



SETTORE SCUOLA

DE SCHOLA GYMNASTICA

TROFEO SCOLASTICO REGIONALE

PROGRAMMI TECNICI

Aggiornati al 31 gennaio 2018

Prof.ssa Cinzia Pennesi

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

REGOLAMENTO GENERALE

TIPOLOGIE DI GARA

- Ogni alunno può partecipare ad una sola tipologia di gara + quella della Corsia Acrobatica

Settore Maschile

- Completo : Percorso + Esercizio a squadre a corpo Libero

Settore Femminile

- Completo opzione 1: Percorso + Collettivo a squadre a corpo libero
- Completo opzione 2: Percorso + Collettivo a squadre con piccolo attrezzo (ritmica)

Settori Maschile e Femminile

- Solo percorso a squadre, anche miste. Classifica unica

Corsia Acrobatica (gara svincolata da tutte le altre)

- Esecuzione a squadre, anche miste

Settore Aerobica/Step

- Gruppo

CATEGORIE DI GARA

Alunni/e della Scuola Secondaria di 1° grado. Classifica unica Open - ogni squadra può essere liberamente costituita da alunni dalla 1^a alla 3^a classe

Percorso ginnastico

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

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.

Materiale occorrente:

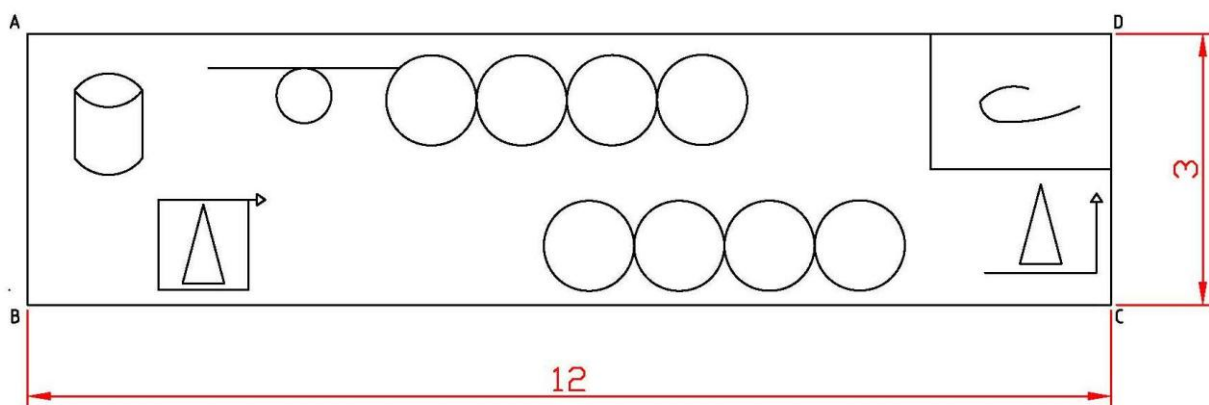
- 1 contenitore
- 1 palla
- 3 boe o coni
- 1 fune
- 8 Cerchi

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- All'interno del percorso a m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore con la palla.
- A m. 4,5 dal lato AB a m.0.50 dal lato BC una boa o cono
- Sulla stessa linea ad una distanza di m.4 dalla boa sono posizionati a terra, uno di seguito all'altro, 4 cerchi
- Sul lato CD disporre un cono a distanza m. 1 dall'angolo C
- All'interno dell'angolo D è segnato un quadrato (1mx1m) dove posare una fune
- Sul lato DA, parallelamente al lato stesso ed all'interno del rettangolo, sono posizionati a terra, uno di seguito all'altro, 4 cerchi
- A m 3 dal lato AB e parallela allo stesso, è tracciata la linea EF sulla quale si sistema un contenitore per la palla all'altezza della linea dei cerchi

Modalità esecutive:

La squadra è composta da 4 alunni/e: ogni partecipante parte dal punto "P" (dietro la linea del lato AB ed in linea con la boa) .- Il tempo si rileva dalla partenza del primo concorrente alla ricezione da parte dello stesso della palla lanciata dal quarto alunno.

SCHEMA PERCORSO



-PROVA N.1

Posizione di partenza: concorrente ritto dietro la linea del lato AB con la palla in mano, al "VIA" effettua 1 palleggio a due mani della palla a terra con ripresa dopo aver eseguito un giro su se stesso e ripone la palla nel contenitore

Penalizzazioni

- partire prima del via per anticipare la partenza 5 sec.
- superare la linea di partenza con i piedi 5 sec.
- eseguire il palleggio con una sola mano 5 sec
- palleggio non eseguito 5 sec.
- non lasciare la palla nel contenitore 5 sec.
- non eseguire il giro 15 sec.
- non eseguire il giro completo 5 sec.

-PROVA N. 2

Si dirige alla boa (o cono) per effettuare un giro completo intorno ad essa

Penalizzazioni

- giro non effettuato 15 sec.

