

PROVE DEL PERCORSO (Fig. B)

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.

Prova n.3

- Dopo l'arrivo al suolo, esegue mezzo giro ed effettua una capovolta indietro 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 senza rimbalzo 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.

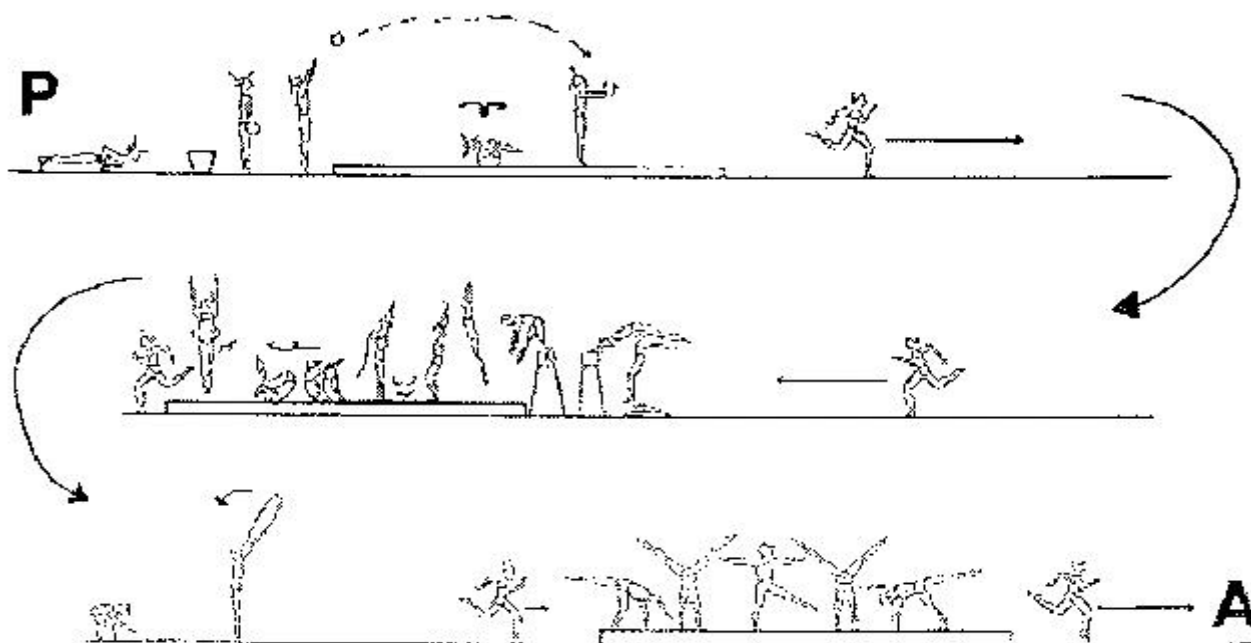


Fig. B

Penalizzazioni generali

(da applicare in caso di mancanza delle penalità specifiche di ogni prova)

- Per ogni prova non eseguita come descritta o omessa 15 sec
- Parziale di prova non eseguita come descritta o omessa 5 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 15 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 15 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.

Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

Tabella

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
60''	40,00	109''	37,55	158''	35,10	207''	32,65	256''	28,40
61''	39,95	110''	37,50	159''	35,05	208''	32,60	257''	28,30
62''	39,90	111''	37,45	160''	35,00	209''	32,55	258''	28,20
63''	39,85	112''	37,40	161''	34,95	210''	32,50	259''	28,10
64''	39,80	113''	37,35	162''	34,90	211''	32,45	260''	28,00
65''	39,75	114''	37,30	163''	34,85	212''	32,40	261''	27,90
66''	39,70	115''	37,25	164''	34,80	213''	32,35	262''	27,80
67''	39,65	116''	37,20	165''	34,75	214''	32,30	263''	27,70
68''	39,60	117''	37,15	166''	34,70	215''	32,25	264''	27,60
69''	39,55	118''	37,10	167''	34,65	216''	32,20	265''	27,50
70''	39,50	119''	37,05	168''	34,60	217''	32,15	266''	27,40
71''	39,45	120''	37,00	169''	34,55	218''	32,10	267''	27,30
72''	39,40	121''	36,95	170''	34,50	219''	32,05	268''	27,20
73''	39,35	122''	36,90	171''	34,45	220''	32,00	269''	27,10
74''	39,30	123''	36,85	172''	34,40	221''	31,90	270''	27,00
75''	39,25	124''	36,80	173''	34,35	222''	31,80	271''	26,90
76''	39,20	125''	36,75	174''	34,30	223''	31,70	272''	26,80
77''	39,15	126''	36,70	175''	34,25	224''	31,60	273''	26,70
78''	39,10	127''	36,65	176''	34,20	225''	31,50	274''	26,60
79''	39,05	128''	36,60	177''	34,15	226''	31,40	275''	26,50
80''	39,00	129''	36,55	178''	34,10	227''	31,30	276''	26,40
81''	38,95	130''	36,50	179''	34,05	228''	31,20	277''	26,30
82''	38,90	131''	36,45	180''	34,00	229''	31,10	278''	26,20
83''	38,85	132''	36,40	181''	33,95	230''	31,00	279''	26,10
84''	38,80	133''	36,35	182''	33,90	231''	30,90	280''	26,00
85''	38,75	134''	36,30	183''	33,85	232''	30,80	281''	25,90
86''	38,70	135''	36,25	184''	33,80	233''	30,70	282''	25,80
87''	38,65	136''	36,20	185''	33,75	234''	30,60	283''	25,70
88''	38,60	137''	36,15	186''	33,70	235''	30,50	284''	25,60
89''	38,55	138''	36,10	187''	33,65	236''	30,40	285''	25,50
90''	38,50	139''	36,05	188''	33,60	237''	30,30	286''	25,40
91''	38,45	140''	36,00	189''	33,55	238''	30,20	287''	25,30
92''	38,40	141''	35,95	190''	33,50	239''	30,10	288''	25,20
93''	38,35	142''	35,90	191''	33,45	240''	30,00	289''	25,10
94''	38,30	143''	35,85	192''	33,40	241''	29,90	290''	25,00
95''	38,25	144''	35,80	193''	33,35	242''	29,80	291''	24,90
96''	38,20	145''	35,75	194''	33,30	243''	29,70	292''	24,80
97''	38,15	146''	35,70	195''	33,25	244''	29,60	293''	24,70
98''	38,10	147''	35,65	196''	33,20	245''	29,50	294''	24,60
99''	38,05	148''	35,60	197''	33,15	246''	29,40	295''	24,50
100''	38,00	149''	35,55	198''	33,10	247''	29,30	296''	24,40
101''	37,95	150''	35,50	199''	33,05	248''	29,20	297''	24,30
102''	37,90	151''	35,45	200''	33,00	249''	29,10	298''	24,20
103''	37,85	152''	35,40	201''	32,95	250''	29,00	299''	24,10
104''	37,80	153''	35,35	202''	32,90	251''	28,90	300''	24,00
105''	37,75	154''	35,30	203''	32,85	252''	28,80		
106''	37,70	155''	35,25	204''	32,80	253''	28,70		
107''	37,65	156''	35,20	205''	32,75	254''	28,60		
108''	37,60	157''	35,15	206''	32,70	255''	28,50		
								Tutti i tempi oltre i 300''	p 20,00

ESERCIZIO DI SQUADRA (punti 40.00)

Abbigliamento: Tenuta sportiva libera.

CONCORSO FEMMINILE

-Esercizio collettivo di ginnastica a corpo libero della durata compresa tra 1'10"/1'30" eseguito da 4 alunne

NORME GENERALI

Musica: La musica 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.

La musica deve essere registrata su cassetta musicale: la registrazione deve essere effettuata all'inizio del nastro, e sulla cassetta vanno indicati il nome e la provincia della scuola.

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.
- b) passaggi attorno ai compagni a passi, a balzi, descrivendo circoli o curve etc. nelle direzioni avanti, indietro, laterali, in obliquo etc.
- c) superamento o sottopassaggio di ostacoli, rappresentati da legamenti o dai compagni.
- d) 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

- formare piramidi umani
- eseguire uno o più rotolamenti in appoggio su uno o più compagni, senza contatto con il suolo
- etc.

- e) 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 | P.1.00x4
P.4.00 |
| 2) Capovolta indietro con partenza, e arrivo liberi | P.1.00x4
P.4.00 |
| 3) Rotolamento (360°) intorno all'asse longitudinale in atteggiamento lungo | P.1.00x4
P.4.00 |
| 4) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori | P.1.00x4
P.4.00 |
| 5) Giro perno di 360° su un avampiede, l'altra gamba in atteggiamento libero | P.1.00x4
P.4.00 |
| 6) Una circonduzione contrapposta degli arti superiori effettuata sul piano sagittale | P.1.00x4
P.4.00 |
| 7) 2 salti artistici, in serie | P.1.00x4
P.4.00 |
| 8) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore o in posizione rovesciata | P.1.00x4
P.4.00 |
| 9) Esercizio di libera scelta (esclusi gli elementi già utilizzati) eseguito in coppia ed in collaborazione di lavoro | P.1.00x4
P.4.00 |
| 10) Candela tenuta due secondi, gambe unite e tese. | P.1.00x4
P.4.00 |

PUNTEGGIO

Il punteggio è ripartito in composizione e esecuzione:

Composizione	Punti 26.50
- valore dei sei elementi	p.24.00
- valore delle quattro formazioni	p.2.00
- utilizzo dello spazio	p.0.50

Esecuzione	Punti 13.50
- tecnica corporea e tecnica degli elementi	p.12.00
- lavoro in accordo con musica	p.0.50
- correttezza delle formazioni, degli spostamenti e sincronia del lavoro	p.1.00

Tot. Punti 40.00

Falli generali

- Ingresso in pedana con 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	p2:00
- 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
- lavoro non in accordo con la musica	ogni volta sino a 0.10
- elemento omesso	perdita del valore

CONCORSO MASCHILE

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'')

<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
- 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.