografia dovrà trasmettere.

MOVIMENTI PROIBITI

- IMMERSIONE DEL VISO
- SALTI, PRESE, SPINTE CHE FACCIANO USCIRE FUORI DALL'ACQUA IL CORPO IN VERTICALE OLTRE IL GINOCCHIO.
- GESTI MOTORI TIPICI DEL NUOTO SINCRONIZZATO (NO GAMBA DI BALLETO)
- SOSPENSIONE E GALLEGGIAMENTO TOTALE PROTRATTA OLTRE I 4 TEMPI ACQUATICI.
- ESERCIZI DEGLI ARTI SUPERIORI ESEGUITI CON PIEDI ANCORATI AL FONDO PER PIU' DI 8 TEMPI ACQUATICI.

Saranno invece ammessi tutti quegli esercizi che caratterizzano le lezioni di aquafitness in acqua bassa, quali spinte di braccia, calci, crunch, addominali tuffi, ecc. proposti variandone piani e fronti di lavoro, intensità e velocità di esecuzione.

Saranno dunque la dinamicità, i cambi di ritmo, gli spostamenti all'unisono ed i cambi di formazione

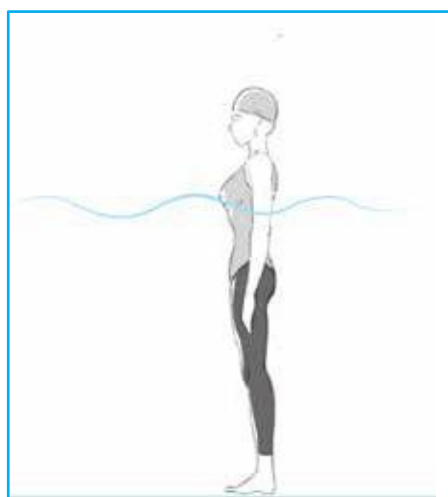
che faranno acquisire valore alla presentazione della routine. Nonostante sia promossa ed incentivata la massima libertà di costruzione coreografica, è consigliabile proporre momenti, oltre quelli previsti dagli esercizi obbligatori, in cui gli elementi del team si muovono all'unisono al fine di valorizzare e mettere in evidenza la capacità e il livello di sincro nell'esecuzione di passi più o meno complessi.

ESERCIZI OBBLIGATORI

Come già accennato, sarà solo durante la presentazione degli esercizi obbligatori che tutto il team dovrà mantenere lo stesso fronte di lavoro, muoversi all'unisono, e non effettuare alcun tipo di spostamento al fine di rendere più chiara e valutabile in modo oggettivo l'esecuzione tecnica di ogni elemento agli occhi della giuria. Ogni elemento obbligatorio deve essere eseguito con tempo acquatico. Analizziamo ora ogni elemento obbligatorio nel dettaglio:

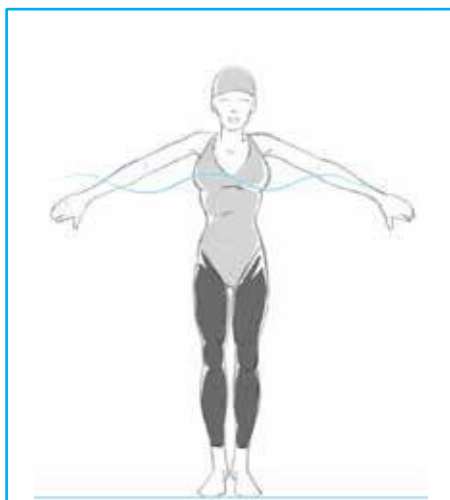
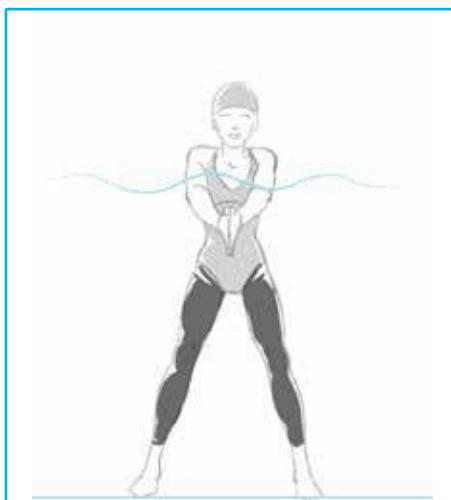
1. CALCI-KICKS