- PROVA N. 3

Si posiziona davanti al 1°cerchio ed effettua quattro saltelli a piedi pari uniti entrando in ognuno dei quattro cerchi (1 saltello in ogni cerchio)

Penalizzazioni

- per ogni saltello non effettuato 5 sec

-PROVA N. 4

Supera esternamente il cono per raggiungere la funicella

Penalizzazioni

- non superare esternamente il cono 5 sec

- PROVA N.5

Prende la funicella ed esegue 4 saltelli della fune liberi

Posa la fune a terra all'interno del quadrato

Penalizzazioni

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

- PROVA N. 6

Si dirige verso i secondi quattro cerchi; si posiziona all'esterno del primo cerchio in posizione di corpo proteso dietro con le mani dentro al cerchio ed esegue una traslocazione laterale verso dx, spostando le mani in ogni cerchio e mantenendo sempre la posizione di corpo proteso dietro

Penalizzazioni

- per ogni passaggio non effettuato 5 sec

- PROVA N. 7

Uscito dal quarto cerchio, si distende in posizione prona ed esegue un giro longitudinale del corpo verso dx (360°) in atteggiamento lungo tornando in posizione prona

Penalizzazioni

- giro longitudinale non effettuato 5 sec

- PROVA N. 8

Mani a terra ai lati del petto, con un saltello porta i piedi fra le mani e si alza e con ¼ di giro a dx si dirige verso il contenitore, prende la palla e senza superare la linea EF, la passa liberamente al compagno successivo.

L'allievo successivo parte quando riceve la palla e l'alunno che ha completato il percorso esce dal campo

L'ultimo componente la squadra, dopo aver ricevuto la palla, la alza in alto e chiude la gara

Penalizzazioni

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

Note alle Prove

Prova n°1: il palleggio può essere effettuato all'interno del rettangolo del percorso ma l'esecutore, deve rimanere all'esterno (non deve superare la linea EF)

Prova n°6: i piedi dell'esecutore devono essere rivolti verso il lato DA

Note generali

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

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		
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	Tutti i tempi oltre 320 p.20,00	
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		

Corpo Libero Maschile a squadre

Squadra composta da 4 alunni

- Esercizio composto dalla somma delle esecuzioni individuali, in successione, dei 4 alunni ed eseguito senza accompagnamento musicale
- Pedana m 8 x 8
- Durata dell'esercizio massimo 1' con una tolleranza di +/- 10"

Disposizione di partenza libera - i 4 alunni eseguono i 4 movimenti scelti e terminano l'esercizio con una posizione di Acrogym

Ogni progressione deve essere composta con **4 elementi** diversi e scelti liberamente dalla tabella specifica

I quattro alunni possono anche eseguire tutti la stessa progressione

TABELLA DEGLI ELEMENTI

- 1) Capovolta rotolata avanti partenza/arrivo liberi
- 2) Capovolta rotolata indietro partenza/arrivo liberi
- 3) Ruota
- 4) Sforbiciata degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori
- 5) Verticale sulla fronte
- 6) Candela (2")
- 7) Ponte
- 8) Sforbiciata avanti con gambe tese
- 9) Salto Pennello con divaricata frontale in volo
- 10) Salto Pennello con 1 giro
- 11) Salto Raccolto

DURATA di tutto l'esercizio: massimo **1 minuto** con una tolleranza di +/- 10" (la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento del primo alunno all'ultima azione ginnastica dell'ultimo allievo)

Elementi obbligatori loro valore

Ogni elemento	punti 1
Totale punti elementi	punti 4
Per 4 alunni	punti 16
Organizzazione del lavoro	punti 4
Esecuzione	punti 20
TOTALE	PUNTI 40

Nota:

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

PENALITÀ

Errori tecnici	o.v. fino a 0.30
Atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo	o.v. fino a 0.30
Perdita di equilibrio	o.v. fino a 0.30
Mancanza di fluidità (pause)	o.v. fino a 0.10
Mancanza di precisione	o.v. 0.10
Caduta	o.v. 0.50
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 x alunno = 2 p. max)
Mancanza di precisione negli spostamenti	o.v. fino a 0.10 (max 0.80 x 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. Va considerata anche l'organizzazione degli spostamenti degli alunni e della gestione dello spazio a disposizione. La somma delle singole progressioni deve produrre un "unico" esercizio armonioso.

La zona di lavoro per il corpo libero è 8m x 8m; l'esercizio si può sviluppare su tutto lo spazio o su una striscia con un lavoro di andata e ritorno.

