

Federazione Ginnastica d'Italia



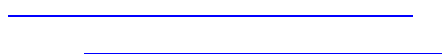
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

SCUOLA MEDIA
DI PRIMO E DI SECONDO GRADO

Anno Scolastico 2005/2006

G I N N A S T I C A

A cura del Settore SCUOLA – FGI



GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI

Anno Scolastico 2005/2006

GINNASTICA

PROGRAMMA TECNICO

SCUOLA MEDIA di PRIMO GRADO

Concorso Maschile (squadra composta da 4 alunni): Percorso ed esercizio di squadra al corpo libero

Concorso Femminile (squadra composta da 4 alunne): Percorso ed esercizio di squadra con l'uso del piccolo attrezzo (palla o cerchio)

Concorso di Aerobica

vige il programma dello scorso anno

Corsia di pre-acrobatica: programma sperimentale (facoltativo) *(Modificato)*

SCUOLA MEDIA di SECONDO GRADO

Concorso Maschile (squadra composta da 4 alunni): Percorso e progressioni corpo libero

Concorso Femminile (squadra composta da 4 alunne): Percorso ed esercizio di squadra a corpo libero

Concorso di Aerobica (squadra, anche mista, composta da min 5 a max 8 alunni/e) : Esercizio di squadra 2006 *(NUOVO)*

Il programma tecnico dettagliato è pubblicato in internet sui siti:

Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado e Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

GINNASTICA

PROGRAMMA GARE

- Giochi Sportivi Studenteschi di I° Grado
- Giochi Sportivi Studenteschi di 2° Grado

Il programma prevede gare di squadra

COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Giochi Sportivi Studenteschi di I° e II° Grado

Ciascuna squadra, sia per il concorso maschile che per il concorso femminile, dovrà essere formata da 4 alunni/e, mentre per la ginnastica aerobica (Scuola di I° e II° Grado) può essere anche mista ed è composta da 5/8 alunni/e.

CLASSIFICHE

Possono essere stilate più classifiche:

- a) classifica per il Percorso
- b) classifica per l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile, I e II grado), a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile, I grado) e a Corpo Libero (concorso femminile, II grado)
- c) classifica per l'esercizio di ginn. aerobica
- d) classifica per il Percorso + l'esercizio a Corpo Libero o a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo (concorso maschile e femminile)

NOTA: per il Percorso è possibile stilare una classifica individuale.

CASI DI PARITA'

Solo ai fini della qualificazione alla fase successiva deve essere data la precedenza alla squadra che nella composizione risulti con la minore età media dei partecipanti.

ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera, adeguata.
Non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali, etc. (penalità p. 0.20 ogni volta).

IMPIANTI / ATTREZZATURA

Ogni campo di gara è opportuno che sia dotato di impianto di amplificazione completo di diffusori acustici, microfoni, registratore a cassetta e per CD e cronometri.
Sono necessari gli attrezzi per la prova del percorso; una striscia di gomma o di moquette o un certo numero di tappeti per l'esercizio a corpo libero.

Nota: si consiglia nastro biadesivo per bloccare i tappeti.

Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE
PROVINCIALE/REGIONALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO 2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO (concorso maschile) ESERCIZIO A CORPO LIBERO, con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile) 3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITA' COMUNALE PROVINCIALE E REGIONALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MARZO APRILE MAGGIO

Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso (individuale e) a squadre (4 alunni/e) CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e) CONCORSO DI AEROBICA
DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I in poi	CONCORSO MASCHILE - Percorso ginnastico (4 alunni) - esercizio di squadra a corpo libero (4 alunni) CONCORSO FEMMINILE - Percorso ginnastico (4 alunne) - esercizio di squadra a corpo libero con l'uso del piccolo attrezzo (4 alunne) CONCORSO DI AEROBICA

PROGRAMMA TECNICO
(Scuola media di I grado)

CONCORSO MASCHILE E CONCORSO FEMMINILE

PERCORSO GINNASTICO
a staffetta

Abbigliamento: tenuta sportiva libera.

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune ai concorsi maschile e femminile), viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio attraverso le tabelle allegate.

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore per la palla.
- A m. 3 e m. 4,5 dal lato AB e a m. 0,50 dal lato BC sono posti due ritti (la misura dei ritti è presa dal centro degli stessi).
- Sulla stessa linea, ad una distanza di m. 2 dal secondo ritto, è posta una panca lunga minimo m. 3. A 30 cm da ogni estremità sono tracciate sulla panca due linee (Y e Z) che si prolungano a terra sia a sinistra che a destra.
- A destra della panca sono posizionati quattro cerchi (i cerchi possono avere un diametro di cm.80/90), nella zona anteriore alla linea Y.
- Sul lato CD è posto un cono a distanza di m. 1 dall'angolo C.
- All'interno dell'angolo D è segnato a terra un quadrato con il lato lungo m. 1 dove posare la funicella.
- Sul lato DA, posizionati perpendicolarmente allo stesso e all'interno del rettangolo, sono posti 3 ostacoli alti cm 60, cm 40, cm 60 rispettivamente a m. 4, a m. 5,5 e a m. 7 dal lato CD.
- A m. 3 dalla linea AB e parallela a quest'ultima, è tracciata la linea EF sulla quale si trovano il contenitore per la palla e il primo ritto.

Nota: La tipologia dell'attrezzatura è indicativa.

Modalità esecutive:

la squadra è composta da 4 alunni/e. Ogni concorrente parte dal punto "P" (posto dietro la linea di partenza AB).

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione in modo stabile, da parte di un compagno posto fuori dal campo dietro al lato AB, della palla lanciata dal quarto alunno.

PROVE DEL PERCORSO

Prova n° 1

Il primo allievo parte al “via” con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

Penalizzazioni

- partire prima del via per anticipare la partenza 5 sec.
- superare la linea di partenza con i piedi 5 sec.
- ogni palleggio in meno 5 sec.
- non lasciare la palla nel contenitore 5 sec.

Prova n° 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

Penalizzazioni

- ogni giro non effettuato 15 sec.
- ogni giro incompleto 5 sec.

Prova n° 3

Prende un cerchio e sale sopra la panca prima della linea “Y”, per dirigersi all’estremità opposta, effettuando liberamente 2 attraversamenti completi e uguali, identici, del corpo nel cerchio, senza fase di volo. Scende dalla panca dopo aver superato la linea “Z” e posa il cerchio intorno al cono.

Penalizzazioni

- salire dopo la linea “Y” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- ogni attraversamento nel cerchio in meno 15 sec.
- ogni attraversamento con fase di volo 5 sec.
- scendere prima della linea “Z” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- non posare il cerchio intorno al cono 5 sec.

Prova n° 4

Passa dietro al cono

Penalizzazioni

- non passare dietro al cono 5 sec

Prova n° 5

Si porta successivamente verso l’angolo D prende la funicella posta nel quadrato segnato a terra ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la ripone nel quadrato.

nota: giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti
giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

Penalizzazioni

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare tutta la funicella nel quadrato 5 sec.

Prova n° 6

Si dirige verso la panca e, con posa delle mani sulla stessa tra le linee “Z” e “Y”, senza cambiare fronte, esegue 4 volteggi della panca con stacco e arrivo al suolo di entrambi i piedi (l’arrivo del quarto volteggio può avvenire con uno o entrambi i piedi a terra).

Penalizzazioni

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo (eccetto per l’arrivo a terra del quarto volteggio) 5 sec. (ogni volta)
- non posare le mani tra le linee “Z” e “Y” 5 sec.

Prova n° 7

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

Penalizzazioni

- ogni passaggio non effettuato 15 sec
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec

Prova n° 8

Si dirige al contenitore, prende la palla, e, senza superare la linea EF, la passa liberamente al compagno successivo.

