



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

*Ufficio Scolastico Regionale per la Basilicata*

**Ufficio II - Ambito Territoriale per la Provincia di Potenza**

*- Coordinamento per l'Educazione Fisica e Sportiva -*

**AOOUSPPZ**

Prot. n. 700

Allegati n.

Modalità di spedizione: *e - mail*

Potenza, 20 Febbraio 2012

→ Ai Dirigenti Scolastici  
Istituti d'Istruzione  
secondaria di 2° grado interessati  
*vedi elenco iscrizioni pagina seguente*

Loro Sedi



→ Ai Docenti di Educazione Fisica

Al C.O.N.I. - Comitato Provinciale  
Via Appia, 208 - Potenza -  
[potenza@coni.it](mailto:potenza@coni.it)

→ Al Presidente Reg. FGI  
[cr.basilicata@federginnastica.it](mailto:cr.basilicata@federginnastica.it)

→ Al Presidente Prov. FGI  
[giovannamolinari@hotmail.it](mailto:giovannamolinari@hotmail.it)



**Oggetto: Giochi Sportivi Studenteschi 2011-2012 GINNASTICA 2° grado**

In base alle adesioni pervenute dalle scuole, questo Ufficio, d'intesa con il Comitato Provinciale CONI e in collaborazione con il Comitato provinciale F.G.I. - indice ed organizza i G.S.S. 2011/2012 di GINNASTICA per gli Istituti d'Istruzione Secondarie di Secondo Grado.

**Martedì 24 Aprile 2012**

**ritrovo ore 09.00 inizio ore 09.30**

**Palestra Complesso Sportivo - Via Roma - Rione Mancusi a POTENZA**



Anno Scolastico 2011 – 2012

## Scuole Iscritte

Categoria ALLIEVE/JUNIORES F.	Scuole partecipanti n. 2
1. IPSEOA (Ist. Alberghiero) Via Anzio, 4	Potenza
2. Liceo Classico " Q. O. Flacco "	Potenza

## NORME GENERALI

- ⇒ Le scuole si dovranno presentare all'incontro con il Modello B/1 ed il Modello A (uno per ogni squadra), allegati alla presente circolare.
- ⇒ Gli studenti dovranno essere muniti di documento d'identità per il riconoscimento (documento personale o modello di certificazione della scuola).
- ⇒ Le rappresentative scolastiche dovranno essere accompagnate da personale docente della scuola di appartenenza. La conduzione tecnica sui luoghi di gara è affidata di norma al docente di educazione fisica o in alternativa ad un docente cultore della materia e in nessun caso, pena l'esclusione, a personale estraneo alla scuola.
- ⇒ Per tutti gli studenti partecipanti ai Giochi Sportivi Studenteschi è previsto il controllo sanitario per la pratica di attività sportive non agonistiche a norma del D.M. 28 Febbraio 1983 e del D.P.R. 272/00.
- ⇒ Le scuole si dovranno presentare almeno 30 minuti prima dell'inizio gara.

## DISPOSIZIONI

### PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti gli alunni/e secondo la categoria di appartenenza, purché regolarmente iscritti e frequentanti, in possesso d'idonea certificazione medica (D.M. del 28.2.83).  
E' possibile formare squadre in verticale con la partecipazione della categoria Allievi a quella Juniores purché la scuola partecipi alle gare solo per la cat. Juniores

### CATEGORIE

	Categoria	Anni di nascita
2° grado	Allievi-Allieve	1995-96-97 (1998 anticipo)
	Juniores maschile e femminile	1993-94 (1992 ritardo)

### REGOLAMENTI

Sono in vigore i regolamenti inviati con nota 6080 del 2/8/11 e successive integrazioni (schede tecniche nota 8938 del 25/11/11).

Da segnalare l'introduzione dello STEP nei programmi di Ginnastica Aerobica e si informano le scuole interessate che saranno messi a disposizione gli step durante le gare. Per facilitare l'introduzione dello step le scuole potranno utilizzare attrezzi alternativi (foglio A3, tappetini, ecc.)

Relativamente al calendario delle gare si fa presente che quest'anno non è prevista la fase interdistrettuale e quindi le scuole accederanno direttamente alla Finale Provinciale con il programma completo:

2° grado		
Ginnastica FEMMINILE	PERCORSO + COLLETTIVO	4 alunne
Ginnastica MASCHILE	PERCORSO + ES A SQUADRA	4 alunni
Ginnastica Aerobica/step	COLLETTIVO	min 5 max 8 alunni/e

## ISCRIZIONI

Ogni scuola dovrà comunicare, entro e non oltre il **31 marzo 2012**, il numero delle squadre che si intende far partecipare.

La comunicazione dovrà pervenire esclusivamente via e-mail all'indirizzo [donato.castronuovo.pz.@istruzione.it](mailto:donato.castronuovo.pz.@istruzione.it) compilando la scheda allegata specificando, oltre al numero delle squadre, la categoria e la disciplina (ginnastica maschile o femminile, ginnastica aerobica).

