

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

**GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI  
SCUOLA MEDIA  
DI PRIMO E SECONDO GRADO**

Anno scolastico 2002/2003

**GINNASTICA**

Per quanto non previsto nel presente programma per le voci:  
Norme Generali, Organizzazione, Manifestazioni Giurie, Reclami, Assistenza sanitaria  
si fa esplicito riferimento ai Regolamenti emanati dal CONI e dal Ministero  
dell'Istruzione

A cura del Dipartimento "Ginnastica per tutti – Settore SCUOLA" – FGI

Hanno collaborato: Riccardo Agabio, Cinzia Delisi, Giuseppe De Vita, Luisa Ferri,  
Massimo Monticelli, Daniela Schiavon, Cristina Casentini, Luisa Righetti.

# Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

## Tabella in secondi

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
60	40,00	116	34,40	172	28,80	228	23,20	284	17,60
61	39,90	117	34,30	173	28,70	229	23,10	285	17,50
62	39,80	118	34,20	174	28,60	230	23,00	286	17,40
63	39,70	119	34,10	175	28,50	231	22,90	287	17,30
64	39,60	120	34,00	176	28,40	232	22,80	288	17,20
65	39,50	121	33,90	177	28,30	233	22,70	289	17,10
66	39,40	122	33,80	178	28,20	234	22,60	290	17,00
67	39,30	123	33,70	179	28,10	235	22,50	291	16,90
68	39,20	124	33,60	180	28,00	236	22,40	292	16,80
69	39,10	125	33,50	181	27,90	237	22,30	293	16,70
70	39,00	126	33,40	182	27,80	238	22,20	294	16,60
71	38,90	127	33,30	183	27,70	239	22,10	295	16,50
72	38,80	128	33,20	184	27,60	240	22,00	296	16,40
73	38,70	129	33,10	185	27,50	241	21,90	297	16,30
74	38,60	130	33,00	186	27,40	242	21,80	298	16,20
75	38,50	131	32,90	187	27,30	243	21,70	299	16,10
76	38,40	132	32,80	188	27,20	244	21,60	300	16,00
77	38,30	133	32,70	189	27,10	245	21,50	301	15,90
78	38,20	134	32,60	190	27,00	246	21,40	302	15,80
79	38,10	135	32,50	191	26,90	247	21,30	303	15,70
80	38,00	136	32,40	192	26,80	248	21,20	304	15,60
81	37,90	137	32,30	193	26,70	249	21,10	305	15,50
82	37,80	138	32,20	194	26,60	250	21,00	306	15,40
83	37,70	139	32,10	195	26,50	251	20,90	307	15,30
84	37,60	140	32,00	196	26,40	252	20,80	308	15,20
85	37,50	141	31,90	197	26,30	253	20,70	309	15,10
86	37,40	142	31,80	198	26,20	254	20,60	310	15,00
87	37,30	143	31,70	199	26,10	255	20,50	311	14,90
88	37,20	144	31,60	200	26,00	256	20,40	312	14,80
89	37,10	145	31,50	201	25,90	257	20,30	313	14,70
90	37,00	146	31,40	202	25,80	258	20,20	314	14,60
91	36,90	147	31,30	203	25,70	259	20,10	315	14,50
92	36,80	148	31,20	204	25,60	260	20,00	316	14,40
93	36,70	149	31,10	205	25,50	261	19,90	317	14,30
94	36,60	150	31,00	206	25,40	262	19,80	318	14,20
95	36,50	151	30,90	207	25,30	263	19,70	319	14,10
96	36,40	152	30,80	208	25,20	264	19,60	320	14,00
97	36,30	153	30,70	209	25,10	265	19,50	321	13,90
98	36,20	154	30,60	210	25,00	266	19,40	322	13,80
99	36,10	155	30,50	211	24,90	267	19,30	323	13,70
100	36,00	156	30,40	212	24,80	268	19,20	324	13,60
101	35,90	157	30,30	213	24,70	269	19,10	325	13,50
102	35,80	158	30,20	214	24,60	270	19,00	326	13,40
103	35,70	159	30,10	215	24,50	271	18,90	327	13,30
104	35,60	160	30,00	216	24,40	272	18,80	328	13,20
105	35,50	161	29,90	217	24,30	273	18,70	329	13,10
106	35,40	162	29,80	218	24,20	274	18,60	330	13,00
107	35,30	163	29,70	219	24,10	275	18,50	331	12,90
108	35,20	164	29,60	220	24,00	276	18,40	332	12,80
109	35,10	165	29,50	221	23,90	277	18,30	333	12,70
110	35,00	166	29,40	222	23,80	278	18,20	334	12,60
111	34,90	167	29,30	223	23,70	279	18,10	335	12,50
112	34,80	168	29,20	224	23,60	280	18,00	336	12,40
113	34,70	169	29,10	225	23,50	281	17,90	337	12,30
114	34,60	170	29,00	226	23,40	282	17,80	338	12,20
115	34,50	171	28,90	227	23,30	283	17,70	oltre 339	10,00

# Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado e Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

## GINNASTICA

### PROGRAMMA GARE

- Giochi Sportivi Studenteschi di 1° Grado
- Giochi Sportivi Studenteschi di 2° Grado

Il programma prevede gare individuali e di squadra come riportato nelle rispettive tabelle: giochi Sportivi Studenteschi di 1° Grado e Giochi Sportivi Studenteschi di 2° Grado

### COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

#### Giochi Sportivi Studenteschi di I° e II° Grado

Ciascuna squadra, sia per il concorso maschile che per il concorso femminile, dovrà essere formata da 4 alunni/e, mentre per la ginnastica aerobica (Scuola di I° e II° Grado) può essere anche mista ed è composta da 8 alunni/e.

### CLASSIFICHE

Possono essere stilate più classifiche:

- a) classifica per il Percorso
- b) classifica per l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile), a Corpo Libero o con il Nastro (concorso femminile)
- c) classifica per l'esercizio di ginn. aerobica
- d) classifica per il Percorso + l'esercizio a Corpo Libero o con il Nastro (concorso maschile e 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 minore età media dei partecipanti.

### ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera.  
Non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali.

### IMPIANTI / ATTREZZATURA

Ogni campo di gara è opportuno che sia dotato di impianto di amplificazione completo di diffusori acustici, microfoni, registratore a cassetta e per CD 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 (spazio di m. 8x12).

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

# Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE PROVINCIALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO  2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO O CON IL NASTRO  3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITA' COMUNALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MARZO APRILE
ATTIVITA' PROVINCIALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MAGGIO

Al fine di favorire la promozione della ginnastica si propone un'organizzazione delle manifestazioni articolata su più giornate, nell'ambito della medesima attività.

# Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE PROVINCIALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE  Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e)  CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA Esercizio di squadra (8 alunni/e)
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE  Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e)  CONCORSO DI AEROBICA Esercizio di squadra (8 alunni/e)
ATTIVITA' PROVINCIALE REGIONALE E NAZIONALE	CONCORSO MASCHILE - Percorso ginnastico (4 alunni) - esercizio di squadra a corpo libero (4 alunni)  CONCORSO FEMMINILE - Percorso ginnastico (4 alunne) - esercizio di squadra a corpo libero o con il nastro (4 alunne)  CONCORSO DI AEROBICA - Esercizio di squadra (8 alunni/e)

## PERCORSO

### Percorso ginnastico a staffetta

Il percorso ginnastico, con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune alle sezioni maschile e femminile), viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio attraverso le tabelle allegate. Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti. Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3.00x12.00 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove tecniche.