Collettivo al suolo Femminile (con attrezzo)

Esercizio di squadra, di libera ideazione, con l'uso di un piccolo attrezzo (palla o cerchio). L'accompagnamento musicale è di libera scelta e deve avere una durata max di 1' 10" - (La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita)

L'esercizio deve comprendere:

due elementi pre-acrobatici, due elementi ginnici e due elementi d'attrezzo, da scegliere liberamente tra quelli riportati nelle rispettive tabelle

Ogni elemento scelto, **uguale per tutte le componenti la squadra**, deve essere eseguito contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera. Importante è lavorare sempre con fluidità

Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), uno per ogni alunna. Durante l'esercizio le alunne non dovranno uscire dalla pedana di lavoro.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

TABELLA ELEMENTI pre-acrobatici

- 1) Capovolta avanti rotolata partenza/arrivo liberi
- 2) Capovolta indietro partenza/arrivo liberi
- 3) Ruota partenza/arrivo liberi

TABELLA ELEMENTI ginnici

- 1) Formazione di Acrogym eseguita contemporaneamente dalle 4 alunne
- 2) Sforbiciata avanti a gambe flesse (salto del Gatto) o tese
- 3) Un equilibrio tenuto 2"

TABELLA ELEMENTI D'ATTREZZO

(palla di ritmica /cerchio diametro cm.70 o 90)

- 1) Uno scambio
- 2) Rotolamenti (a terra o su corpo)
- 3) Un lancio e ripresa dell'attrezzo
- 4) Palleggi/Giri dell'attrezzo

Esigenze coreografiche

- 2 collaborazioni
- 2 formazioni

Collettivo al suolo Femminile a corpo libero

Esercizio di squadra di libera ideazione, con un accompagnamento musicale di libera scelta della durata max di 1' 10" - (calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).

L'esercizio deve comprendere:

tre elementi pre-acrobatici e tre elementi ginnici, da scegliere liberamente tra quelli riportati nelle rispettive tabelle

Ogni elemento scelto, **uguale per tutte le componenti la squadra**, deve essere eseguito contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

TABELLA ELEMENTI pre-acrobatici

- 1) Capovolta avanti rotolata partenza/arrivo liberi
- 2) Capovolta indietro partenza/arrivo liberi
- 3) Ruota partenza/arrivo liberi
- 4) Sforbiciata in Verticale

TABELLA ELEMENTI ginnici

- 1) Formazione di Acrogyrn eseguita contemporaneamente dalle 4 alunne
- 2) Sforbiciata avanti a gambe flesse (salto del Gatto) o tese
- 3) Un equilibrio tenuto 2"
- 4) Mezzo giro (180°) in passé

Esigenze coreografiche

- 2 collaborazioni
- 2 formazioni

Tabella penalità (valida per entrambe le tipologie di collettivo)

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 (p.6 x 4 alunni)	p.24
Utilizzo dello spazio	p. 2

ESECUZIONE (punti 14)	
Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo	p.10
Lavoro in accordo con la musica	p.2
Sincronia nel lavoro	p.2

FALLI GENERALI	
Elemento omesso	o.v. 1.00
Errori tecnici	o.v. fino a 0.30
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	o.v. fino a 0.30
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)	o.v. 0.10 fino a un max di 0.60
Mancanza di precisione	o.v. 0.10
Uscire dalla pedana durante l'esercizio (corpo/attrezzo)	o.v. 0.10
Mancanza di collaborazioni	o.v. 0.50
Mancanza di formazioni	o.v. 0.50

Mancanza di accordo tra musica e movimento	o.v. 0.10
Intervenire manualmente sulla musica	0.30
Fuori tempo	ogni secondo in più 0.05
Conclusione dell'ex non a tempo con la musica	0.50
Esercizio senza accompagnamento musicale	2.00
Perdita di equilibrio	o.v. fino a 0.30
Caduta	o.v. 0.50

FALLI CON PICCOLO ATTREZZO	
Perdita dell'attrezzo	o.v. 0.10
Attrezzo riconsegnato da altra persona durante l'esercizio	o.v. 0.30

Utilizzo dello spazio: spostamenti (avanti, indietro laterale, in curva, in diagonale etc), diversi livelli di lavoro (a terra, in volo, in posizione eretta), formazioni

Corsia Acrobatica

La prova consiste in tre ondate di lavoro, realizzate su una corsia costituita da quattro/cinque tappeti per una lunghezza di circa m. 8/10. La squadra, anche mista, è formata da un minimo di **3** a un massimo di **5** alunni, che possono essere impegnati in forma libera nelle diverse ondate. Ogni ondata è costituita dal susseguirsi delle esecuzioni di tre alunni che dovranno lavorare in successione. Nella terza ondata è previsto l'uso della pedana.