Eseguiti sul posto, fronte giuria. 8 calci alternati tra i 2 arti con esecuzione a tempo acquatico. Gli arti superiori accompagnano il movimento in completa estensione, le mani devono rimanere sott'acqua e coadiuvare il movimento sfruttando gli appoggi dell'acqua stessa. Durante ogni calcio la gamba deve essere tesa e il piede a martello deve raggiungere la superficie arrivando ad avere un'ampiezza della calciata di 90°, sfruttando la spinta dal fondo. Durante l'intera esecuzione dell'obbligatorio il busto non deve mai flettersi ma rimanere in linea con addome contratto e in allungamento verso l'alto.



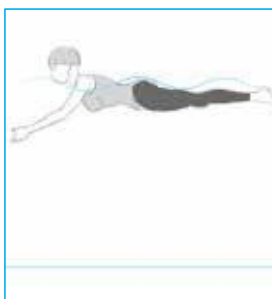
2. APERTURE E CHIUSURE SUL PIANO FRONTALE - JUMPING JACKS

Eseguiti sul posto, fronte giuria. 8 tempi acquatici, con coordinazione degli arti superiori e inferiori opposti, dove l' "1" sarà contato al momento della chiusura degli arti superiori. E' necessario specificare che l' "8" del blocco immediatamente prima dell'inizio di questo fondamentale deve essere in posizione di "croce", braccia aperte e gambe unite, per garantire al meglio l'inizio del conteggio dell'obbligatorio stesso. Arti inferiori e superiori sempre in estensione. Mani sempre sott'acqua che spingono la stessa per sfruttare la spinta e la resistenza. In chiusura i palmi si andranno ad incontrare, in apertura, rotazione della mani dove i palmi spingeranno l'acqua verso l'esterno. Alla massima apertura degli arti superiori, le mani non devono oltrepassare la linea delle spalle. Movimento della testa coordinato, a libera interpretazione.



