

PROGRAMMA SPERIMENTALE
(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale)

ESERCIZIO CORSIA PRE-ACROBATICA

La prova consiste in due ondate di lavoro, una svolta su una corsia costituita da tre tappeti per una lunghezza di circa m. 6 e la seconda utilizzando una pedana da volteggio. La squadra è formata da un minimo di 3 a un massimo di 6 alunni; è consentita la sostituzione degli allievi nella seconda ondata. Ogni ondata sarà costituita dalla successione delle esecuzioni di tre alunni che dovranno lavorare in continuità.

La prima ondata dovrà essere composta da tre elementi tecnici, organizzati liberamente e scelti dalla seguente tabella, uguali per i 3 atleti,

PRIMA ONDATA: Elementi tecnici
1) Capovolta avanti
2) Capovolta indietro
3) Capovolta saltata
4) Ruota
5) Ruota su un braccio
6) Salto-sforbiciata

La seconda ondata prevede l'uso di una pedana da volteggio. Gli alunni che non partecipano a questa ondata, o l'insegnante devono sistemare la pedana all'inizio della striscia dei tappeti per l'arrivo (è eventualmente consentito utilizzare un ulteriore tappetino morbido). Il tutto deve avvenire con la massima velocità e fluidità. Al termine della prima ondata uno o più alunni possono tornare indietro di corsa e predisporre ad eseguire la seconda ondata o rimanere al lato della corsia.

Ogni alunno eseguirà un salto scelto liberamente tra quelli della seguente tabella:

SECONDA ONDATA: Elementi tecnici
1) Salto pennello
2) Salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)
3) Salto pennello con mezzo giro
4) Salto pennello con una divaricata frontale
5) Salto carpiato

Punteggio

- ogni elemento vale 2 punti (x 6 alunni)	punti 24
- organizzazione del lavoro	punti 6
- tecnica d'esecuzione	punti 10
	=====
Totale	punti 40

Falli generali

Elemento omissso	p. 2.00 ogni volta
Mancanza di continuità e di ordine negli spostamenti	p. 0.20 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