PRIMA ONDATA – Uguale per i 3 ginnasti/e

Partenza da rititi: Salto Raccolto + Capovolta Rotolata Avanti + Salto Pennello

SECONDA ONDATA - la squadra deve scegliere una sola opzione tra le tre proposte

Opzione "A"

1^ allievo/a : Salto Pennello + Capovolta Rotolata Avanti + Salto Raccolto

2^ allievo/a: Capovolta Rotolata Avanti + Salto Pennello + Salto Raccolto

3^ allievo/a Salto Pennello con divaricata frontale + Capovolta Rotolata Avanti + Salto Pennello con ½ giro

Opzione "B"

1^ allievo/a: Salto con Sforbiciata a gambe tese + Ruota + Salto Raccolto

2^ allievo/a: Salto Pennello con divaricata frontale + Salto Pennello con ½ giro + Capovolta Rotolata indietro

3^ allievo/a: (partenza spalle alla direzione di lavoro) Capovolta Rotolata indietro + Salto Pennello con ½ giro + Capovolta Avanti Saltata

Opzione “C”

1^ allievo/a: (partenza spalle alla direzione di lavoro) Salto Pennello con ½ giro + Capovolta Rotolata Avanti + Salto Carpio Divaricato

2^ allievo/a: Sforbiciata in Verticale + Ruota + Capovolta rotolata indietro arrivo a gambe divaricate

3^ allievo/a: (partenza spalle alla direzione di lavoro) Salto Pennello con ½ giro + Capovolta avanti saltata + Salto Pennello con 360°

TERZA ONDATA- corpo libero + pedana

1^ allievo/a: 2 Capovolte Rotolate avanti di seguito + (2-3 passi di rincorsa) battuta in pedana a piedi pari e Salto Pennello

2^ allievo/a: 1 Sforbiciata avanti a gambe tese + 1 Ruota + (2-3 passi di rincorsa) battuta in pedana a piedi pari e Salto Raccolto

3^ allievo/a: Sforbiciata in Verticale + Salto Pennello con 360° + (2-3 passi di rincorsa) e Salto Pennello con ½ giro

PUNTEGGIO (p.40)

- | | |
|------------------------------|----------|
| - ogni elemento vale 1 punto | punti 27 |
| - organizzazione del lavoro | punti 3 |
| - tecnica d'esecuzione | punti 10 |

FALLI GENERALI	
Elemento omesso	o.v. 1.00
Errori tecnici	o.v. fino a 0.30
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	o.v. fino a 0.30
Perdita di equilibrio	o.v. fino a 0.30
Caduta	o.v. 0.50

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO (PUNTI 4.00)

PENALITÀ

Rallentamento/interruzione	o.v. fino a 0.10 (1 p. max)
Mancanza di precisione negli spostamenti	o.v. fino a 0.10 (max 0.80 x 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.

GINNASTICA AEROBICA/STEP

Regolamento

1. Tenuta ginnica libera aderente in modo da consentire alla Giuria di valutare la giusta postura e l'esecuzione dei movimenti. Capelli corti o legati sul capo; non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali
2. Il Gruppo deve essere formato da un min. di 4 ad un max di 10 componenti (anche misto)
3. L'area di lavoro è mt 10 x10; **NON** ci sono penalità per l'uscita di pedana
4. La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza di +/- 10 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica, escluso il segnale di avvertimento o *beep*, fino all'immobilità completa

MUSICA

Qualsiasi stile musicale. La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. 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. La velocità della musica consigliata è compresa tra i 140 e i 155 BpM (Battiti per minuto).

Il Cd deve contenere una sola traccia, deve essere in buono stato di conservazione e riportare il nome della scuola. Predisporre, comunque, un Cd di riserva ed incidere l'accompagnamento musicale da utilizzare, anche su altri supporti (es. chiavetta USB, cellulare, etc).

PROGRAMMA TECNICO

1) programma libero:

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di ginnastica aerobica. L'esercizio di gara è libero con alcuni elementi imposti. Le coreografie devono prevedere fasi di alto e basso impatto, ben ripartite senza porre maggior enfasi su una delle due.

Nelle 16 battute (2x8) iniziali e nelle 16 battute (2x8) finali, ogni atleta può eseguire singolarmente transizioni, spostamenti, combinazioni aerobiche (cambi di posizione e formazione, posizioni di partenza a coppie, ad incastro, sollevamenti etc), per poi continuare all'unisono con il resto della composizione coreografica

LINEA BASE

Negli spostamenti e combinazioni di movimenti in stazione eretta, è obbligatorio eseguire i passi base dell'aerobica cercando di sviluppare le combinazioni in modo equilibrato con l'emicorpo destro e sinistro. Cura particolare deve essere dedicata all'allineamento dei segmenti corporei, alla contrazione addominale, agli appoggi ed arrivi dei piedi al suolo controllati ed ammortizzati.

COMPOSIZIONE

La composizione dell'esercizio deve rispettare alcune regole di costruzione coreografica:

COORDINAZIONE

- eseguire movimenti asimmetrici utilizzando piani e direzioni diverse
- eseguire movimenti degli arti in direzioni opposte
- eseguire almeno un cambio di orientamento ogni 1x8

N.B. Cambi di orientamento: girare la fronte in un'altra direzione dello spazio mentre si eseguono simultaneamente degli spostamenti e delle complesse combinazioni e sequenze di aerobica

COREOGRAFIA E CONTENUTO SPECIFICO

- Transazione e collegamenti: abilità di combinare insieme in modo fluido, vario ed originale i passi base dell'aerobica, gli elementi imposti, gli schemi di movimenti aerobici, il passaggio da un livello di lavoro all'altro
- Combinazioni: movimenti e passi tipici dell'aerobica variati e con frequenti cambi di impatto (almeno un cambio ogni 1x8)
- Uso dell'area di gara: varietà di spostamenti, direzioni ed utilizzo completo dell'area di gara (evitare lo stazionamento per più di 1x8)

MUSICALITÀ

- Interpretazione musicale: lo stile ed il tipo di movimenti e la presentazione della squadra devono essere perfettamente integrati con le caratteristiche del brano musicale scelto.