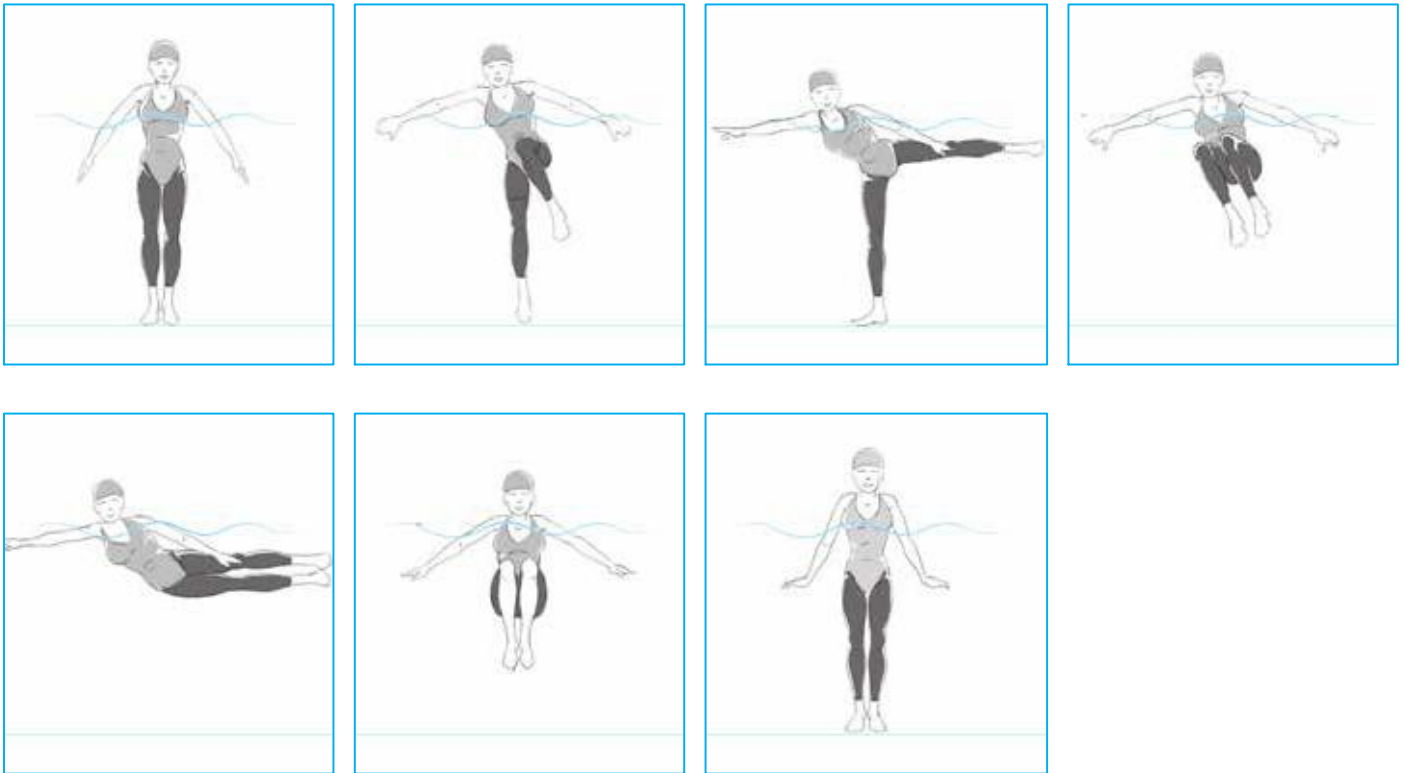
3. CALCIATE SIMULTANEE ARTI INFERIORI/AVVITAMENTO SUPINO-PRONO CON CAMBIO FRONTE/RACCOLTA E APPOGGIO (GIRARROSTO):

Eseguito sul posto, fronte a scelta. Sono 4 ripetizioni del blocco di lavoro, per un totale di 16 tempi acquatici. La calciata simultanea deve avvenire col collo del piede; lieve flessione delle ginocchia che rimangono sott'acqua, e mantenimento della posizione di squadra. Durante la rotazione il cui senso sarà a libera scelta, gli arti inferiori dovranno essere uniti e con la massima estensione. Nella posizione prona i piedi non devono uscire dall'acqua ma rimanere in linea con la superficie. La raccolta prima dell'appoggio a terra, sarà nuovamente con la schiena eretta in posizione verticale.