- Sul lato A B di m. 12.00 vengono posizionati una linea di m. 2.00 parallela al lato AD e distante m. 4.00 da questo, un tappeto di m. 1.00x2.00 distante m.5.00 dal lato AD, due ostacoli (tipo atletica) di altezza cm. 60 (circa 3 cm) da terra distanti dal lato AD m. 7.00 e m. 8.00 ed un secondo tappeto di m. 1.00x2.00 distante m. 8.00 dal lato AD.
- Sul lato B C viene posizionata una boa distante m. 2.00 dall'angolo B.
- Sul lato C D vengono posizionati: una pedana da volteggio con una cavallina alta m. 1.10 e relativo tappeto per l'arrivo di m. 1.00x2.00 ad una distanza di m. 8.00 dal lato B C e di m. 4.00 dal lato DA.
- All'interno del rettangolo, parallelamente ai lati A B e C D, sulla linea mediana, vengono tracciate cinque linee di m. 1.00 distanti tra loro m. 1.00, la prima distante m. 6.00 dal lato A D, vengono inoltre posizionati un contenitore con una palla prima della riga a m. 4.00 ed una funicella di ritmica sopra il primo tappeto.

### Abbigliamento: Tenuta Ginnica Libera

#### MODALITA' ESECUTIVE

Ogni concorrente parte dal punto A in decubito prono e, dopo aver eseguito le prove richieste, va a toccare il compagno successivo, in decubito prono, per dargli il "via" di inizio della prova. L'ultimo concorrente deve superare la linea A D a conclusione del percorso.

### Prove del percorso

#### Prova N.1

Il/la concorrente con partenza in decubito prono spalle dietro la linea di partenza AD e mani posate sul suolo, corpo in atteggiamento lungo gambe unite, al via si alza e corre verso la linea posta a m. 4.00 dove, senza oltrepassarla a piedi pari effettua un salto

superando lo spazio di m.1.00 tra la linea ed il tappeto e arriva sul tappeto a piedi pari.

#### Penalizzazioni

- Partire prima del via o sollevare una parte del corpo dal suolo per anticipare la partenza: 5 sec.
- Stacco del salto non a piedi pari: 5 sec.
- Arrivo non a piedi pari: 5 sec.
- Stacco con i piedi che toccano la linea: 5 sec.
- Non arrivare sul tappeto con tutto il piede: 5 sec.

(E' consentito utilizzare liberamente le braccia o assumere liberi atteggiamenti del corpo in volo).

#### Prova N. 2

Raccoglie la funicella e senza oltrepassare la linea (o il suo prolungamento) effettua un lancio di almeno m. 4.00 con tecnica libera per farla cadere nello spazio oltre la linea 5 (o il suo prolungamento) tracciata m. 2.00 dal lato BC

#### Penalizzazioni

- Effettuare un lancio non superando con tutta la funicella la linea 5 o il suo prolungamento: 5 sec.
- Durante il lancio oltrepassare con i piedi la linea o il suo prolungamento sul tappeto: 5 sec.

#### Prova N. 3

Esegue una capovolta avanti rotolata sul tappeto

#### Penalizzazioni

- uscire fuori dal tappeto lateralmente: 5 sec.

(E' consentito arretrare fuori dal tappeto prima di eseguire la capovolta per avere più spazio ed arrivare liberamente al termine della capovolta)

#### Prova N.4

Si alza in piedi e supera l'ostacolo con tecnica libera

#### Prova N.5

Sottopassa il secondo ostacolo con tecnica libera

#### Prova N.6

Effettua un rotolamento di 360° attorno all'asse longitudinale, con gli arti in atteggiamento libero.

*Penalizzazioni*

- Non completare il giro di 360°: 5 sec.
- (E' **consentito** partire sia in decubito prono, supino o laterale, purché si termini nella stessa posizione di partenza; la scelta della fronte di partenza è libera).

**Prova N.7**

Ritorna alla stazione eretta, raccoglie la fune e si dirige verso il contenitore eseguendo:  
4 saltelli alternati in avanti senza rimbalzi coordinati a 4 giri normali della funicella, 1\2 giro (dietro-front), 4 saltelli alternati indietro senza rimbalzo coordinati a 4 giri inversi della funicella; dietro-front e lasciare la funicella nello stesso punto dove era prima del lancio.  
(E' **consentito** eseguire i saltelli con o senza spostamento)

*Penalizzazioni*

- Ogni saltello in meno o non eseguito come descritto : 2 sec
- Non effettuare 1\2 giro: 5 sec.

