

# CONCORSO MASCHILE

## Esercizio di squadra a corpo libero

**Abbigliamento** : tenuta sportiva libera

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

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

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

### TABELLA ELEMENTI PRE-ACROBATICI

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

### TABELLA ELEMENTI GINNICI

1) ½ giro perno (180°)
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" in appoggio su un arto inferiore (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una formazione di acro-gym, semplice

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni, in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri.

## Punteggio

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

Ogni elemento vale punti 1.00.

### Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni)

punti 24

Utilizzo dello spazio

punti 2

### Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo

punti 10

Lavoro in accordo con la musica

punti 2

Sincronia nel lavoro

punti 2

=====

Totale

punti 40

## **Falli generali**

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