VARIAZIONE DI STILE

La squadra può inserire, ma non è obbligata, una variazione di stile all'interno della routine. Nel caso in cui tale variazione venga inserita (funk, latino-americano, afro, orientale, folk, etc.) non deve superare 2x8 (16 tempi)

INIZIO

Inizio dell'esercizio: le prime 16 beat musicali (2x8=16 tempi)

FINE

Fine dell'esercizio: le ultime 16 beat musicali (2x8=16 tempi) che concludono l'esercizio, in una posizione statica finale, "posa"

SINCRONIA

Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità, con gli stessi piani, direzioni, formazioni e posizioni, con la stessa fronte e la stessa ampiezza di movimento

ELEMENTI IMPOSTI

Dovranno essere inseriti nella routine i seguenti elementi obbligatori:

- 3 ripetizioni di Jumping Jacks (saltelli pari-uniti e pari-divaricati)
- 3 ripetizioni alternate di Lunges (contropiegate)
- 3 ripetizioni alternate di High kicks o kicks (slanci degli arti inferiori)
- 3 ripetizioni alternate di Knee Lift (elevazione degli arti flessi)
- 3 ripetizioni di (Sit-up) crunch (esercizi addominali)
- 3 ripetizioni di Push-up (piegamenti sulle braccia)
- 1 salto Air Jack (salto divaricato)

Le tre ripetizioni di ogni elemento obbligatorio devono essere eseguite consecutivamente all'unisono da tutti i componenti della squadra. Ogni ripetizione dell'elemento deve essere eseguita in modo completo: la posizione iniziale e finale degli elementi obbligatori eseguiti in stazione eretta dovrà essere necessariamente a piedi uniti. Le ripetizioni devono essere identiche senza interruzioni, transizioni o variazioni anche per ciò che concerne gli arti superiori. Per ripetizioni identiche si intende che ciascun componente della squadra dovrà eseguire il medesimo elemento imposto con le stesse parti del corpo (arti inferiori e superiori), nella medesima direzione, con la stessa fronte e lo stesso piano e senza spostamento. Le ripetizioni di tipo asimmetrico (ad es. gli affondi) dovranno essere eseguiti alternando l'emicorpo destro a quello sinistro.

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 (es. 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 breakdance
6. La propulsione o lancio sono proibiti.

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

Fase di volo: quando un atleta non ha contatto con la superficie o con il compagno

STEP Regolamento

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di Step

La composizione coreografica dovrà prevedere:

- almeno **1 interazione** fisica
- almeno **3 formazioni** differenti con lo Step
- almeno **1 sollevamento**

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
- Gli Step possono essere utilizzati come supporto per il sollevamento ma non devono superare l'altezza delle spalle

Sollevamento: 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 e può essere effettuato in un qualsiasi momento della routine

Interazione fisica: relazione tra 1 o più atleti durante un movimento eseguito sul pavimento o sullo Step

MOVIMENTI PROIBITI

I salti dallo Step al suolo
I lanci dello Step
I salti da Step a Step
Il salire con spalle allo Step

PUNTEGGIO (punti 20) PENALITA'

QUALITA' ARTISTICA	p.10
Composizione coreografica	p.2
Utilizzo dello spazio	p.2
Interpretazione musicale	p.2
Comunicazione	p.2
Coordinazione	p.2

ESECUZIONE	p.10
Tecnica dei passi base	
Allineamento posturale	
Sincronia	

FALLI GENERALI	
Mancanza del sollevamento o sollevamento addizionale	0.50
Mancanza di elemento obbligatorio	o.v. 0.50
Mancanza della famiglia	0.50
Mancanza di interazione	o.v. 0.50
Inserimento di elemento proibito	o.v. 0.50
FALLI DI ESECUZIONE	
Uscita di pedana	o.v. 0.10
FALLI TECNICI	
Fallo lieve	o.v. 0.10
Fallo medio	o.v. 0.20
Fallo grave	o.v. 0.30
Caduta	o.v. 0.50
FALLI RELATIVI ALLA MUSICA	
Fuori Tempo	o.v. 0.10 (max 0.50)
Fuori Sincro	o.v. 0.10 (max p.1)
Esercizio più corto/più lungo del tempo richiesto	0.50
Esercizio senza accompagnamento musicale	2.00

