

# GINNASTICA



## *PROGRAMMA GARE*

- **Campionati Studenteschi di I Grado**
- **Campionati Studenteschi di II Grado**

Il programma prevede gare di squadra

## *COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE*

### *Campionati 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 maggiore 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, lettore 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 e di prestare attenzione al fissaggio degli attrezzi.

## **Programma di Gara**

### **CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA**

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

<b>MANIFESTAZIONI</b>	<b>PROGRAMMA TECNICO</b>	<b>PERIODO</b>
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

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

## Programma Tecnico (concorso maschile e femminile)

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

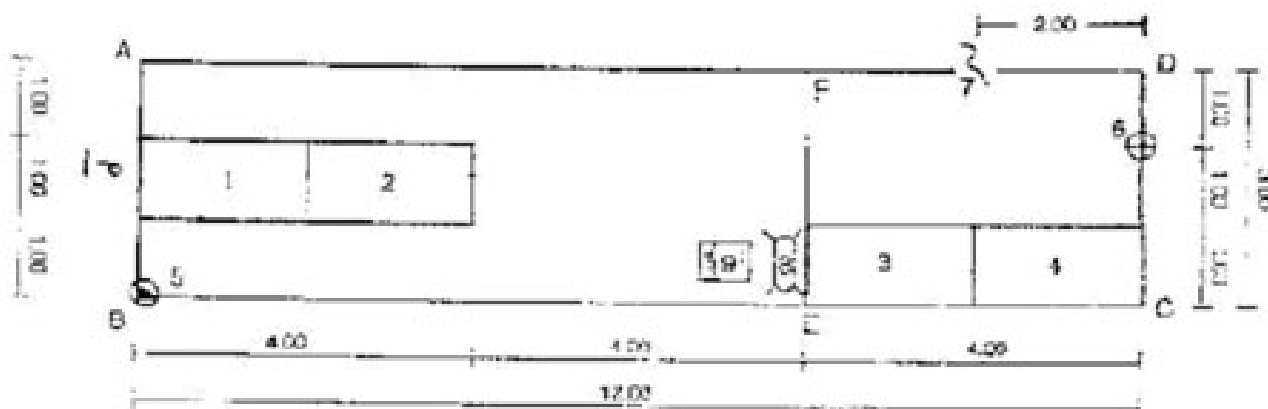
7 = Funicella

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

**Prova n.3**

- Dopo l'arrivo al suolo, esegue mezzo giro ed effettua una capovolta indietro (con appoggio delle

una propria palla – 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.

mani e rotolamento sul dorso) 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 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.

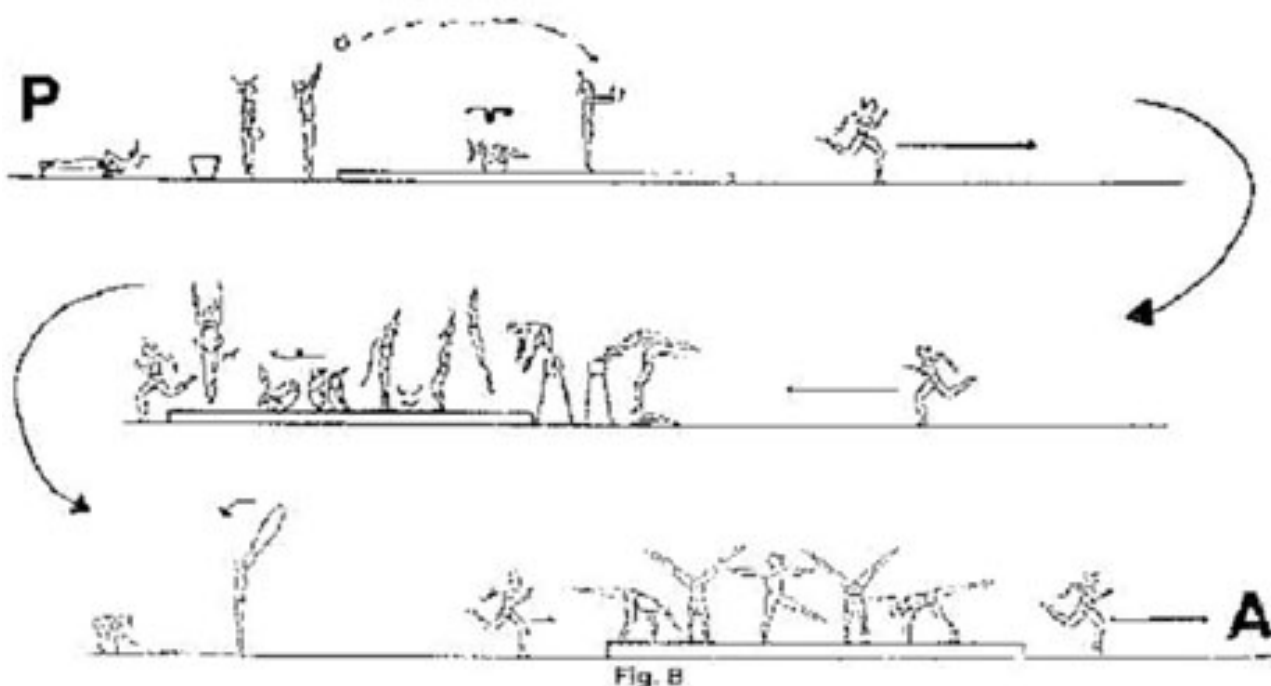


Fig. 8

#### 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.

## 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, registrata su CD, 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:

- 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

- trasportare un compagno
- trainare un compagno
- camminare su uno o più compagni raggruppati
- far girare un compagno in appoggio libero al Suolo

