



**CAMPIONATI STUDENTESCHI  
2018/2019  
Programmi GINNASTICA  
2° grado**

<http://www.federginnastica.it> e-mail: [info@federginnastica.it](mailto:info@federginnastica.it)



## Campionati Studenteschi di 2° grado GINNASTICA

### PROGRAMMA GARE

- Giochi Sportivi Studenteschi di II grado.....pag. 3

Il programma prevede gare di squadra.

### COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Vedi schemi pag. 3 e programmi specifici.

### CLASSIFICHE

Possono essere stilate più classifiche:

- a) classifica per il Percorso
- b) classifica per l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile) e a Corpo Libero (concorso femminile)
- c) classifica per il Percorso + l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile) o a Corpo Libero (concorso femminile)

**NOTA:** per il percorso è possibile stilare una classifica individuale.

### CASI DI PARITA'

Solo ai fini della qualificazione alla fase successiva deve essere data la precedenza alla squadra che, nella composizione, risulti con la maggiore età media dei partecipanti.

### ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera, adeguata ed uguale per tutta la squadra.

Non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali, etc. (penalità p. 0.20 ogni volta).

Per la Ginnastica Aerobica vedi programma specifico.

### IMPIANTI/ATTREZZATURA/MUSICA

Ogni campo di gara è opportuno che sia dotato di impianto di amplificazione completo di diffusori acustici, microfoni, lettore CD o chiavetta USB e cronometri.

Sono necessari gli attrezzi per la prova del percorso; una striscia di gomma o di moquette o un certo numero di tappeti per l'esercizio a corpo libero.

- Non è consentito l'ingresso 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 CD o chiavetta USB su cui vanno indicati il nome e la provincia della scuola.

- E' vietato sfumare o arrestare manualmente la musica durante l'esecuzione.

**Nota:** si consiglia nastro biadesivo per bloccare i tappeti.



**Campionati Studenteschi di 2° grado**  
**Programma di Gara**  
**CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE**

**PROPOSTA PER UN PERCORSO GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso ginnastico (4 alunni/e)
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso ginnastico (4 alunni/e)
DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I in poi	<p style="text-align: center;">CONCORSO MASCHILE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percorso ginnastico (4 alunni)</li> <li>- Esercizio di squadra a corpo libero (4 alunni)</li> </ul> <p style="text-align: center;">CONCORSO FEMMINILE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percorso ginnastico (4 alunne)</li> <li>- Esercizio di squadra a corpo libero (4 alunne)</li> </ul>

**PROGRAMMA TECNICO**

**CONCORSO MASCHILE E CONCORSO FEMMINILE**  
**PERCORSO GINNASTICO a staffetta**

**ABBIGLIAMENTO:** Tenuta sportiva libera

Il percorso ginnastico a tempo con piccoli e grandi attrezzi, da effettuare in forma di staffetta; il tempo impiegato viene trasformato in punti secondo la tabella allegata.

**DIMENSIONI E ATTREZZATURA**

Attrezzi richiesti: 4 tappeti m.2,00x1,00; una palla da ritmica o un pallone; un contenitore; una funicella; una boa.

Tracciato rettangolare ABCD delle seguenti dimensioni: AB m 3 - BC m 12. Linea di partenza/arrivo sul lato AB dove saranno posizionati i due tappeti dall'angolo B e lungo il lato BC; al centro del lato CD verrà posizionata la boa; lungo il lato DA verranno posizionati: a 6 metri un contenitore con una palla e due tappeti; la funicella verrà posizionata centralmente al rettangolo nei pressi del contenitore con la palla (linea dei 6 metri).

**MODALITÀ ESECUTIVE**

Partire dalla **verticale ritta** mantenuta dal compagno successivo.

**Prova n°1**

Al VIA (tocco del concorrente precedente) il compagno lascia la presa e chi è in verticale scende.