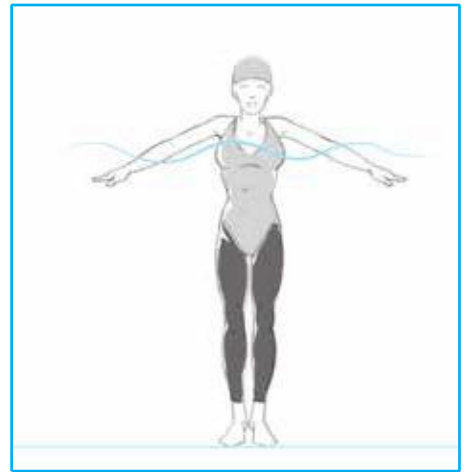
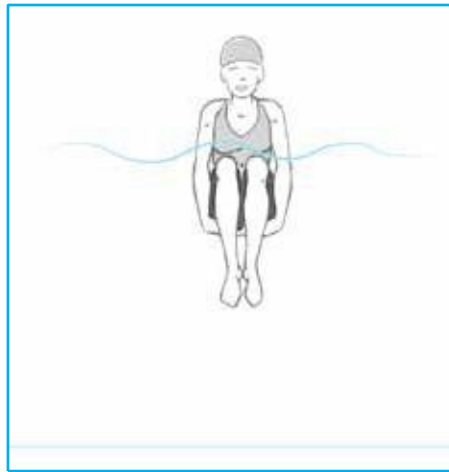
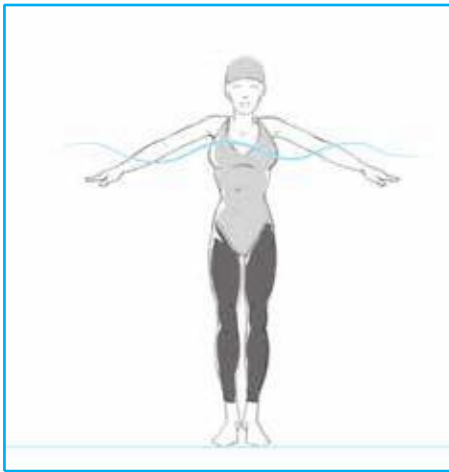
4. CALCIO LATERALE-SPINTA DOPPIA IN GALLEGGIAMENTO/POSIZIONE LATERALE / RACCOLTA SIMULTANEA/APPOGGIO:

Eseguito sul posto fronte giuria. Sono 4 ripetizioni del blocco di lavoro, per un totale di 16 tempi acquatici eseguite alternativamente emisfero destro ed emisfero sinistro. Il calcio laterale deve essere eseguito caricando la spinta: il ginocchio deve partire flesso a livello del tronco, e la spinta deve essere effettuata fino a fondo corsa con il piede a martello. Una volta raggiunta la posizione lineare: spalla-anca-tallone, si effettua dal medesimo lato una spinta simultanea laterale con ricarico anche della gamba in estensione, fino a raggiungere la linea suddetta in galleggiamento totale. Segue la raccolta degli arti simultanea in posizione eretta del busto e l'appoggio a terra dei piedi per ripartire nell'esecuzione dal lato opposto. La testa deve rimanere ferma fronte giuria. Gli arti superiori attraverso remate coadiuvano l'esecuzione di ogni singolo gesto.



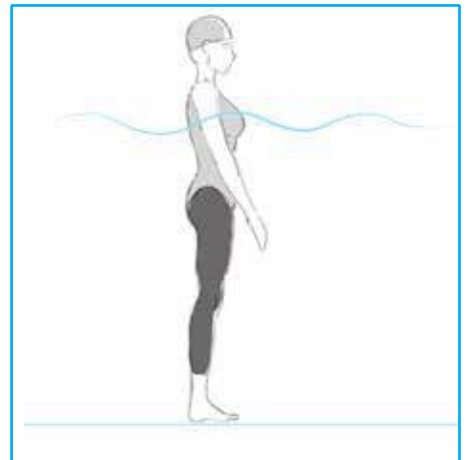
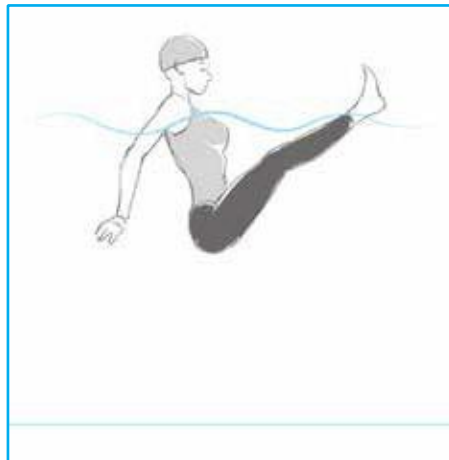
5. SALTO CON RACCOLTA

Eseguito sul posto fronte a scelta. Sono 4 ripetizioni del blocco di lavoro, costituito da salto in raccolta e appoggio per un totale di 8 tempi acquatici. La schiena deve rimanere in posizione verticale sempre. Partenza con braccia tese sulla superficie, palmi rivolti verso il basso. Durante il salto gli arti inferiori devono raccogliersi il più possibile al petto in modo tale da permettere agli arti superiori di avvicinarsi sotto i bicipiti femorali mantenendo la massima estensione (no flessione a livello del gomito). Durante il salto, le ginocchia non devono uscire dall'acqua.