L’allievo che ha completato il percorso esce dal campo, mentre l’alunno che ha ricevuto la palla, dietro la linea di partenza, inizia il suo percorso.

Penalizzazioni

- non effettuare il passaggio della palla 15 sec.
- effettuare il passaggio della palla superando la linea EF 5 sec.
- ricezione della palla superando la linea di partenza 5 sec.
- ricezione della palla da parte di altra persona 5 sec.

nota:

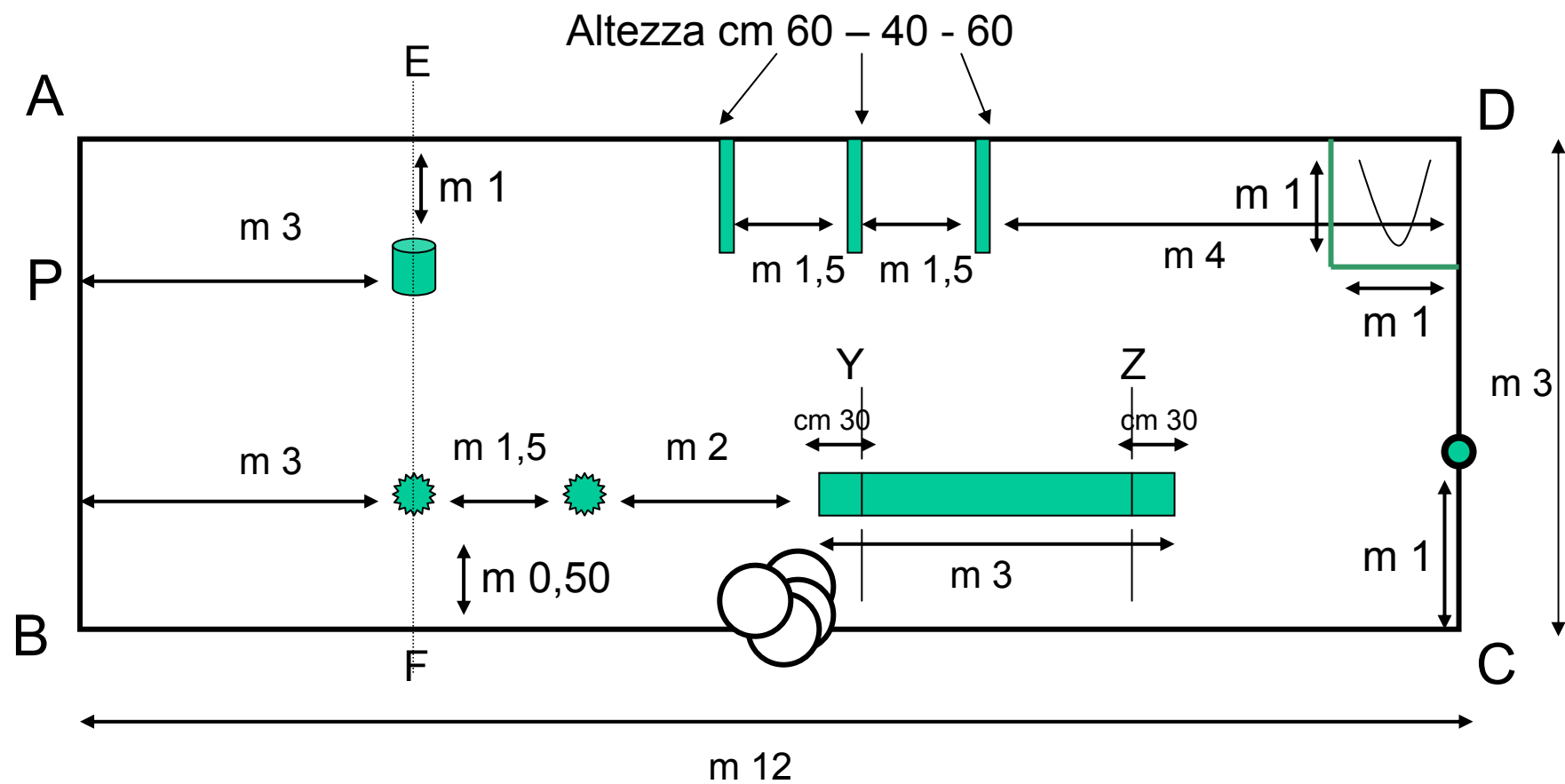
- ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante il percorso deve essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo, altrimenti **5 sec** di penalità, ogni volta
- è consentito l’uso di una propria funicella e di una propria palla – di ritmica o di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra (funicella e/o palla non conformi, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI 1° GRADO