**Prova n°2**

Successivamente, all' arrivo al suolo, sbilanciarsi indietro ed eseguire una **capovolta rotolata indietro** con atteggiamento del corpo ed arrivo liberi.

Rizzandosi effettuare un **salto in alto con DIETRO-FRONT in volo** (1/2 giro) libero e correre verso la boa.

Dopo avere **aggirato la boa**, partire di corsa verso i tappeti.



### **Prova n°3**

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire un **lancio** della stessa seguito da una **capovolta rotolata avanti e una ripresa della palla al volo**; quindi rimettere la palla nel contenitore.

### **Prova n°4**

Correre a prendere la funicella posta al suolo nei pressi della pedana per il volteggio ed eseguire **8 saltelli** pari uniti sul posto con **8 giri normali** della fune e, di seguito, **8 saltelli** pari uniti sul posto con **8 giri inversi** della fune (un giro per ogni saltello) per un **totale di 16 saltelli**.

### **Prova n°5**

Al termine, lasciata la funicella sempre nei pressi del contenitore con la palla, eseguire una **ruota laterale** verso la linea di partenza (passando tra i tappeti).

Di corsa il concorrente va a toccare il compagno successivo.

**L'arrivo dell'ultimo concorrente oltre la linea di partenza segna la fine della prova.**

Il **tempo totale** del percorso si rileva dalla partenza del primo concorrente che parte in verticale, al superamento della linea di partenza (AB) da parte dell'ultimo concorrente.