6. ADDOMINALE IN RACCOLTA (CRUNCH) A PIEDI UNITI IN ROTAZIONE 360°

Eseguito sul posto con 4 cambi di fronte. L'esercizio è costituito da addominale e appoggio, ripetuto per 4 volte nei 4 fronti. Il blocco di lavoro precedente all'obbligatorio deve terminare fronte giuria; il primo addominale deve essere eseguito lateralmente con rotazione di 90°. Il senso di rotazione è a libera scelta, deve comunque compiersi una rotazione completa di 360° che riporti a fine esercizio il fronte verso la giuria. L'appoggio di ogni addominale deve essere sullo stesso fronte del crunch appena eseguito. Ginocchia ben raccolte al petto, che rimangono comunque sempre sott'acqua, piedi uniti a martello, spalle sempre alla stessa altezza, al livello della superficie. Gli arti superiori coadiuvano attraverso remate l'esecuzione corretta del fondamentale.



COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- 1 Giudice Arbitro
- Giudici di impressione artistica
- Giudici di esecuzione tecnica
- 1 Segretario di gara
- 1 Addetto ai concorrenti

Il numero dei giudici tecnici ed artistici sarà in funzione del numero delle società partecipanti, giacché ogni società presenterà il proprio giudice alla competizione. Verranno suddivisi in ugual numero attraverso sorteggio prima dell'inizio della gara per la valutazione tecnica e coreografica.

VALUTAZIONE DELLA ROUTINE DI GARA

Il Giudice Arbitro ha la funzione di controllare e verificare la modalità di votazione dei giudici ed ha la possibilità di dare penalità per:

- Movimenti proibiti
- Esercizi obbligatori
- Interruzione dell'esercizio
- Conformità di abbigliamento del team
- Infrazioni di durata della routine

I Giudici dell'Esecuzione tecnica hanno il compito di valutare l'esecuzione tecnica della routine presentata da ogni team nella sua totalità, compresi gli esercizi obbligatori. La valutazione avviene attraverso l'analisi dei seguenti parametri:

- > **ACQUATICITA'**: valutazione degli esercizi presentati: livello di fattibilità in acqua e livello di capacità esecutiva degli stessi da parte del team. Capacità di sentire e sfruttare l'elemento, utilizzo del mezzo, grado di sensibilità. Postura ed equilibrio. Valutazione della potenza esecutiva della routine: energia durante spinte di arti inferiori e superiori, salti ecc.
- > **PRECISIONE**: valutazione della cura nell'esecuzione di ogni gesto motorio. Completezza e definizione di ogni movimento, precisione dei fronti e piani di lavoro, negli appoggi e nelle posizioni in tenuta. Attenzione particolare sull'esecuzione degli esercizi obbligatori.
- > **DIFFICOLTA' TECNICA**: valutazione del grado di difficoltà degli esercizi proposti; analisi delle combinazioni e assemblaggi di blocchi di lavoro, interpretandone il grado di difficoltà esecutiva.
- > **SINCRONIA**: Valutazione della capacità del team di muoversi in sincro durante tutta la routine.

I Giudici dell'Impressione artistica hanno il compito di giudicare gli aspetti coreografici presentati; innanzitutto valutare il tema prescelto della routine: se la scelta dei brani componenti la musica ha un filo conduttore che richiami ad un tema ben definito, che può essere un autore, una colonna sonora di un film, un tema astratto ecc. I parametri che saranno presi in considerazione sono i seguenti:

- > **TEMA COREOGRAFICO-ORIGINALITA'**: Analisi degli esercizi proposti, loro composizione, fluidità nell'esecuzione e valutazione dell'attinenza degli stessi con il tema prescelto. Originalità del tema scelto e sua rappresentazione.