Per informazioni rivolgersi a:

Docente referente : **Giovanna MOLINARI**

Port. 339.2262265

[giovannamolinari@hotmail.it](mailto:giovannamolinari@hotmail.it)



f.to *Donato Castronuovo*  
Coordinatore Educazione Fisica Sportiva  
UST Potenza

**MODULO ISCRIZIONE GINNASTICA**  
**Giochi Sportivi Studenteschi 2011/2012**

da inviare via email a [donato.castronuovo.pz@istruzione.it](mailto:donato.castronuovo.pz@istruzione.it)  
**entro e non oltre il 31 Marzo 2012**

L'istituto \_\_\_\_\_

con sede a \_\_\_\_\_ distretto \_\_\_\_\_

indirizzo \_\_\_\_\_

tel \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**iscrive alla Finale Provinciale G.S.S. 2011- 12 le seguenti squadre:**

(indicare **solo** il numero delle squadre per ogni disciplina e categoria)

*SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO*

DISCIPLINA	II gr ALLIEVE F	II gr ALLIEVI M	II gr JUNIORES F	II gr JUNIORES M
GINNASTICA				
DISCIPLINA	II gr ALLIEVI/E	II gr JUNIORES M/F		
GINN. AEROBICA				
STEP				

Docenti responsabili della disciplina:

Docente	Cat.(M/F)	Rec. Tel.	E-mail

Data \_\_\_\_\_

Firma del Dirigente Scolastico  
\_\_\_\_\_



## GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2011/2012

**GINNASTICA**  
MODULO D'ISCRIZIONE DELLE SQUADRE  
(da consegnare il giorno della gara)

GARA DEL \_\_\_\_\_

Istituto \_\_\_\_\_ Distretto \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ c.a.p. \_\_\_\_\_ città \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Docente accompagnatore \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

 GINNASTICA  
FEMMINILE GINNASTICA  
MASCHILE GINNASTICA  
AEROBICA STEP

COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	PUNTEGGIO
		PERCORSO GINNASTICO
		ESERCIZIO COLLETTIVO

TOTALE \_\_\_\_\_

CLASSIFICA \_\_\_\_\_



(MODULO B/I) OBBLIGATORIO

# GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2011/2012

## MODULO POSIZIONE/ISCRIZIONE

	<input type="checkbox"/> 1° Grado	<input type="checkbox"/> 2° Grado
<b>Intestazione Scuola/Istituto</b>	<b>Categoria:</b>	
	<b>Potenza</b>	
<i>Comune</i>	<i>Provincia</i>	

<b>Data Evento :</b>		<b>Maschile</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Femminile</b>	<input type="checkbox"/>
----------------------	--	-----------------	--------------------------	------------------	--------------------------

<b>Fase:</b>	<b>Distrettuale</b> <input type="checkbox"/>	<b>Provinciale</b> <input type="checkbox"/>	<b>Regionale</b> <input type="checkbox"/>	<b>Nazionale</b> <input type="checkbox"/>
--------------	--	---	---	---

### ELENCO PARTECIPANTI

	COGNOME	NOME	DATA NASCITA			SESSO (M/F)
			g.	m.	a.	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

<b>Accompagnatore prof.</b>	
<b>Accompagnatore prof.</b>	

Si dichiara che:

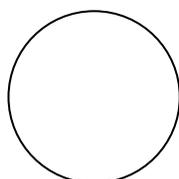
tutti gli atleti in elenco sono iscritti e frequentanti questa scuola presso cui sono depositati i relativi certificati di idoneità alla pratica sportiva :

NON AGONISTICA rilasciati a norma del D.M. Sanità 28 /02/1983.  (dalla Fase d'Istituto alla Fase Regionale)

AGONISTICA rilasciati a norma del D.M. Sanità 18/02/1982.  (per la Fase Nazionale)

I docenti accompagnatori sono a conoscenza di tutte le disposizioni dei Giochi Sportivi Studenteschi ed in particolare di quanto richiamato nella nota A.S.T. di Potenza - Uff. E.M.F.S. prot. 9292, del 12.12.2011

Data, \_\_\_\_\_



-----  
Timbro e firma del Dirigente Scolastico

## Giochi Sportivi Studenteschi 2011/2012

## Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione (scuole secondarie di II 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 maggiore età media dei partecipanti.