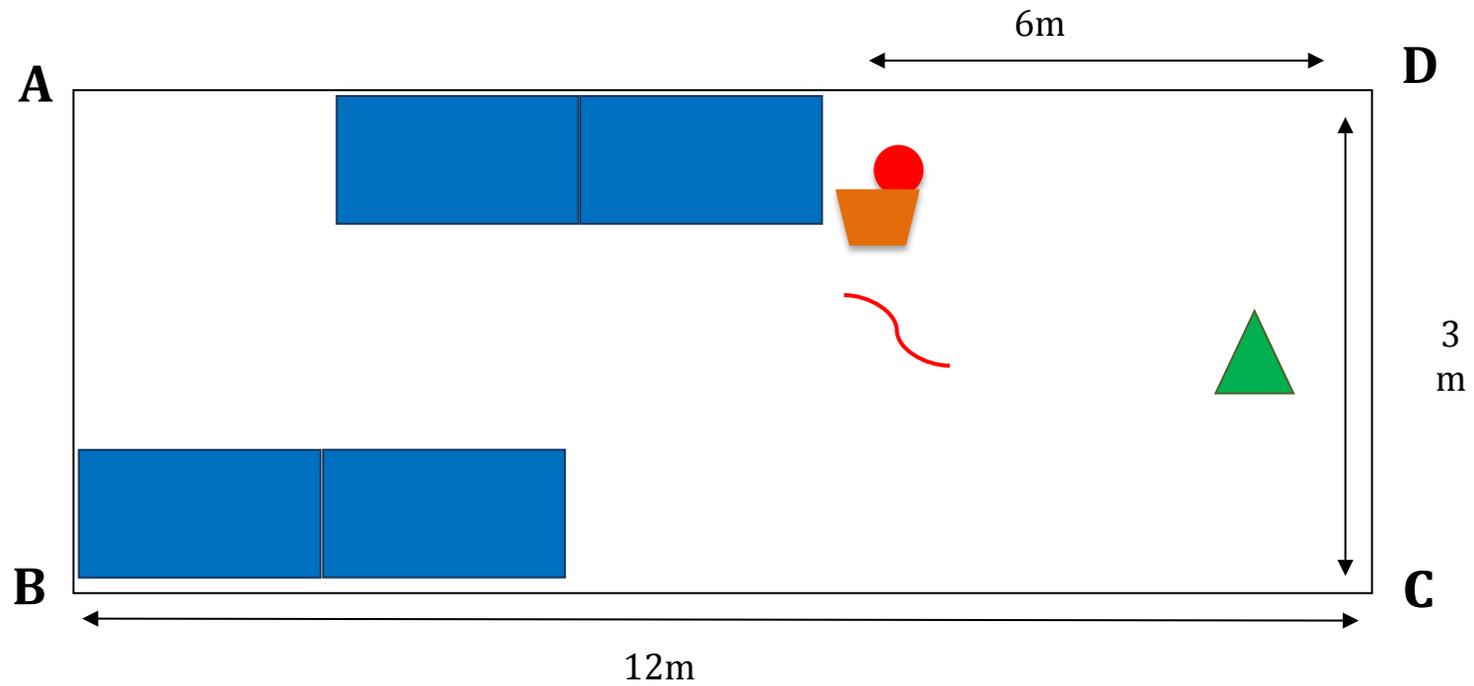
### **PENALIZZAZIONI**

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione stilistica, ma solo penalizzazioni relative alla realizzazione o meno degli elementi tecnici richiesti.

<b>PENALITÀ GENERALI</b>	
Ogni elemento non eseguito come descritto, snaturato o omissso	15 sec.
Partire prima o aiutare il concorrente per anticipare la partenza	15 sec.
Ogni attrezzo abbattuto o spostato durante il percorso non ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo	5 sec o.v.
<b>PENALITÀ SPECIFICHE</b>	
<b>Prova n° 2</b>	
Capovolta eseguita senza spinta degli arti superiori (rotolamento sulla spalla)	5 sec.
Non saltare o non girare in volo	5 sec.
<b>Prova n° 3</b>	
Non riprendere la palla al volo	5 sec.
Non rimettere la palla nel contenitore	5 sec.
<b>Prova n° 4</b>	
Ogni saltello in meno	2 sec.
Non invertire il verso di rotazione della fune	5 sec.
<b>Prova n° 5</b>	
Lasciare la funicella o parte di essa fuori dalla linea di inizio della cavallina	5 sec.
Braccia-busto non in linea durante la Ruota	5 sec.

**NOTA:** è consentito l'uso di una propria funicella ma comune a tutti gli alunni della squadra (fune non conforme, ovvero con modifiche facilitanti, 5 sec. Di penalità ogni volta).

