



## CAMPIONATI STUDENTESCHI - GINNASTICA

### PRECISAZIONI per la GIURIA

#### LA COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

Il punteggio si compone di due parti:

- **COMPOSIZIONE**, ovvero il contenuto dell'esercizio (in cui si procede addizionando i valori).
- **ESECUZIONE**, ovvero come viene eseguito l'esercizio secondo i canoni tecnici (in cui si procede deducendo i falli tecnici ed esecutivi).

#### LA COMPOSIZIONE

Nella composizione vanno inserite tutte le esigenze richieste: elementi tecnici, formazioni, collaborazioni e va valutata la costruzione dell'esercizio secondo una coreografia studiata.

Per **Coreografia** s'intende lo studio e la costruzione dell'esercizio, ossia la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro dimostrando armonia tra movimenti e musica.

La rilevazione della coreografia avviene basandosi sui seguenti criteri di varietà:

- Varietà negli elementi realizzati sia in ordine alle parti del corpo che agli attrezzi;
- Varietà nel dinamismo dimostrando sia capacità di esecuzione dei movimenti ampi e controllati, sia agilità ed abilità nel maneggio degli attrezzi;
- Varietà nell'accompagnamento musicale;
- Presenza di formazioni e logicità nel raggiungimento delle stesse nonché nei vari spostamenti;
- Elementi nuovi di difficoltà del corpo;
- Nuove maniere di eseguire elementi conosciuti e ritenuti tradizionali;
- Combinazioni nuove di elementi conosciuti.

All'interno della coreografia, un occhio particolare va dato:

- alla **coordinazione**, cioè all'analisi delle parti del corpo in movimento: maggiore è il numero di parti del corpo coinvolte nello stesso movimento, maggiore è la difficoltà della coordinazione;
- agli **spostamenti in varietà di movimento**: spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e uso dei vari piani (sagittale, frontale e orizzontale) con equa distribuzione fra le parti in volo, a terra e con appoggio a terra (livelli di lavoro);
- alla **frequenza** e alle **variazioni di ritmo**: alternare in forma equilibrata la contrazione e decontrazione muscolare nei differenti movimenti realizzando ritmi diversi per le varie parti del corpo, con variazione o alternanza di movimenti degli arti, in modo simmetrico e asimmetrico;
- alla **sincronia**, cioè una serie di movimenti IDENTICI per *forma, qualità, quantità, tempo e ritmo* (di conseguenza i movimenti saranno eseguiti in uguale ampiezza, velocità e dinamismo, creando nello spettatore la sensazione di un unico movimento) e alla **successione**, cioè all'esecuzione di azioni uguali o diverse fra loro per qualità, sfasate rispetto al movimento di partenza;

- al **lavoro sulla musica**, che deve essere utilizzata a sostegno del movimento, perché lo rende più comprensibile e piacevole da seguire e perché ne rafforza l'esecuzione accentuata. La struttura ritmica e la melodia dovranno avere stretta relazione con i movimenti che si compiono.

L'accompagnamento musicale, se previsto, può essere strumentale o cantato; sono gradite musiche di ogni genere, purché ne vengano esaltati i contenuti tecnici e coreografici.

Per calcolare la durata dell'esercizio si considera l'inizio dal primo movimento del primo ginnasta, mentre la fine deve coincidere con l'immobilità completa dell'ultimo ginnasta. L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente, mentre la conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.

### **LE RELAZIONI o COLLABORAZIONI**

Gli elementi di relazione fra i ginnasti sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di un compagno/a.

Le **Interazioni** sono quelle che avvengono senza contatto tra ginnasti o con un semplice contatto di una parte del corpo (es: una battuta di mani), nelle **Collaborazioni** è prevista un'azione importante tra ginnasti.

Le relazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi (es. 2 coppie).

Nel caso in cui i sottogruppi eseguissero contemporaneamente relazioni diverse saranno considerate diverse tra loro; nel caso in cui i sottogruppi eseguissero relazioni uguali in momenti diversi saranno considerate collaborazioni uguali tra loro.

Le relazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della composizione dell'esercizio.

Le collaborazioni devono comunque rispettare un criterio di varietà (non essere ad esempio tutte di attraversamento o di legamento, etc...).

**NOTA:** Una formazione o una collaborazione possono soddisfare entrambe le richieste; ad esempio, un cerchio costruito con ginnaste che collaborano tra loro soddisfa sia la richiesta di una formazione che di una collaborazione. Stessa cosa dicasi quando una formazione è creata mentre si eseguono collaborazioni in sottogruppi.

### **L'UTILIZZO DELLO SPAZIO**

Durante l'esecuzione dell'esercizio devono essere utilizzate tutte le aree della pedana di lavoro; inoltre devono essere considerati i vari livelli di lavoro (in volo, in posizione eretta, al suolo) e le direzioni di spostamento (in avanti, indietro, in diagonale ...).

### **LE FORMAZIONI (o SCHIERAMENTI)**

Rappresentano il rapporto nello spazio tra i ginnasti. Sono disegni netti e differenti formati sulla pedana dalla disposizione dei ginnasti; per formazione differente ci si riferisce a disegni diversi e non allo stesso disegno ripetuto variandone le proporzioni (es.: disegno di un cerchio largo, disegno di cerchio stretto).

Per passare da una formazione ad un'altra ci deve essere uno spostamento sul campo dei componenti la squadra (es.: passare da un cerchio seduti al suolo ad un cerchio in piedi è considerata stessa formazione).

Le formazioni possono essere realizzate sia dall'insieme di tutti i ginnasti che compongono il gruppo, come anche da sottogruppi; in questo caso tutti i ginnasti devono essere impegnati.

Le formazioni iniziali e finali NON sono considerate valide ai fini del computo della Composizione dell'esercizio.

### **LA TECNICA ESECUTIVA**

L'esecuzione degli elementi (imposti e non), deve avvenire nel rispetto delle indicazioni caratterizzanti l'elemento stesso, che deve, così, avvicinarsi il più possibile al modello di presentazione ed eseguito con un perfetto controllo del corpo, rispettando, quindi, la tecnica corporea, su e con gli attrezzi.

La priorità deve essere data ad una esecuzione corretta, "pulita", bella da vedere, adatta alle reali capacità dei ginnasti che non produca traumi.

Negli esercizi collettivi e a coppie, tutti i componenti del gruppo devono eseguire gli elementi imposti contemporaneamente.

Per assegnare il valore di un elemento tecnico, questo deve essere chiaramente riconoscibile come tale.

Per l'assegnazione delle penalità, i falli vengono suddivisi in:

**Fallo piccolo: - p. 0.10**

**Fallo medio: - p. 0.20**

**Fallo grande: - p. 0.30**

**La DTNGpT – FGI**