Tabella

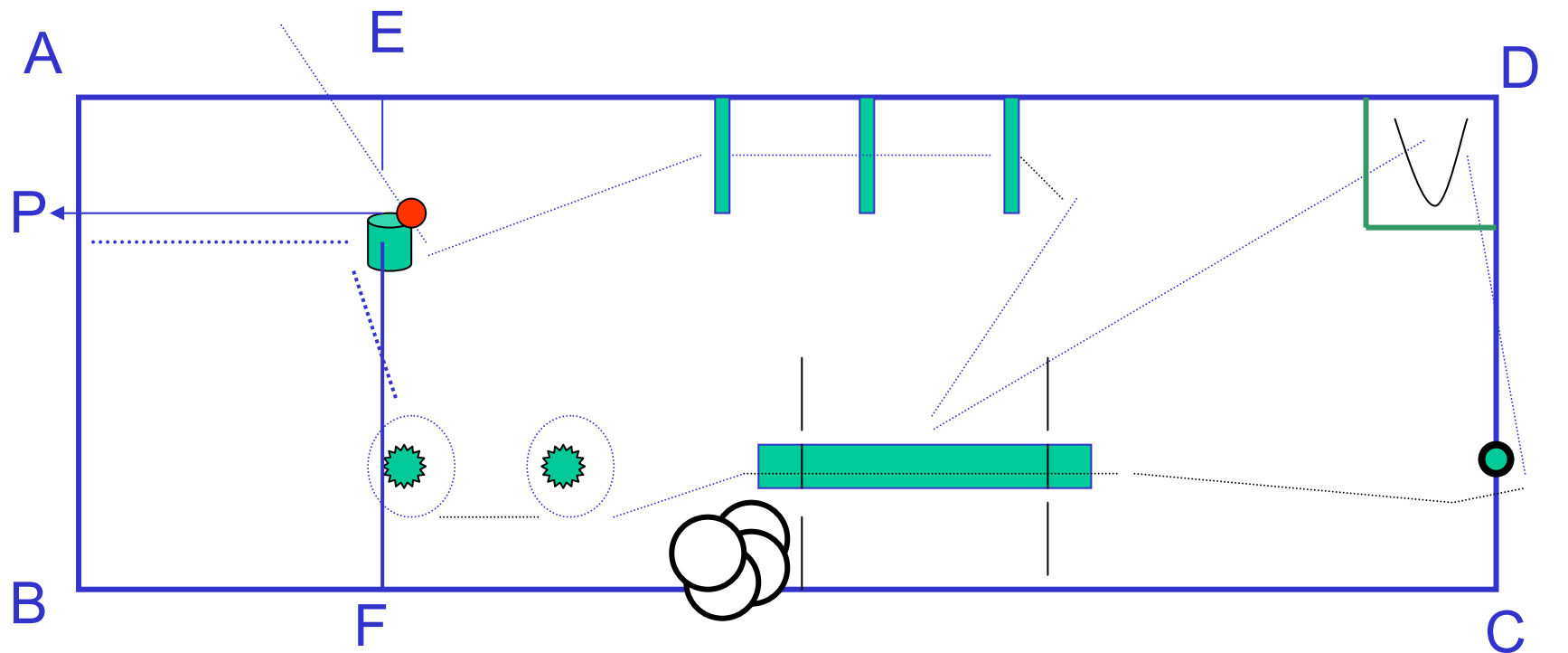
comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI
80	40,00	127	37,65	174	35,30	221	32,95	268	29,20	315	24,50
81	39,95	128	37,60	175	35,25	222	32,90	269	29,10	316	24,40
82	39,90	129	37,55	176	35,20	223	32,85	270	29,00	317	24,30
83	39,85	130	37,50	177	35,15	224	32,80	271	28,90	318	24,20
84	39,80	131	37,45	178	35,10	225	32,75	272	28,80	319	24,10
85	39,75	132	37,40	179	35,05	226	32,70	273	28,70	320	24,00
86	39,70	133	37,35	180	35,00	227	32,65	274	28,60	Tutti i tempi oltre 320 p.20,00	
87	39,65	134	37,30	181	34,95	228	32,60	275	28,50		
88	39,60	135	37,25	182	34,90	229	32,55	276	28,40		
89	39,55	136	37,20	183	34,85	230	32,50	277	28,30		
90	39,50	137	37,15	184	34,80	231	32,45	278	28,20		
91	39,45	138	37,10	185	34,75	232	32,40	279	28,10		
92	39,40	139	37,05	186	34,70	233	32,35	280	28,00		
93	39,35	140	37,00	187	34,65	234	32,30	281	27,90		
94	39,30	141	36,95	188	34,60	235	32,25	282	27,80		
95	39,25	142	36,90	189	34,55	236	32,20	283	27,70		
96	39,20	143	36,85	190	34,50	237	32,15	284	27,60		
97	39,15	144	36,80	191	34,45	238	32,10	285	27,50		
98	39,10	145	36,75	192	34,40	239	32,05	286	27,40		
99	39,05	146	36,70	193	34,35	240	32,00	287	27,30		
100	39,00	147	36,65	194	34,30	241	31,90	288	27,20		
101	38,95	148	36,60	195	34,25	242	31,80	289	27,10		
102	38,90	149	36,55	196	34,20	243	31,70	290	27,00		
103	38,85	150	36,50	197	34,15	244	31,60	291	26,90		
104	38,80	151	36,45	198	34,10	245	31,50	292	26,80		
105	38,75	152	36,40	199	34,05	246	31,40	293	26,70		
106	38,70	153	36,35	200	34,00	247	31,30	294	26,60		
107	38,65	154	36,30	201	33,95	248	31,20	295	26,50		
108	38,60	155	36,25	202	33,90	249	31,10	296	26,40		
109	38,55	156	36,20	203	33,85	250	31,00	297	26,30		
110	38,50	157	36,15	204	33,80	251	30,90	298	26,20		
111	38,45	158	36,10	205	33,75	252	30,80	299	26,10		
112	38,40	159	36,05	206	33,70	253	30,70	300	26,00		
113	38,35	160	36,00	207	33,65	254	30,60	301	25,90		
114	38,30	161	35,95	208	33,60	255	30,50	302	25,80		
115	38,25	162	35,90	209	33,55	256	30,40	303	25,70		
116	38,20	163	35,85	210	33,50	257	30,30	304	25,60		
117	38,15	164	35,80	211	33,45	258	30,20	305	25,50		
118	38,10	165	35,75	212	33,40	259	30,10	306	25,40		
119	38,05	166	35,70	213	33,35	260	30,00	307	25,30		
120	38,00	167	35,65	214	33,30	261	29,90	308	25,20		
121	37,95	168	35,60	215	33,25	262	29,80	309	25,10		
122	37,90	169	35,55	216	33,20	263	29,70	310	25,00		
123	37,85	170	35,50	217	33,15	264	29,60	311	24,90		
124	37,80	171	35,45	218	33,10	265	29,50	312	24,80		
125	37,75	172	35,40	219	33,05	266	29,40	313	24,70		
126	37,70	173	35,35	220	33,00	267	29,30	314	24,60		



Tracciato percorso

Percorso



Contenitore



Ritto



Cono

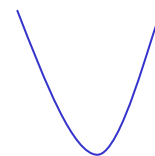


Palla



Cerchio

Ostacoli (2 da cm 60 + 1 da cm 40)



Fune



Panca

Lin

Linea Z

CONCORSO MASCHILE

(Scuola media di I grado)

Esercizio di squadra a corpo libero

Abbigliamento : tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dai 4 componenti della squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con qualsiasi tipo di strumento, orchestrato e/o cantato). La musica deve avere una durata compresa tra i 50" e 1'10". L'esercizio deve essere costruito, secondo una coreografia di libera ideazione, che comprenda, a scelta, tre elementi pre-acrobatici e tre ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dai 4 alunni, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

TABELLA ELEMENTI PRE-ACROBATICI

1) Capovolta avanti rotolata, partenza e arrivo liberi
2) Capovolta indietro, partenza e arrivo liberi
3) Ruota, partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

TABELLA ELEMENTI GINNICI

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" in appoggio su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

Punteggio

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.

Ogni elemento vale punti 1.00.

Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni)

punti 24

Utilizzo dello spazio

punti 2

Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo

punti 10

Lavoro in accordo con la musica

punti 2

Sincronia nel lavoro

punti 2

Totale

=====
punti 40

Falli generali

Esercizio più corto di 50'' o più lungo di 1'10''	p. 0.50
Uscire dalla pedana durante l'esercizio	p. 0.10 ogni volta
Esercizio senza accompagnamento musicale	p. 2.00
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)	p. 0.10 ogni volta
Mancanza di accordo tra musica e movimento	p. 0.10 ogni volta
Elemento omesso	p. 1.00 ogni volta
Errori tecnici	sino a p. 0.30 ogni volta
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	sino a p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a p. 0.30 ogni volta
Caduta	p. 0.50 ogni volta

CONCORSO FEMMINILE

(Scuola media di I grado)

Esercizio di squadra a corpo libero con l'uso di un piccolo attrezzo (palla o cerchio)

Abbigliamento : tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dalle 4 componenti la squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con un qualsiasi strumento musicale,orchestrato e/o cantato).

La musica deve avere una durata compresa tra 50" e 1'10".

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta, due elementi pre-acrobatici e due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle e due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con l'uso del piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità). Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), uno per ogni alunna. Gli attrezzi possono essere posizionati prima o durante l'esercizio in forma libera dentro o fuori il quadrato del corpo libero; durante l'esercizio tuttavia i piedi delle alunne non potranno oltrepassare la linea di demarcazione del campo.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

TABELLA ELEMENTI PRE – ACROBATICI (senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) Capovolta avanti rotolata con partenza ed arrivo liberi
2) Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi
3) Ruota con partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

TABELLA ELEMENTI GINNICI (con o senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

TABELLA ELEMENTI CON L'USO DEL PICCOLO ATTREZZO

(palla di ritmica / cerchio diametro cm. 80/90)

1) Uno scambio per lancio
2) Un rotolamento
3) Una collaborazione
4) Una circonduzione con l'attrezzo tenuto ad una o due mani

- **nota:** per "collaborazione" si intende un passaggio in cui una o più compagne risultano indispensabili per la realizzazione del movimento ginnastico.

Punteggio

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.
Ogni elemento vale punti 1.

Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni)	punti 24
Utilizzo dello spazio	punti 2

Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo	punti 10
Lavoro in accordo con la musica	punti 2
Sincronia nel lavoro	punti 2

<u>Totale</u>	<u><u>punti 40</u></u>
---------------	------------------------

Falli generali

Esercizio più corto di 50" o più lungo di 1'10"	p. 0.50
Uscire dalla pedana durante l'esercizio (corpo e/o attrezzo)	p. 0.10 ogni volta
Esercizio senza accompagnamento musicale	p. 2.00
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)	p. 0.10 ogni volta
Mancanza di accordo tra musica e movimento	p. 0.10 ogni volta
Elemento omesso	p. 1.00 ogni volta
Errori tecnici	sino a p. 0.30 ogni volta
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	sino a p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a p. 0.30 ogni volta
Caduta	p. 0.50 ogni volta

Falli con il piccolo attrezzo

Perdita dell'attrezzo	p. 0.10 ogni volta
Tenuta scorretta dell'attrezzo	sino a p. 0.10 ogni volta
Maneggio scorretto	sino a p. 0.10 ogni volta
Attrezzo riconsegnato da altra persona durante l'esercizio	p. 0.30 ogni volta

Ginnastica Aerobica

(Scuola media I Grado)

Si rimanda alle disposizioni contenute nel programma tecnico dello scorso anno

PROGRAMMA SPERIMENTALE
(Scuola media di I grado)
(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale
per squadre maschili, femminili o miste)

ESERCIZIO CORSIA PRE-ACROBATICA

La prova consiste in tre ondate di lavoro, due realizzate su una corsia costituita da tre/quattro tappeti per una lunghezza di circa m. 6/8 e la terza utilizzando una pedana da volteggio. La squadra è formata da un minimo di 3 a un massimo di 6 alunni, che possono essere impegnati in forma libera nelle diverse ondate. Ogni ondata sarà costituita dalla successione delle esecuzioni di tre alunni che dovranno lavorare in continuità.

PRIMA ONDATA: ogni alunno deve eseguire la stessa progressione (uguale per i tre allievi) costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera.

PRIMA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)
1) ½ rotolamento intorno all'asse longitudinale
2) Salto verticale (salto pennello con corpo in atteggiamento lungo)
3) Capovolta rotolata avanti
4) Salto sforbiciato avanti a gambe flesse (salto del gatto)
5) Capovolta rotolata indietro

SECONDA ONDATA: ogni alunno deve eseguire una progressione costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera, ma con un incremento (anche di un solo elemento) progressivo (dal primo al terzo allievo) di difficoltà (dal più semplice al più complesso).

SECONDA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)
1) 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale
2) Salto sforbiciato avanti a gambe tese
3) Salto verticale con gambe flesse in volo
4) Ruota
5) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori
6) Capovolta avanti saltata
7) Rondata

TERZA ONDATA: questa ondata prevede l'uso di una pedana da volteggio. Gli alunni che non partecipano, o l'insegnante, devono sistemare la pedana all'inizio della striscia dei tappeti per l'arrivo (è eventualmente consentito utilizzare un ulteriore tappetino morbido per la fase di arrivo). Il tutto deve avvenire con la massima velocità e fluidità. Al termine della prima e della seconda ondata uno o più alunni possono tornare indietro di corsa e predisporre ad eseguire la terza ondata o rimanere al lato della corsia.

Ogni alunno eseguirà un salto scelto liberamente tra quelli della seguente tabella:

TERZA ONDATA: Elementi tecnici
1) Salto pennello
2) Salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)
3) Salto pennello con mezzo giro
4) Salto pennello con una divaricata frontale
5) Salto carpiato

Punteggio

- ogni elemento vale 1 punto
- organizzazione del lavoro
- tecnica d'esecuzione

punti 21

punti 1

punti 18

=====

Totale

punti 40

Falli generali

Elemento omissso

p. 1.00 ogni volta

Mancanza di continuità e di ordine negli spostamenti

p. 0.10 ogni volta

Errori tecnici

sino a p. 0.30 ogni volta

Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)

sino a p. 0.30 ogni volta

Perdita di equilibrio

sino a p. 0.30 ogni volta

Caduta

p. 0.50 ogni volta

Mancanza di incremento di difficoltà

p. 0.50

Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE
PROVINCIALE E REGIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO GINNASTICO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO GINNASTICO 2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO 3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITA' COMUNALE PROVINCIALE E REGIONALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MARZO APRILE MAGGIO

Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

PROPOSTA PER UN PERCORSO GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	<p>Percorso ginnastico (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)</p> <p>Ginnastica Aerobica Esercizio di squadra (5/8 alunni/e)</p>
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	<p>Percorso ginnastico (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)</p> <p>Ginnastica Aerobica Esercizio di squadra (5/8 alunni/e)</p>
DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I in poi	<p>Percorso ginnastico ed Esercizio a squadra a corpo libero (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)</p> <p>Ginnastica Aerobica Esercizio di squadra (5/8 alunni/e)</p>

Programma Tecnico

Il programma per entrambi i concorsi comprende due prove:

Prova 1:

Percorso ginnastico a staffetta: 4 alunni/e

Prova 2:

Esercizio collettivo a corpo libero: 4 alunne

Esercizio di squadra a corpo libero: 4 alunni

Punteggio:

Prova 1:

- Percorso ginnastico Punti 40

Prova 2:

- Esercizio a corpo libero Punti 40

Percorso (a staffetta)

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare delle seguenti dimensioni:

- Lato AB m 3
- Lato BC m 12

- Lato CD m 3
- Lato AD m 12

Impianti e attrezzature

Ogni impianto di gara è opportuno che sia dotato di un impianto d'amplificazione completo di diffusori acustici, microfono, registratore a cassette e cronometri. Sono inoltre necessari i seguenti attrezzi:

Per il percorso ginnastico:

1/2/3/4 = Tappeti m 2 x 1

5 = Contenitore con palla (ritmica o pallavolo)

6 = Boa

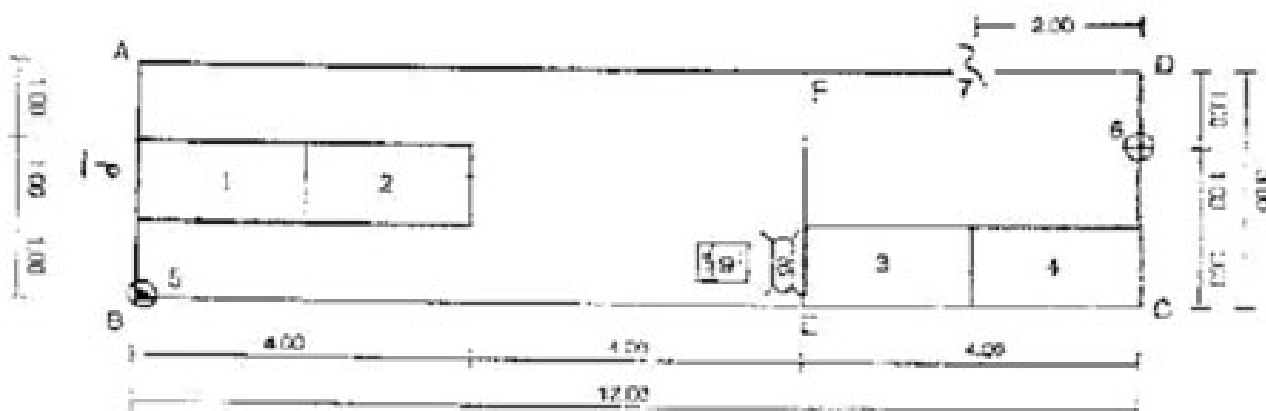
7 = Funicella

8 = Cavallina (m 1.10)

9 = Pedana

Per la prova a Corpo Libero (spazio di metri 8x12):

- strisce di gomma o moquette o un certo numero di tappeti.