- > **FORMAZIONI-TRANSIZIONI:** Valutazione delle formazioni presentate, varietà delle stesse in forme e numero, compatezza del gruppo, cambi di fronte e di piani, (più la formazione è stretta, più si ha una visione di un corpo unico in movimento); ricerca della dinamicità della routine, attraverso spostamenti dell'intero team all'interno dell'area di gara.
- > **MUSICALITA':** Capacità di "sentire" la musica, di sfruttarne gli accenti, le pause. La scelta dello stile e del genere deve portare alla creazione di blocchi di lavoro che si adattino al meglio al ritmo ed al mood. La velocità di esecuzione è un parametro di valutazione: a parità di difficoltà tecnica, una routine proposta a BPM più elevati ma eseguita correttamente con movimenti finiti, sarà valorizzata maggiormente, poiché l'esecuzione a tempo comporta indubbiamente un maggior dispendio energetico.
- > **ESPRESSIVITA':** viene valutata la capacità espressiva, di interpretazione della coreografia. Il team deve saper catturare l'attenzione, coinvolgere e trascinare la giuria e il pubblico.
- > **SINCRONIA:** parametro di competenza anche dei giudici artistici. Capacità del team di muoversi in sincro durante tutta la routine.

Il Segretario di Gara avrà il compito di raccogliere le votazioni, tecniche e coreografiche, penalità ed osservazioni del Giudice Arbitro, catalogarle, calcolare le medie dei punteggi per arrivare al risultato finale.

PUNTEGGI

- I giudici di tecnica e coreografia saranno muniti di GRIGLIE di valutazione con i parametri sopra elencati.
- Le 2 VALUTAZIONI TECNICA E ARTISTICA SARANNO INDIPENDENTI TRA LORO.
- La competizione prevede una prima fase di eliminatorie: l' 1/3 delle prime squadre classificate potrà accedere alla fase finale, dove le votazioni delle eliminatorie non saranno prese in considerazione, e i team si confronteranno nuovamente partendo completamente da zero.
- In caso di pari merito, sarà il voto di impressione tecnica ad avere un peso maggiore.

L'esecuzione della tecnica e l'impressione artistica saranno valutate partendo da un minimo di 4.00 aggiungendo punti di merito con incrementi di 0.50 fino ad un massimo di 10.00. Il punteggio più alto e il più basso verranno scartati e si eseguirà la media tra i voti restanti separatamente tra la valutazione tecnica e quella artistica. La somma delle due medie porterà al risultato finale.

DEDUZIONI dal punteggio per:

- > **Movimenti proibiti:**
Per ogni movimento proibito all'interno della routine: 1.50
- > **Esercizi obbligatori:**
Interpretazione errata dell'esercizio da parte di tutto il team: 1.00
Asincronia durante l'esecuzione: 0.50 per ogni elemento asincrono
Esercizio effettuato con tempo non conforme al regolamento: 1.00
Assenza di ogni esercizio obbligatorio: 1.00
In caso di esecuzione in numero inferiore o maggiore rispetto a ciò che richiesto dal regolamento: 1.00

- > Interruzione dell'esercizio:
Interruzione della routine da parte di uno o più atleti per più di 5": 0.50
Interruzione della routine da parte di uno o più atleti per più di 10": squalifica
- > Conformità di abbigliamento del team:
Abbigliamento non conforme al regolamento: 1.00
- > Infrazioni di durata della routine:
Esercizio di durata inferiore o superiore ai limiti consentiti dal regolamento: 0.50



Regolamento redatto da Okeo Academy nel mese di Gennaio 2019. Per ulteriori informazioni contattate
gaia@okeoacademy.com
info@okeoacademy.com

www.okeoacademy.com