# SCHEMA PERCORSO







## CAMPIONATI STUDENTESCHI 2° GRADO

### Tabella

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI								
70	40,00	117	37,65	164	35,30	211	32,95	258	29,20	305	24,50
71	39,95	118	37,60	165	35,25	212	32,90	259	29,10	306	24,40
72	39,90	119	37,55	166	35,20	213	32,85	260	29,00	307	24,30
73	39,85	120	37,50	167	35,15	214	32,80	261	28,90	308	24,20
74	39,80	121	37,45	168	35,10	215	32,75	262	28,80	309	24,10
75	39,75	122	37,40	169	35,05	216	32,70	263	28,70	310	24,00
76	39,70	123	37,35	170	35,00	217	32,65	264	28,60		
77	39,65	124	37,30	171	34,95	218	32,60	265	28,50		
78	39,60	125	37,25	172	34,90	219	32,55	266	28,40	<b>Tutti i tempi oltre 310 p.20,00</b>	
79	39,55	126	37,20	173	34,85	220	32,50	267	28,30		
80	39,50	127	37,15	174	34,80	221	32,45	268	28,20		
81	39,45	128	37,10	175	34,75	222	32,40	269	28,10		
82	39,40	129	37,05	176	34,70	223	32,35	270	28,00		
83	39,35	130	37,00	177	34,65	224	32,30	271	27,90		
84	39,30	131	36,95	178	34,60	225	32,25	272	27,80		
85	39,25	132	36,90	179	34,55	226	32,20	273	27,70		
86	39,20	133	36,85	180	34,50	227	32,15	274	27,60		
87	39,15	134	36,80	181	34,45	228	32,10	275	27,50		
88	39,10	135	36,75	182	34,40	229	32,05	276	27,40		
89	39,05	136	36,70	183	34,35	230	32,00	277	27,30		
90	39,00	137	36,65	184	34,30	231	31,90	278	27,20		
91	38,95	138	36,60	185	34,25	232	31,80	279	27,10		
92	38,90	139	36,55	186	34,20	233	31,70	280	27,00		
93	38,85	140	36,50	187	34,15	234	31,60	281	26,90		
94	38,80	141	36,45	188	34,10	235	31,50	282	26,80		
95	38,75	142	36,40	189	34,05	236	31,40	283	26,70		
96	38,70	143	36,35	190	34,00	237	31,30	284	26,60		
97	38,65	144	36,30	191	33,95	238	31,20	285	26,50		
98	38,60	145	36,25	192	33,90	239	31,10	286	26,40		
99	38,55	146	36,20	193	33,85	240	31,00	287	26,30		
100	38,50	147	36,15	194	33,80	241	30,90	288	26,20		
101	38,45	148	36,10	195	33,75	242	30,80	289	26,10		
102	38,40	149	36,05	196	33,70	243	30,70	290	26,00		
103	38,35	150	36,00	197	33,65	244	30,60	291	25,90		
104	38,30	151	35,95	198	33,60	245	30,50	292	25,80		
105	38,25	152	35,90	199	33,55	246	30,40	293	25,70		
106	38,20	153	35,85	200	33,50	247	30,30	294	25,60		
107	38,15	154	35,80	201	33,45	248	30,20	295	25,50		
108	38,10	155	35,75	202	33,40	249	30,10	296	25,40		
109	38,05	156	35,70	203	33,35	250	30,00	297	25,30		
110	38,00	157	35,65	204	33,30	251	29,90	298	25,20		
111	37,95	158	35,60	205	33,25	252	29,80	299	25,10		
112	37,90	159	35,55	206	33,20	253	29,70	300	25,00		
113	37,85	160	35,50	207	33,15	254	29,60	301	24,90		
114	37,80	161	35,45	208	33,10	255	29,50	302	24,80		
115	37,75	162	35,40	209	33,05	256	29,40	303	24,70		
116	37,70	163	35,35	210	33,00	257	29,30	304	24,60		

## CONCORSO FEMMINILE

### ESERCIZIO DI SQUADRA A CORPO LIBERO

#### ESERCIZIO DI SQUADRA (punti 40.00)

**Abbigliamento:** Tenuta sportiva libera ma uguale per tutta la squadra.

**Area di lavoro:** min.12x8m

Esercizio collettivo a corpo libero con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato) eseguito da 4 alunne.

La durata dell'esercizio deve essere min 1'15"/max 2' (la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).

L'esercizio deve comprendere movimenti fluidi, naturali, armoniosi, ritmici e dinamici di tutto il corpo.

#### Esigenze di composizione:

- 2 equilibri differenti;
- 2 salti o balzi differenti;
- 2 oscillazioni differenti del corpo o parte di esso;
- 2 onde del corpo differenti;
- 4 diverse formazioni;
- 4 diverse collaborazioni o interazioni.

**Totale: 8 elementi + 4 formazioni + 4 collaborazioni**

#### NOTE:

- L'omissione di un elemento, di una formazione o di una collaborazione comporta la perdita di valore dell'elemento/formazione/collaborazione.
- Nelle 4 collaborazioni richieste sono comprese anche la posizione finale e quella iniziale.
- Se nello stesso momento ci sono due collaborazioni diverse se ne contano 2.