PERCORSO

Abbigliamento: Tenuta sportiva libera

PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA

Il percorso ginnastico a tempo con piccoli e grandi attrezzi, da effettuare in forma di staffetta; il tempo impiegato viene trasformato in punti secondo la tabella allegata

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione

tecnica, ma solo penalizzazioni relative alla realizzazione o meno dei movimenti ginnastici indicati.

Modalità esecutive

- Ogni concorrente, parte dal punto P posto sul lato AB, ed esegue le prove richieste lungo il percorso Sino a toccare il compagno successivo.
- L'arrivo dell'ultimo concorrente sulla linea AB indica la conclusione della staffetta.

PROVE DEL PERCORSO (Fig. B)

NOTA: è consentito l'uso di una propria funicella e di una propria palla – di ritmica o di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra (funicella e/o palla non conformi, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).

Prova n.1

- Il/la concorrente, con partenza in decubito prono, spalle dietro la linea di partenza AB, corpo in atteggiamento lungo, al via si alza, prende la palla dal contenitore la lancia in alto ed esegue di seguito una capovolta rotolata avanti sui tappeti, la riprende e la ripone nel contenitore e corre verso la cavallina.

Prova n.2

- Con battuta a piedi pari in pedana e con la posa delle mani sulla cavallina esegue un volteggio a gambe divaricate frontalmente (staccata) arrivo al suolo a piedi pari dorso all'attrezzo.

Prova n.3

- Dopo l'arrivo al suolo, esegue mezzo giro ed effettua una capovolta indietro e di seguito esegue un cambio di fronte; quindi aggira esternamente la boa posta sul lato CD ad un metro dall'angolo D.

Prova n.4

- Prende la fune ed esegue 8 saltelli pari uniti sul posto senza rimbalzo con 8 giri inversi della fune (un giro all'indietro per ogni saltello). Al termine mette la fune a terra nello spazio compreso tra il lato CD e la linea EF (a m 4,00 da CD).

Prova n.5

- Esegue due ruote laterali e di corsa va a toccare il concorrente successivo. L'arrivo dell'ultimo concorrente sul lato AB segna la fine della prova.

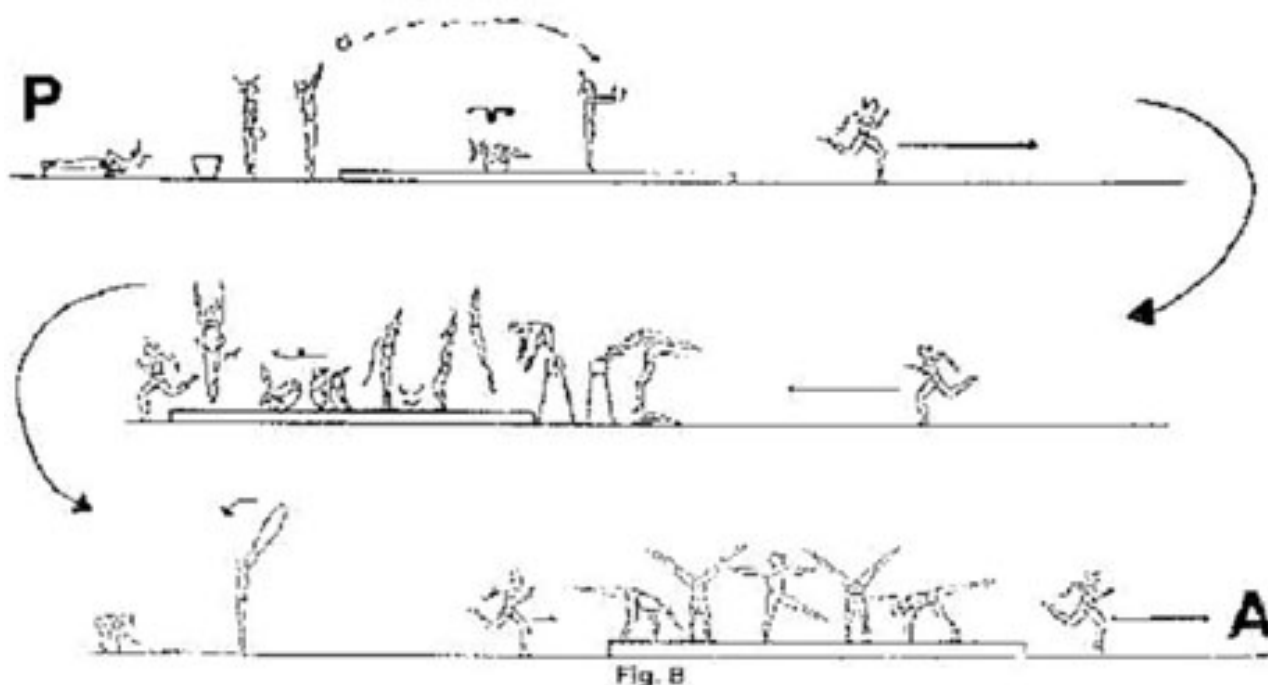


Fig. B

Penalizzazioni generali

(da applicare in caso di mancanza delle penalità specifiche di ogni prova)

- Ogni elemento non eseguito correttamente 5 sec.
- Ogni prova omessa 15 sec.
- Ogni ostacolo abbattuto o attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione dal concorrente prima di terminare il proprio percorso, in caso contrario 15 sec.
- Partire prima del segnale di partenza, o sollevare una parte del corpo per anticipare la partenza 5 sec.

Prova n.1

- Capovolta non eseguita 15 sec.
- Non rimettere la palla nel contenitore 5 sec.

Prova n.2

- Battuta in pedana non a piedi pari 5 sec.
- Arrivo non a piedi pari 5 sec.
- Arrivo fronte diversa da quella descritta 5 sec.

Prova n.3

- Capovolta non eseguita 15 sec.
- Non aggirare la boa 5 sec.

Prova n.4

- Ogni saltello in meno 5 sec.
- Funicella o parte di essa fuori dallo spazio indicato 5 sec.

Prova n.5

- Ogni ruota non eseguita 15 sec.

Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

Tabella

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
50"	40,00	99"	37,55	148"	35,10	197"	32,65	246"	28,40
51"	39,95	100"	37,50	149"	35,05	198"	32,60	247"	28,30
52"	39,90	101"	37,45	150"	35,00	199"	32,55	248"	28,20
53"	39,85	102"	37,40	151"	34,95	200"	32,50	249"	28,10
54"	39,80	103"	37,35	152"	34,90	201"	32,45	250"	28,00
55"	39,75	104"	37,30	153"	34,85	202"	32,40	251"	27,90
56"	39,70	105"	37,25	154"	34,80	203"	32,35	252"	27,80
57"	39,65	106"	37,20	155"	34,75	204"	32,30	253"	27,70
58"	39,60	107"	37,15	156"	34,70	205"	32,25	254"	27,60
59"	39,55	108"	37,10	157"	34,65	206"	32,20	255"	27,50
60"	39,50	109"	37,05	158"	34,60	207"	32,15	256"	27,40
61"	39,45	110"	37,00	159"	34,55	208"	32,10	257"	27,30
62"	39,40	111"	36,95	160"	34,50	209"	32,05	258"	27,20
63"	39,35	112"	36,90	161"	34,45	210"	32,00	259"	27,10
64"	39,30	113"	36,85	162"	34,40	211"	31,90	260"	27,00
65"	39,25	114"	36,80	163"	34,35	212"	31,80	261"	26,90
66"	39,20	115"	36,75	164"	34,30	213"	31,70	262"	26,80
67"	39,15	116"	36,70	165"	34,25	214"	31,60	263"	26,70
68"	39,10	117"	36,65	166"	34,20	215"	31,50	264"	26,60
69"	39,05	118"	36,60	167"	34,15	216"	31,40	265"	26,50
70"	39,00	119"	36,55	168"	34,10	217"	31,30	266"	26,40
71"	38,95	120"	36,50	169"	34,05	218"	31,20	267"	26,30
72"	38,90	121"	36,45	170"	34,00	219"	31,10	268"	26,20
73"	38,85	122"	36,40	171"	33,95	220"	31,00	269"	26,10
74"	38,80	123"	36,35	172"	33,90	221"	30,90	270"	26,00
75"	38,75	124"	36,30	173"	33,85	222"	30,80	271"	25,90
76"	38,70	125"	36,25	174"	33,80	223"	30,70	272"	25,80
77"	38,65	126"	36,20	175"	33,75	224"	30,60	273"	25,70
78"	38,60	127"	36,15	176"	33,70	225"	30,50	274"	25,60
78"	38,55	128"	36,10	177"	33,65	226"	30,40	275"	25,50
80"	38,50	129"	36,05	178"	33,60	227"	30,30	276"	25,40
81"	38,45	130"	36,00	179"	33,55	228"	30,20	277"	25,30
82"	38,40	131"	35,95	180"	33,50	229"	30,10	278"	25,20
83"	38,35	132"	35,90	181"	33,45	230"	30,00	279"	25,10
84"	38,30	133"	35,85	182"	33,40	231"	29,90	280"	25,00
85"	38,25	134"	35,80	183"	33,35	232"	29,80	281"	24,90
86"	38,20	135"	35,75	184"	33,30	233"	29,70	282"	24,80
87"	38,15	136"	35,70	185"	33,25	234"	29,60	283"	24,70
88"	38,10	137"	35,65	186"	33,20	235"	29,50	294"	24,60
89"	38,05	138"	35,60	187"	33,15	236"	29,40	285"	24,50
90"	38,00	139"	35,55	188"	33,10	237"	29,30	286"	24,40
91"	37,95	140"	35,50	189"	33,05	238"	29,20	287"	24,30
92"	37,90	141"	35,45	190"	33,00	239"	29,10	288"	24,20
93"	37,85	142"	35,40	191"	32,95	240"	29,00	289"	24,10
94"	37,80	143"	35,35	192"	32,90	241"	28,90	290"	24,00
95"	37,75	144"	35,30	193"	32,85	242"	28,80		
96"	37,70	145"	35,25	194"	32,80	243"	28,70		
97"	37,65	146"	35,20	195"	32,75	244"	28,60		
98"	37,60	147"	35,15	196"	32,70	245"	28,50		
								Tutti i tempi oltre i 290"	
								p 20,00	

CONCORSO FEMMINILE

ESERCIZIO DI SQUADRA (punti 40.00)

Abbigliamento: Tenuta sportiva libera.

- Esercizio collettivo di ginnastica a corpo libero della durata compresa tra 1'10"/1'30" eseguito da 4 alunne
- Pedana di lavoro m 12 x 8

NORME GENERALI

Musica: La musica è di libera scelta, suonata da uno o più strumenti, o orchestrale e/o cantata, con inizio e termine precisi, della durata compresa tra 1'10" e 1'30". La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita.

L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente. La conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

Sono vietati gli ingressi in pedana con accompagnamento musicale.

L'ingresso e l'uscita dalla pedana non devono eccedere i 10 sec.ogni volta.

La musica deve essere registrata su cassetta musicale: la registrazione deve essere effettuata all'inizio del nastro, e sulla cassetta vanno indicati il nome e la provincia della scuola.

E' vietato sfumare o arrestare manualmente la musica durante l'esecuzione.

INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO

L'esercizio di gruppo è la realizzazione collettiva di movimenti individuali e d'insieme. I movimenti degli alunni sono realizzati attraverso esercizi individuali, a coppie, per terziglie, per quattro.

Per il lavoro d'insieme si possono utilizzare:

- legamenti a braccia, a mano, a spalle, etc.
- passaggi attorno ai compagni a passi, a balzi, descrivendo circoli o curve etc. nelle direzioni avanti, indietro, laterali, in obliquo etc.
- superamento o sottopassaggio di ostacoli, rappresentati da legamenti o dai compagni.
- Azioni durante le quali uno o più alunni si muovono nello spazio per azioni compiute da uno o più compagni, per esempio:
 - trasportare un compagno
 - trainare un compagno
 - camminare su uno o più compagni raggruppati
 - far girare un compagno in appoggio libero al suolo

- formare piramidi umani
- eseguire uno o più rotolamenti in appoggio su uno o più compagni, senza contatto con il suolo
- etc.

- e) azioni con varietà di stazioni (seduti, in ginocchio, etc.)

L'impiego degli esercizi d'insieme determina la costituzione di Formazioni (schieramenti).

Il passaggio da una formazione all'altra avviene attraverso spostamenti logici e vari.

CONTENUTO ESERCIZIO

Esercizio al corpo libero di libera ideazione con elementi obbligatori (riportati nella tabella allegata), eseguiti in libera successione contenente minimo 4 formazioni diverse (schieramenti) e sei elementi obbligatori scelti tra quelli riportati nella tabella, eseguiti contemporaneamente dai 4 alunni in modo identico pur rispettando la lateralità individuale.

TABELLA DEGLI

ELEMENTI OBBLIGATORI

Elementi eseguiti contemporaneamente dai 4 studenti

- 1) Capovolta avanti rotolata, con partenza e arrivo liberi
- 2) Capovolta indietro con partenza, e arrivo liberi
- 3) Rotolamento (360°) intorno all'asse longitudinale in atteggiamento lungo
- 4) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori
- 5) Giro perno di 360° su un'avampiede, l'altra gamba in atteggiamento libero
- 6) Una circonduzione contrapposta degli arti superiori effettuata sul piano sagittale
- 7) 2 salti artistici, in serie
- 8) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore o in posizione rovesciata
- 9) Esercizio di libera scelta (esclusi gli elementi già utilizzati) eseguito in coppia ed in collaborazione di lavoro
- 10) Candela tenuta due secondi, gambe unite e tese.

PUNTEGGIO

Il punteggio è ripartito in composizione e esecuzione:

Composizione	Punti 20.00
- valore dei sei elementi	p.12.00
- valore delle quattro formazioni	p.2.00
- utilizzo dello spazio	p.2.00
- varietà nel ritmo e negli accenti	p.2.00
- varietà nella scelta dei collegamenti	p.2.00

Esecuzione	Punti 20.00
- tecnica corporea e tecnica degli elementi e dei collegamenti	p.15.00
- lavoro in accordo con musica	p.1.00
- precisione delle formazioni e degli spostamenti	p. 1.00
- sincronia del lavoro tra le alunne	p.1.00
- mancanza di fluidità nell'esecuzione dell' esercizio	p.2.00

Tot. Punti 40.00

Falli generali

- Ingresso in pedana con musica	p.0.30
- Fuori tempo: esercizio più corto di 1'10"o esercizio più lungo di 1'30"	p.0.50
- esercizio senza accompagnamento musicale	p2:00
- fuori pedana	ogni volta p.0.10
- caduta	ogni volta p.0.50
- errori tecnici	ogni volta sino a 0.30
- atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo	ogni volta sino a 0.30
- perdita di equilibrio	ogni volta sino a 0.30
- mancanza di fluidità (pause)	ogni volta sino a 0.10
- lavoro non in accordo con la musica	ogni volta sino a 0.10
- elemento omesso	perdita del valore

CONCORSO MASCHILE

Abbigliamento: Tenuta sportiva libera.