**ABBIGLIAMENTO**

Tenuta sportiva libera, adeguata e decorosa (penalità p. 0.20 ogni volta).  
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, 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

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

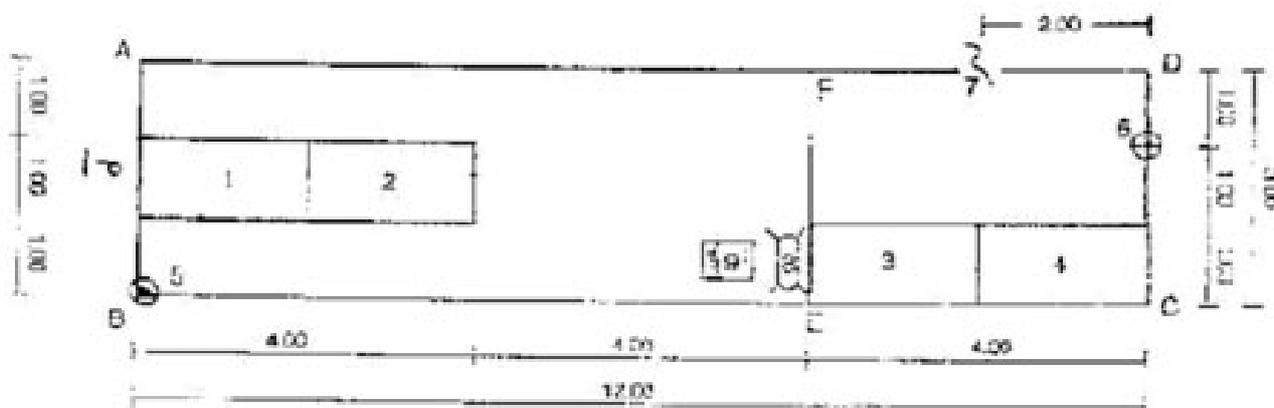
7 = Funicella

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

## PROVE DEL PERCORSO (Fig. B)

**NOTA:** 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, **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.

**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.

### Prova n.3

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

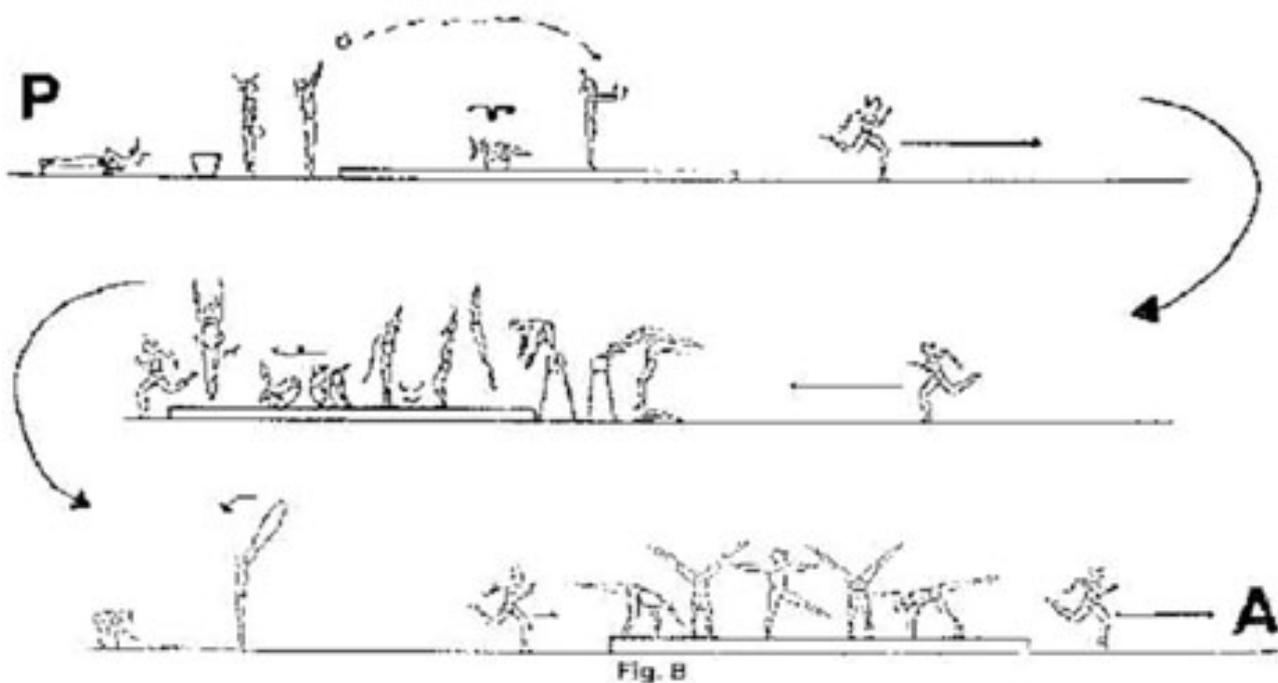


Fig. 8

### 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								
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	117"	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.

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:

- a) 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.
- e) superamento o sottopassaggio di ostacoli, rappresentati da legamenti o dai compagni.

f) 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

- eseguire uno o più rotolamenti in appoggio su uno o più compagni, senza contatto con il suolo

- etc.

g) 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 atteggiamiento lungo
- 4) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori
- 5) Giro perno di 360° su un avampiede, l'altra gamba in atteggiamiento 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
- 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 p. 2.00
- 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
- mancanza di precisione ogni volta 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 1/2 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" )

*(la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento del primo alunno all'ultima azione ginnastica dell'ultimo allievo)*

<u>Elementi obbligatori</u>	<u>valore</u>
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 |
| - 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.