#### PUNTEGGIO

Il punteggio è ripartito in **Composizione** ed **Esecuzione**:

COMPOSIZIONE	Punti 20.00
Valore degli 8 elementi (p. 2 per ogni elemento)	p.16.00
Valore delle quattro formazioni (p. 0.25 per ogni formazione)	p. 1.00
Valore delle quattro collaborazioni/interazioni (p. 0.25 per ogni formazione)	p. 1.00
Utilizzo dello spazio	p. 1.00
Varietà nella scelta dei collegamenti	p. 1.00

ESECUZIONE	Punti 20.00
Tecnica corporea e tecnica degli elementi e dei collegamenti	p.15.00
Lavoro in accordo con musica	p. 1.00
Precisione delle formazioni e degli spostamenti	p. 1.00
Sincronia del lavoro tra le alunne	p. 1.00
Mancanza di fluidità nell'esecuzione dell'esercizio	p. 2.00
	<b>Tot. Punti 40.00</b>

#### PENALIZZAZIONI

FALLI GENERALI	
Ingresso in pedana con musica	p. 0.30
Intervenire manualmente sulla musica	p. 0.30
Fuori tempo: esercizio più corto di 1'15"o più lungo di 2'	p. 0.50
Esercizio senza accompagnamento musicale	p. 2.00
Fuori pedana	o.v. p. 0.10
Caduta	o.v. p. 0.50
Errori tecnici	o.v. sino a p. 0.30
Atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo	o.v. sino a p. 0.30
Perdita di equilibrio	o.v. sino a p. 0.30
Mancanza di fluidità (pause)	o.v. sino a p. 0.10
Lavoro non in accordo con la musica	o.v. sino a p. 0.10
Elemento omesso	perdita del valore



## CONCORSO MASCHILE ESERCIZIO DI SQUADRA A CORPO LIBERO

**Abbigliamento:** Tenuta sportiva libera.

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 su un'area di lavoro di 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
2 premulinelli (a destra o a sinistra)	1) Orizzontale prona tenuta 2"
Capovolta rotolata avanti	2) Capovolta saltata avanti
Capovolta rotolata indietro	3) Capovolta indietro alla verticale
Salto verticale con ½ giro in volo, corpo atteggiamento lungo	4) Salto verticale con un giro in volo, gambe flesse
Salto verticale con divaricata frontale in volo	5) Salto verticale carpiato, gambe unite o divaricate
Ruota	6) Ruota in appoggio su un braccio
Sforbiciata degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	7) Rondata
Kippe sul capo	8) Verticale con ½ giro
Candela mantenuta 2"	9) Ribaltata avanti con arrivo su 1 o 2 piedi

**DURATA** dell'esercizio: **max 1 minuto e 50 secondi (1'50")**.

La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento del primo alunno all'ultima azione ginnastica dell'ultimo allievo).

### NOTE ESPLICATIVE

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.

### PUNTEGGIO

ELEMENTI OBBLIGATORI	VALORE
Ogni elemento (sia A che B)	p. 1.00
<b>TOTALE punti elementi per 4 alunni</b> (9 elementi per 4 alunni)	<b>p. 36.00</b>
<b>ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO</b>	p. 4.00
<b>TOTALE</b>	<b>P. 40.00</b>

**Nota:** L'omissione di un elemento comporta la perdita di valore dell'elemento stesso.



## PENALIZZAZIONI

<b>FALLI GENERALI</b>	
Caduta	ogni volta p. 0.50
Errori tecnici	ogni volta sino a p. 0.30
Atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo	ogni volta sino a p. 0.30
Perdita di equilibrio	ogni volta sino a p. 0.30
Mancanza di fluidità (pause)	ogni volta sino a p. 0.10
Mancanza di precisione	ogni volta p. 0.10
Fuori Tempo: ogni secondo in più	p. 0.05

<b>ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO</b>	
Rallentamento/interruzione	o.v. fino a p. 0.10 (max 0.50 per alunno)
Mancanza di precisione negli spostamenti	o.v. fino a p. 0.10 (max 0.80 per la squadra)
Mancanza di continuità (armonia) di esecuzione	fino a p. 0.60 (tutto esercizio)
Utilizzo limitato dello spazio	fino a p. 0.60 (tutto esercizio)