3) Rotolamento (360°) intorno all'asse longitudinale in atteggiamento lungo

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

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

### *Falli generali*

- Ingresso in pedana con musica p. 0.30

- Intervenire manualmente sulla 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



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

- 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 omissso perdita del valore



- |                                    |                   |      |
|------------------------------------|-------------------|------|
| 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 |
| - mancanza di precisione           | ogni volta        | 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



## 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), fino al termine del brano.

## 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 140 e i 155 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
esercizio senza accompagnamento musicale	2,00
▪ <u>Falli generali</u>	
mancanza del sollevamento o sollevamento addizionale	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

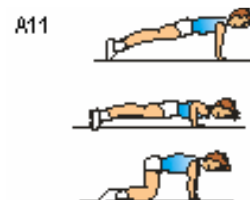
## FORZA DINAMICA - FAMIGLIA A

### 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.

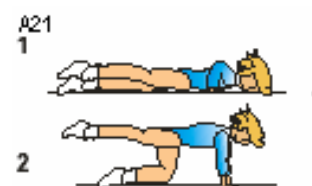


### ELEMENTO A2 - Valore 0.10

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.

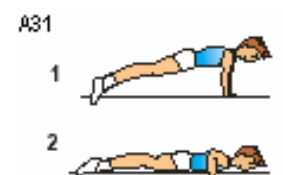


### ELEMENTO A3 - Valore 0.10

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

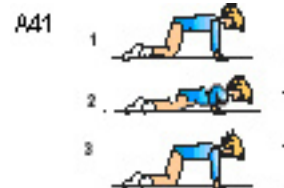


### ELEMENTO A4 - Valore 0.10

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 (mani in appoggio al suolo tra ginocchio e bacino).
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.



**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.

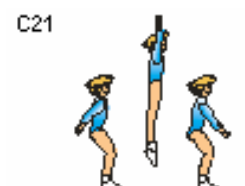


**ELEMENTO C2 - Valore 0,10**

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.



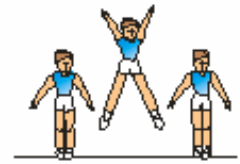
**ELEMENTO C3 - Valore 0.10**

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



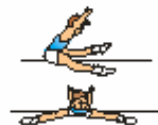
**FLESSIBILITA' - FAMIGLIA D**

**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



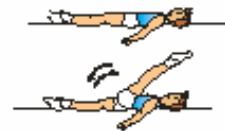
**ELEMENTO D3 - Valore 0,10**

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

**REQUISITO MINIMO:**

Ampiezza dello slancio >135°.

D31



**ELEMENTO D4 - Valore 0,10**

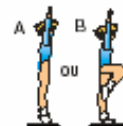
**Eeguire a scelta l'elemento A oppure l'elemento B**

1. **A.** Equilibrio sull'avampiede. Gambe chiuse e tese. Corpo allineato, braccia tese in alto 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



# Esercizio con lo "step"

PROGRAMMA SPERIMENTALE

(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale per squadre maschili, femminili o miste)

### 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 128 e i 135 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.

### 4. PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di step.

La **COMPOSIZIONE COREOGRAFICA** dovrà prevedere:

- ✓ almeno n°1 interazione fisica
- ✓ minimo n°2 formazioni differenti con lo step
- ✓ massimo n° 1 sollevamento.
- ✓ n° 1 sequence.

### 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 e mantenere il più possibile il contatto con l'attrezzo (lo step non deve restare più di 2x8 senza essere utilizzato).
- ✓ E' consentito eseguire transizioni o spostamenti per consentire cambi di formazioni, posizioni, figure.
- ✓ Gli atleti possono lavorare individualmente sul loro step o su più step fatto salvo per la "sequence" imposta dove lo step dovrà essere utilizzato individualmente.
- ✓ La "Sequence" obbligatoria di 4x8 è una combinazione di passi base dello step e combinazioni di arti superiori. **Deve essere suddivisa in 2x8 ed eseguita in maniera identica e consecutivamente, fronte (2x8) e spalle (2x8) alla giuria.** La "Sequence" è obbligatoria e può essere posta in qualsiasi parte della coreografia.
- ✓ Il sollevamento deve essere eseguito solo alla fine della routine sulle ultime note musicali. L'atleta o gli atleti sollevati non possono toccare la pedana con nessuna parte del corpo finché la routine non è ultimata. Gli step possono essere utilizzati come supporto per il sollevamento finale, ma non devono superare l'altezza delle spalle.
- ✓ 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 sullo step.

### 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. I salti dallo step al suolo.
8. I lanci dello step.
9. I salti da step a step.
10. Salire spalle allo step.

## **7. PUNTEGGIO (punti 20)**

Il punteggio è ripartito in

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ✓ Qualità artistica         | pt. 10 |
| ○ Composizione coreografica | pt. 2  |
| ○ Utilizzo dello spazio     | pt. 2  |
| ○ Interpretazione musicale  | pt. 2  |
| ○ Comunicazione             | pt. 2  |
| ○ Coordinazione             | pt. 2  |
| <br>                        |        |
| ✓ Esecuzione                | pt. 10 |
| ○ Tecnica con l’attrezzo    |        |
| ○ Allineamento posturale    |        |
| ○ Sincronia                 |        |

## **PENALITA’**

- Falli di esecuzione

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 1pt.)
esercizio più corto o più lungo del tempo richiesto	0,50
• <u>Falli generali</u>	
mancanza del sollevamento o sollevamento addiz.	0,50
mancanza della sequenze obbligatoria	0,50
mancanza di formazione	0,50 ogni volta
mancanza interazione	0,50
inserimento di movimenti proibiti	0,50 ogni volta