L'esercizio di squadra a corpo libero si realizza attraverso la somma delle progressioni individuali, eseguite in successione, con elementi scelti dalla tabella e liberamente collegati tra loro, realizzata sulla pedana di lavoro (m 12x8)

La progressione è composta dalle esecuzioni individuali, in successione, degli alunni (1,2,3,4), nella prima tornata di lavoro, con 5 elementi del gruppo A, scelti dalla tabella; nella seconda tornata gli alunni (1,2,3,4) eseguiranno 4 elementi del gruppo B della tabella.

TABELLA DEGLI ELEMENTI

A	B
1) 2 premulinelli (a destra o a sinistra)	1) orizzontale prona tenuta 2''
2) capovolta rotolata avanti	2) capovolta saltata avanti
3) capovolta rotolata indietro	3) capovolta ind. alla verticale
4) salto verticale con 1/2 giro in volo, corpo in atteggiamento lungo	4) salto verticale con un giro in volo , gambe flesse
5) salto verticale con divaricata frontale in volo	5) salto verticale carpiato, gambe unite o divaricate
6) ruota	6) ruota in appoggio su un braccio
7) sforbiciata degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	7) rondata
8) kippe sul capo	8) verticale con ½ giro
9) candela tenuta 2''	9) ribaltata avanti con arrivo su 1 o 2 piedi

TEMPO DI DURATA di tutto l'esercizio: massimo **1 minuto e 50 secondi** (1'50'')

Elementi obbligatori	valore
Ogni elemento, sia A che B	punti 1.00
TOTALE punti elementi	punti 9.00
per 4 alunni	punti 36.00
organizzazione del lavoro	punti 4.00
TOTALE	PUNTI 40:00

Nota:

L'omissione di un elemento comporta la perdita di valore dell'elemento stesso.

- caduta ogni volta 0.50
- errori tecnici ogni volta sino a 0.30
- atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo ogni volta sino a 0.30
- perdita di equilibrio ogni volta sino a 0.30
- mancanza di fluidità (pause) ogni volta sino a 0.10
- FUORI TEMPO: ogni secondo in più 0.05

NOTE ESPLICATIVE

1) ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO (PUNTI 4.00)

penalità

- Rallentamento/interruzione o.v. fino a 0.10 (max 0.50 per alunno)
- Mancanza di precisione negli spostamenti o.v. fino a 0.10 (max 0.80 per la squadra)
- Mancanza di continuità (armonia) di esecuzione fino a 0.60 (tutto esercizio)
- Utilizzo limitato dello spazio fino a 0.60 (tutto esercizio)

La voce “organizzazione del lavoro” va riferita all’ordine e precisione di presentazione del lavoro; non esiste contemporaneità di esecuzione, ma la somma delle singole progressioni deve produrre un “unico” esercizio armonioso. Va considerata inoltre l’organizzazione del lavoro dal punto di vista degli spostamenti degli alunni e della gestione dello spazio a disposizione.

2) Gli elementi richiesti sono: 5 del gruppo “A” e 4 del gruppo “B” per ciascun alunno. All’interno della stessa progressione gli elementi devono essere tutti “diversi” tra loro. Le progressioni possono essere differenti, sia nella scelta che nella successione degli elementi, come anche uguali per tutti i ragazzi.

3) La zona di lavoro per il corpo libero è 8m x 12m e l’esercizio si può sviluppare su tutto questo spazio attraverso progressioni (prima tutti gli alunni con la tornata di elementi del gruppo “A” e poi tutti con la tornata di elementi “B”) realizzate su direzioni rettilinee in modo libero. **NON** ci sono penalità per chi sviluppa l’esercizio su una striscia con un lavoro di andata e ritorno.

GINNASTICA AEROBICA

Scuola media II grado

1. ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera aderente. I capelli corti o legati; non sono ammessi collane, orecchini, bracciali, ecc.

2. SQUADRA

La squadra da 5 a 8 componenti. Può essere formata da alunni, alunne o mista.

3. PEDANA DI LAVORO

L'area di lavoro è di 10x10.

4. DURATA DELL'ESERCIZIO

La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza in più o in meno di 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

5. MUSICA

La scelta musicale è libera, e deve accompagnare l'esercizio per tutta la sua durata. La musica deve essere allegra, motivante. Tutta la squadra deve mettere in evidenza con i movimenti prescelti lo stile ed il carattere del brano musicale scelto. La velocità della musica è consigliata compresa tra i 125 e i 140 B.p.M. (Battiti per minuto). E' consentito l'uso di più brani musicali uniti insieme. Sono permesse musiche originali ed effetti sonori, purché adeguati alla musica. Il brano deve necessariamente terminare con la fine dell'esercizio. Il CD o le cassette devono contenere una sola musica. Sopra di esse deve essere indicato il nome della scuola/istituto.

4. PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una libera composizione coreografica di ginnastica aerobica contenente i passi base caratteristici della disciplina.

La COMPOSIZIONE COREOGRAFICA dovrà prevedere:

- ✓ 8 elementi obbligatori (vedi allegato)
 - 2 A. forza dinamica;
 - 2 B. forza statica;
 - 2 C. salti;
 - 2 D. flessibilità ed equilibrio;
- ✓ Un sollevamento
- ✓ Minimo 2 interazioni

5. INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO

- ✓ Tutti i componenti della squadra devono eseguire il medesimo esercizio, come un'unica entità, il lavoro deve essere sincronizzato o a canone.
- ✓ L'esercizio deve presentare varietà di spostamenti per tutta l'area di gara con frequenti cambi di orientamento.
- ✓ Le transizioni devono essere fluide in combinazione con gli elementi tecnici obbligatori.
- ✓ La coreografia dovrà prevedere fasi di alto e basso impatto.
- ✓ Va evidenziato il lavoro di coordinazione differenziata tra i segmenti corporei, su assi e piani, emicorpo destro e sinistro degli arti inferiori e arti superiori.
- ✓ Il sollevamento può essere eseguito in qualsiasi parte della costruzione coreografica. Se eseguito alla fine della routine essere eseguito l'atleta o gli atleti sollevati non possono toccare la pedana con nessuna parte del corpo finché la routine non è ultimata.
- ✓ Un sollevamento è così definito: quando 1 o più atleti vengono sollevati, supportati, portati via dal suolo; può coinvolgere qualsiasi combinazione di atleti, mostrare diverse forme, ma deve essere eseguito allo stesso tempo.

- ✓ L'interazione fisica è così definita: relazione tra 1 o più atleti durante un movimento eseguito sul pavimento o in volo.

6. MOVIMENTI PROIBITI

1. Salti acrobatici, capovolte, rovesciate e verticali.
2. Tutti gli appoggi sulle mani con il corpo in posizione verticale.
3. Uso di qualsiasi movimento in direzione completamente opposta alla naturale postura, ad esempio è proibito qualsiasi arco dorsale o compressione dorsale, piroetta sul ginocchio, sollevarsi da terra o scendere a terra in appoggio sul dorso del piede e posizione "dell'aratro".
4. Uso di accelerazioni o decelerazioni balistiche, ad esempio il calcio a frusta.
5. Qualsiasi movimento circense o acrobatico, ad esempio break dancing.
6. La propulsione o lancio sono proibiti. E' definito lancio quando un atleta viene spinto da un compagno o il compagno viene usato per darsi lo slancio necessario per effettuare una fase di volo. Si considera fase di volo quando una persona non ha contatto con la superficie o con il compagno.