SCUOLA SECONDARIA DI 2° GRADO

REGOLAMENTO GENERALE

TIPOLOGIE DI GARA

- Ogni alunno/a può partecipare ad una sola tipologia di gara

Settore Maschile

- Completo : Percorso + Esercizio a squadre a corpo Libero

Settore Femminile

- Completo : Percorso + Collettivo a squadre a corpo libero

Settori Maschile/Femminile

- Solo percorso a squadre, anche miste. Classifica unica

Settore Ginnastica Aerobica/Step

- Esercizio di Gruppo

CATEGORIE DI GARA

Alunni/e della Scuola Secondaria di 2° grado Classifica unica Open - ogni squadra può essere liberamente costituita da alunni dalla 1^ alla 5^ classe

PROGRAMMI TECNICI

Percorso ginnastico

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m 3×12

Materiale occorrente:

- 1 contenitore
- 1 pallone da pallavolo
- 1 palla medica da kg 2
- 2 boe o coni
- 1 funicella
- 5 Cerchi ø cm 60

- Il lato AB costituisce la linea di partenza
- Sul lato BC a 3 m è posizionato esternamente un contenitore con la palla
- A m. 8 dal lato AB 5 cerchi
- Sul lato CD disporre un cono a distanza m 1 dall'angolo C
- Sul lato DA, a 4 metri dall'angolo D, disegnare una linea parallela al lato DC e posizionare a terra una fune (consentito l'uso della propria fune ma comune a tutti i componenti la squadra e senza modifiche facilitanti)
- Disporre un cono su angolo A

MODALITÀ ESECUTIVE

La squadra è composta da 4 alunni/e

Ogni partecipante eseguirà tutte le prove del percorso fino a toccare il compagno successivo

PROVA N.1 posizione di partenza Concorrente in stazione eretta all'interno del rettangolo del percorso, spalle al lato AB

prendere la palla dal contenitore (posizionato all'esterno del rettangolo del percorso), lanciarla in alto effettuando 1 giro completo su se stessi. Riprendere la palla e rimetterla nel contenitore

PROVA N. 2 Dirigersi velocemente verso i 5 cerchi ed avanzare effettuando dei saltelli a piedi pari uniti (1 saltello in ogni cerchio)

PROVA N. 3 Correre avanti e superare esternamente la boa

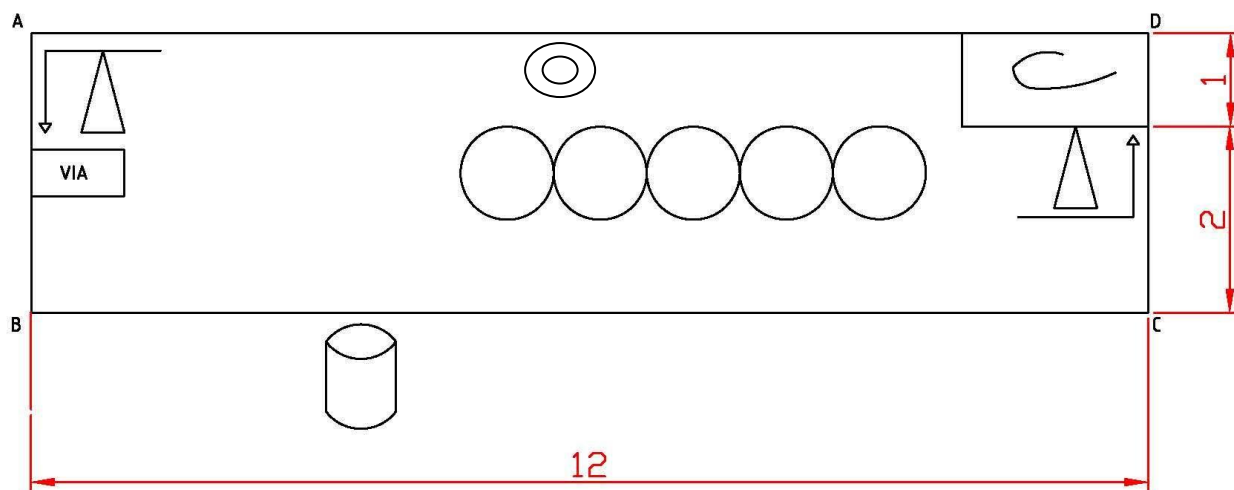
PROVA N. 4 Prendere la fune, eseguire 8 saltelli senza rimbalzo a piedi uniti con giri per avanti rimettere la fune a terra nello spazio compreso tra il lato CD e la linea ad esso parallela disegnata a 4 metri di distanza, senza uscire dalla linea laterale AD

PROVA N. 5 Prendere la palla medica posizionata a terra e, tenendola tra le mani con le braccia distese avanti, eseguire sul posto 4 saltelli in piegamento

PROVA N. 6 Al termine posare la palla medica a terra, correre avanti, superare esternamente il cono su angolo A e toccare il concorrente successivo

