

CONCORSO FEMMINILE

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

Abbigliamento : tenuta sportiva libera

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

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

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta, due elementi pre-acrobatici e due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle e due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità).

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

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

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

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

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

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

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dalle quattro alunne, in cui una o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per le altre.

TABELLA ELEMENTI CON L'USO DEL PICCOLO ATTREZZO

(palla di ritmica / cerchio diametro cm. 80)

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

Punteggio

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

Composizione (punti 26)

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

Esecuzione (punti 14)

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

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 (corpo-attrezzo) 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

Falli generali del piccolo attrezzo

Perdita dell'attrezzo sino a p. 0.10 ogni volta
Tenuta scorretta dell'attrezzo sino a p. 0.10 ogni volta
Maneggio scorretto sino a p. 0.10 ogni volta