7. PUNTEGGIO (punti 20,80)

Il punteggio è ripartito in

- ✓ Valore degli elementi 0,10 x 8 elementi = pt. 0,80

L'elemento è valido solo se risponde ai requisiti minimi

- | | |
|---|---------------------------------|
| ✓ Qualità artistica | pt. 10 |
| ○ Composizione coreografica | pt. 2 |
| ○ Utilizzo dello spazio | pt. 2 |
| ○ Interpretazione musicale | pt. 2 |
| ○ Comunicazione | pt. 2 |
| ○ Coordinazione | pt. 2 |
| ✓ Esecuzione | pt. 10 |
| ○ Tecnica dei passi base | |
| ○ Allineamento posturale | |
| ○ Sincronia | |
| ▪ <u>Falli di esecuzione</u> | |
| uscita di pedana | ogni volta 0,10 |
| ▪ <u>Falli tecnici</u> | |
| fallo lieve | ogni volta 0,10 |
| fallo medio | ogni volta 0,20 |
| fallo grave | ogni volta 0,30 |
| caduta | ogni volta 0,50 |
| ▪ <u>Falli relativi alla musica</u> | |
| fuori tempo | ogni volta 0,10 (massimo 0,50) |
| fuori sincro | ogni volta 0,10 (massimo 1 pt.) |
| esercizio più corto o più lungo del tempo richiesto | 0,50 |
| ▪ <u>Falli generali</u> | |
| mancanza del sollevamento o sollevamento addiz. | 0,50 |
| mancanza di elemento obbligatorio | 0,50 ogni volta |
| mancanza della famiglia | 0,50 |
| mancanza di interazione | 0,50 ogni volta |
| inserimento elemento proibito | 0,50 ogni volta |

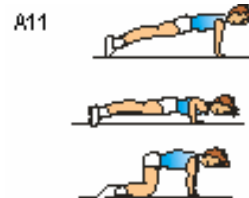
FORZA DINAMICA - FAMIGLIA A

ELEMENTO A1 - Valore 0.10

1. Partenza corpo proteso dietro piedi uniti.
2. Effettuare un piegamento delle braccia, gomiti chiusi o aperti, fino a 10 cm dal suolo, mantenendo l'allineamento del corpo.
3. Risalire in posizione quadrupedica.

REQUISITO MINIMO:

10 cm dal suolo.

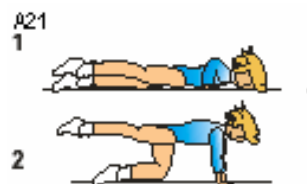


ELEMENTO A2 - Valore 0.10

1. Partenza prono 1 gamba sollevata, braccia piegate.
2. Sollevare il corpo teso per arrivare in appoggio su 1 ginocchio, 1 gamba libera tesa.
3. Allineamento del busto.

REQUISITO MINIMO:

Estensione completa delle braccia.

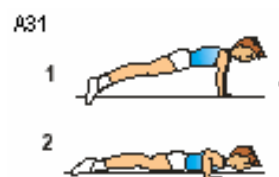


ELEMENTO A3 - Valore 0.10

1. Partenza corpo proteso dietro.
2. Mantenendo l'allineamento del corpo, effettuare un piegamento delle braccia per arrivare con il corpo a terra.
3. La discesa deve essere controllata.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere l'allineamento del corpo

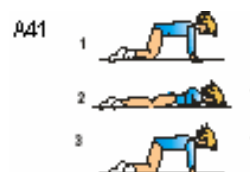


ELEMENTO A4 - Valore 0.10

1. Partenza in posizione quadrupedica, ritornare nella stessa posizione.
2. Gomiti chiusi o aperti. Bacino avanti alle ginocchia arrivare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra.
3. Ritornare nella stessa posizione.

REQUISITO MINIMO :

Spalle minimo a 10 cm dal suolo.



FORZA STATICA - FAMIGLIA B

ELEMENTO B1- Valore 0.10

1. Corpo proteso avanti, corpo e braccia tesi.
2. Allineamento testa-bacino-punte dei piedi.
3. Spalle basse.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere la posizione 2 secondi.

B11



ELEMENTO B2 - Valore 0.10

1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra.
2. Elevazione di una gamba tesa. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto.
3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere la posizione 2 secondi.

B21



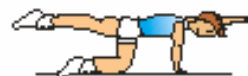
ELEMENTO B3 - Valore 0.10

1. In posizione quadrupedica mantenere l'equilibrio su un ginocchio e un braccio.
2. La gamba e il braccio libero sono in posizione orizzontale e contrapposta.
3. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere la posizione 2 secondi.

B31



ELEMENTO B4 - Valore 0.10

1. In appoggio laterale su 1 mano.
2. Gamba libera piegata e incrociata avanti, l'altra tesa in appoggio sul piano frontale..
3. Braccio libero teso alla verticale.
4. Corpo allineato e tenuto.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere la posizione 2 secondi.

B41



SALTI - FAMIGLIA C

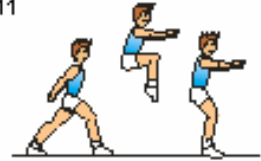
ELEMENTO C1 - Valore 0.10

1. Salto raggruppato, gambe chiuse.
2. Partenza su 1 piede, arrivo su 2 piedi.
3. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo.
4. Braccia libere.

REQUISITO MINIMO:

Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.

C11



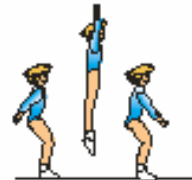
ELEMENTO C2 - Valore 0,10

1. Salto verticale, partenza su 2 piedi arrivo su 2 piedi.
2. Estensione completa degli arti inferiori.
3. Corpo allineato, tenuto.
4. Braccia in posizione verticale.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere il corpo allineato durante il salto.

C21



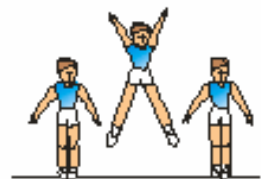
ELEMENTO C3 - Valore 0.10

1. Air Jack: partenza su 2 piedi, salto divaricato in volo, braccia in alto, arrivo su 2 piedi.
2. Apertura delle gambe sul piano frontale (90°).
3. Corpo allineato.
4. Arrivare a piedi uniti.

REQUISITO MINIMO:

Apertura delle gambe 90°.

C31



ELEMENTO C4 - Valore 0.10

1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse in fase di volo.
2. Arrivo alternato dei piedi.
3. Ginocchia all'altezza del punto vita.
4. Braccia libere

REQUISITO MINIMO:

Ginocchia all'altezza del punto vita.

C61



FLESSIBILITA' - FAMIGLIA D

ELEMENTI D1 - valore 0,10

1. Gambe divaricate o chiuse.
2. Formare un angolo di 45° tra il busto e le gambe.
3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa – bacino.

REQUISITO MINIMO:

Angolo 45° e dorso piatto.

D11



ELEMENTO D2 - Valore 0,10

1. Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede.
2. La gamba libera posizionata dietro a 45° .
3. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa.
4. Gamba d'appoggio tesa.
5. Busto in avanti circa 45° . Le braccia seguono il prolungamento del corpo.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere l'equilibrio 2 secondi.

D21



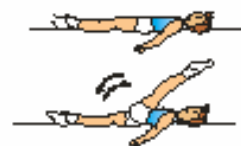
ELEMENTO D3 - Valore 0,10

1. Decupito supino.
2. Slancio della gamba $>135^\circ$ in direzione della spalla.
3. Gamba di terra tenuta, piede ruotato in fuori.

REQUISITO MINIMO:

Ampiezza dello slancio $>135^\circ$.

D31



ELEMENTO D4 - Valore 0,10

1. **A.** Equilibrio sull'avampiede. Gambe chiuse e tese. Corpo allineato, braccia tese sul capo e sul prolungamento del busto.
2. **B.** Equilibrio piede a terra, ginocchio flesso, braccia libere. Gamba d'appoggio tesa.

REQUISITO MINIMO:

Equilibrio tenuto 2 secondi.

D41