La sequenza si ripete ed il cronometro si arresta quando l'ultimo componente la squadra ritorna al punto di partenza e tocca il compagno partito per primo

SCHEMA PERCORSO



Penalizzazioni

- | | |
|---|--------|
| • Ogni prova omessa o non eseguita come descritto | 15 sec |
| • Ogni ostacolo/attrezzo abbattuto/spostato | 5 sec. |
| • Anticipare la partenza | 5 sec. |
| • Ogni saltello in meno (compresi quelli in piegamento) | 5 sec. |
| • Funicella o parte di essa fuori dal percorso | 5 sec. |

Non sono previste penalità tecniche

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	

Corpo Libero Maschile a squadre

- Squadra composta da 4 alunni
- Esercizio composto dalla somma delle esecuzioni individuali, in successione, dei 4 alunni
- Pedana m 8×12
- Durata dell'esercizio massimo 1'50"

Nella prima tornata di lavoro, la progressione deve essere composta da **3 elementi diversi del gruppo A**, scelti dalla specifica tabella

Nella seconda tornata di lavoro, la progressione deve essere composta da **3 elementi diversi del gruppo B** scelti dalla specifica tabella

Gli alunni possono eseguire tutti la stessa progressione

TABELLA DEGLI ELEMENTI

Tabella A

- 1) 2 premulinelli (a destra o a sinistra)
- 2) Capovolta rotolata avanti
- 3) Capovolta rotolata indietro
- 4) Ruota
- 5) Sforbiciata degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori
- 6) Kippe sul capo
- 7) Candela tenuta 2"
- 8) Sforbiciata avanti a gambe tese
- 9) Salto Pennello con divaricata frontale in volo
- 10) Salto Pennello con 1 giro (360°)

Tabella B

- 1) Capovolta saltata avanti
- 2) Capovolta indietro alla Verticale
- 3) Ruota in appoggio su un braccio
- 4) Verticale con ½ giro
- 5) Ribaltata avanti con arrivo su 1 o 2 piedi
- 6) Rondato
- 7) Squadra equilibrata in appoggio sul bacino
- 8) Orizzontale prona tenuta 2"
- 9) Salto Raccolto con giro 360°
- 10) Salto Carpiato, gambe unite o divaricate

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

(calcolata dal primo movimento del primo alunno all'ultima azione ginnastica dell'ultimo allievo)

Elementi obbligatori	Valore
Ogni elemento, sia A che B	punti 1
TOTALE punti elementi	punti 6
Per 4 alunni	punti 24
Organizzazione del lavoro	punti 2
Esecuzione	punti 14
TOTALE	PUNTI 40

Nota:

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

PENALITA'

Errori tecnici	o.v. fino a 0.30
Atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo	o.v. fino a 0.30
Perdita di equilibrio	o.v. fino a 0.30
Mancanza di fluidità (pause)	o.v. fino a 0.10
Mancanza di precisione	o.v. 0.10
Caduta	o.v. 0.50
Fuori tempo	Ogni secondo in più 0.05

NOTE ESPLICATIVE

1) ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO (PUNTI 4.00)

PENALITA'

Interruzione dell'esercizio	o.v. fino a 0.10 (max 0.50 x alunno)
Mancanza di precisione negli spostamenti	o.v. fino a 0.10 (max 0.80 x 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;
Va considerata anche l'organizzazione degli spostamenti degli alunni e della gestione dello spazio a disposizione.

La zona di lavoro per il corpo libero è 8m x 12m e l'esercizio si può sviluppare su tutto lo spazio a disposizione o su una striscia con un lavoro di andata e ritorno.

Collettivo a Corpo Libero Femminile

- Squadra composta da 4 alunne
- Esercizio durata max 1'20"
- Pedana m 8x12
- L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente. La conclusione dell'esercizio deve, invece, coincidere con la fine della musica.
- La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita.
- Esercizio a corpo libero contenente:
 - minimo 2 formazioni diverse (schieramenti)
 - minimo 2 collaborazioni
 - minimo 5 elementi obbligatori scelti nei cinque gruppi strutturali (1 per ciascun gruppo), eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne

Gruppi strutturali

1. ROTOLAMENTI (Capovolta avanti, Capovolta indietro, Rotolamento (360°) attorno all'asse longitudinale in atteggiamento lungo)
2. ROVESCIAMENTI/RIBALTAMENTI (Ruota, Rondata, Ribaltata)
3. EQUILIBRI/GIRI (Orizzontale, Candela, Verticale, Giro perno 360°)
4. SALTI ARTISTICI (Salto del Gatto, Salto Sforbiciata a gambe tese, Salto Raccolto, Salto Divaricato frontale, Pennello 360°)
5. ELEMENTI DI COORDINAZIONE (Circonduzione opposta arti superiori)

Punteggio (40 punti)

Composizione Punti 20.00

valore dei 5 elementi	p.10.00
valore delle 2 formazioni	p. 2.00
valore delle 2 collaborazioni	p. 2.00
varietà nel ritmo e negli accenti	p. 2.00
varietà nella scelta dei collegamenti	p. 2.00
utilizzo dello spazio	p. 2.00

Esecuzione Punti 20.00

tecnica corporea e tecnica degli elementi	p.15.00
lavoro in accordo con musica	p. 1.00
fluidità nell'esecuzione dell' esercizio	p. 2.00
precisione delle formazioni e degli spostamenti	p. 1.00
sincronia del lavoro tra le alunne	p. 1.00

Falli generali

Fuori tempo: Ogni secondo in più	0.05
Esercizio senza accompagnamento musicale	2.00
Fuori pedana	o.v.0.10
Caduta	o.v.0.50
Errori tecnici	o.v. fino a 0.30
Atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo	o.v. fino a 0.30
Perdita di equilibrio	o.v. fino a 0.30
Mancanza di fluidità (pause)	o.v. 0.10
Mancanza di precisione	o.v. 0.10
Lavoro non in accordo con la musica	o.v. 0.10
Elemento omesso	0.50

GINNASTICA AEROBICA

Regolamento

- Tenuta sportiva libera aderente. Capelli corti o legati; non sono ammessi collane, orecchini, bracciali, ecc.
- La squadra deve essere formata da un min. di 4 ad un max di 8 componenti (alunni, alunne o mista)
- L'area di lavoro è mt 10 x10; **NON** ci sono penalità per l'uscita di pedana
- La durata dell'esercizio è di 1'15", 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, escluso il segnale di avvertimento o *beep*, fino all'immobilità completa

MUSICA

Qualsiasi stile musicale. La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. 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. La velocità della musica consigliata è compresa tra i 140 e i 155 BpM (Battiti per minuto).

Il Cd deve contenere una sola traccia, deve essere in buono stato di conservazione e riportare il nome della scuola. Predisporre, comunque, un Cd di riserva ed incidere l'accompagnamento musicale da utilizzare, anche su altri supporti (es. chiavetta USB, cellulare, etc).

PROGRAMMA TECNICO

1) programma libero:

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 (di seguito elencati)

- 2 A forza dinamica
- 2 B forza statica
- 2 C salti
- 2 D flessibilità ed equilibrio
- Un sollevamento
- Minimo 2 interazioni

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

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 ginocchia e bacino)
3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°

REQUISITO MINIMO:

Mantenere la posizione 2 secondi

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

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°

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

FLESSIBILITÀ - 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

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

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°

ELEMENTO D4 - Valore 0,10

Eseguire 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

INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO

- Tutti i componenti il gruppo devono eseguire il medesimo esercizio, come un'unica entità, il lavoro deve essere sincronizzato o a canone
- La routine 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 deve prevedere fasi di alto e basso impatto
- Il lavoro di coordinazione differenziata tra i segmenti corporei, su assi e piani, emicorpo destro e sinistro degli arti inferiori e arti superiori, deve essere evidenziato
- Il sollevamento può essere eseguito in qualsiasi parte della costruzione coreografica. Se eseguito alla fine della routine, l'atleta o gli atleti sollevati, non possono toccare la pedana con nessuna parte del corpo finché la routine non è ultimata.

Sollevamento: 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

Interazione fisica: relazione tra 1 o più atleti durante un movimento eseguito sul pavimento o in volo

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 (es. 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 breakdance
6. La propulsione o lancio sono proibiti.

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

Fase di volo: quando un atleta non ha contatto con la superficie o con il compagno

PUNTEGGIO (punti 20,80)

È così ripartito

Valore degli elementi	0.10 x 8 elementi = p.0.80
-----------------------	----------------------------

L'elemento è valido solo se risponde ai requisiti minimi

QUALITA' ARTISTICA	p.10
Composizione coreografica	p.2
Utilizzo dello spazio	p.2
Interpretazione musicale	p.2
Comunicazione	p.2
Coordinazione	p.2

ESECUZIONE	p.10
Tecnica dei passi base	
Allineamento posturale	
Sincronia	

PENALITÀ

FALLI GENERALI	
Mancanza del sollevamento o sollevamento addizionale	0.50
Mancanza di elemento obbligatorio	o.v. 0.50
Mancanza della famiglia	0.50
Mancanza di interazione	o.v. 0.50
Inserimento di elemento proibito	o.v. 0.50
FALLI DI ESECUZIONE	
Uscita di pedana	o.v. 0.10
FALLI TECNICI	
Fallo lieve	o.v. 0.10
Fallo medio	o.v. 0.20
Fallo grave	o.v. 0.30
Caduta	o.v. 0.50
FALLI RELATIVI ALLA MUSICA	
Fuori Tempo	o.v. 0.10 (max 0.50)
Fuori Sincro	o.v. 0.10 (max p.1)
Esercizio più corto/più lungo del tempo richiesto	0.50
Esercizio senza accompagnamento musicale	2.00