**Prova N.8**

Prende la palla dal contenitore ed effettua un palleggio (a terra) e con 1 giro su se stesso (attorno all'asse longitudinale) la riprende e la ripone nel contenitore.

*Penalizzazioni*

- Non mettere la palla nel contenitore: 15 sec.

**Prova N.9**

Di corsa, avanza verso la linea 1 ed effettua una andatura quadrupedica a balzi con posa pari delle mani e successivamente dei piedi pari oltre la stessa linea. Ripete analogamente per altre 4 volte oltrepassando tutte e 5 le linee segnate a distanza di m. 1,00 tra loro (per un totale di 5 balzi).

*Penalizzazioni*

- Non oltrepassare la linea con i piedi ogni volta: 2 sec.
- Ogni balzo in meno: 5 sec.
- Ogni balzo non eseguito come descritto: 5 sec.

**Prova N.10**

Si rialza in piedi e aggira la boa posta sul lato B C corre verso la cavallina. Con battuta in pedana a piedi pari, posa delle mani sulla cavallina, esegue un volteggio libero, con arrivo a piedi pari, dorso all'attrezzo.

*Penalizzazioni*

- Non battere e/o arrivare a piedi pari, ogni volta: 5 sec.
- Non arrivare con dorso all'attrezzo: 5 sec.

(E' **consentito** effettuare un volteggio libero purché avvenga con passaggio del bacino al di sopra dell'attrezzo, anche se viene effettuata una posa dei piedi o delle gambe sull'attrezzo stesso).

**Prova N.11**

Dopo l'arrivo al suolo corre e tocca il concorrente successivo. L'arrivo dell'ultimo concorrente sul lato A D segna la fine della prova a tempo.

***Penalizzazioni generali***

*(da applicare in caso di mancanza di quelle specifiche di ogni prova)*

- Per ogni prova non eseguita come descritta oppure omessa: 15 sec.
- Parziale di prova non eseguita come descritta o omessa: 5 sec.
- Ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante la prova, deve essere collocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente prima di toccare il concorrente successivo o concludere il percorso altrimenti: 15 sec,
- Partenza anticipata: 5 sec.
- Funicella non conforme: 5 sec.

(E' **consentito** l'uso di propria palla o funicella ma comune a tutti i componenti della squadra).



## ESERCIZIO DI SQUADRA ( corpo libero o con il nastro )

L'esercizio a CORPO LIBERO o con il NASTRO viene eseguito dai 4 (quattro) componenti della squadra, con accompagnamento musicale di libera scelta (con esecuzione al pianoforte o con altro strumento, oppure orchestrato, ed anche cantato). La musica deve avere una durata compresa tra 50" e 1'10". L'esercizio deve essere composto secondo una coreografia di libera ideazione, che comprenda tutti gli elementi obbligatori riportati nelle rispettive Tabelle, ed eseguiti contemporaneamente da tutti gli alunni, in successione libera. Lo spazio adibito per l'esecuzione è di m 12 x 8.

**Abbigliamento:** tenuta ginnica libera

### Falli generali

esercizio più lungo di 1'10" o più corto di 50"		p.0.50
ingresso e uscita superiore a 10 sec	ogni volta	p. 0.10
Uscire fuori pedana durante l'esercizio (corpo-attrezzo)	ogni volta	p. 0.10
Esercizio senza accompagnamento musicale		p 2.00
Caduta	ogni volta	p. 0.50
Mancanza di accordo tra musica e movimento	ogni volta	p. 0.20
Elemento omesso		perdita del valore dell'elemento
Errori tecnici		
ogni volta sino a 0.30		
Errori d'esecuzione(atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	ogni volta	sino a 0.30
Perdita d'equilibrio	ogni volta	sino a 0.30

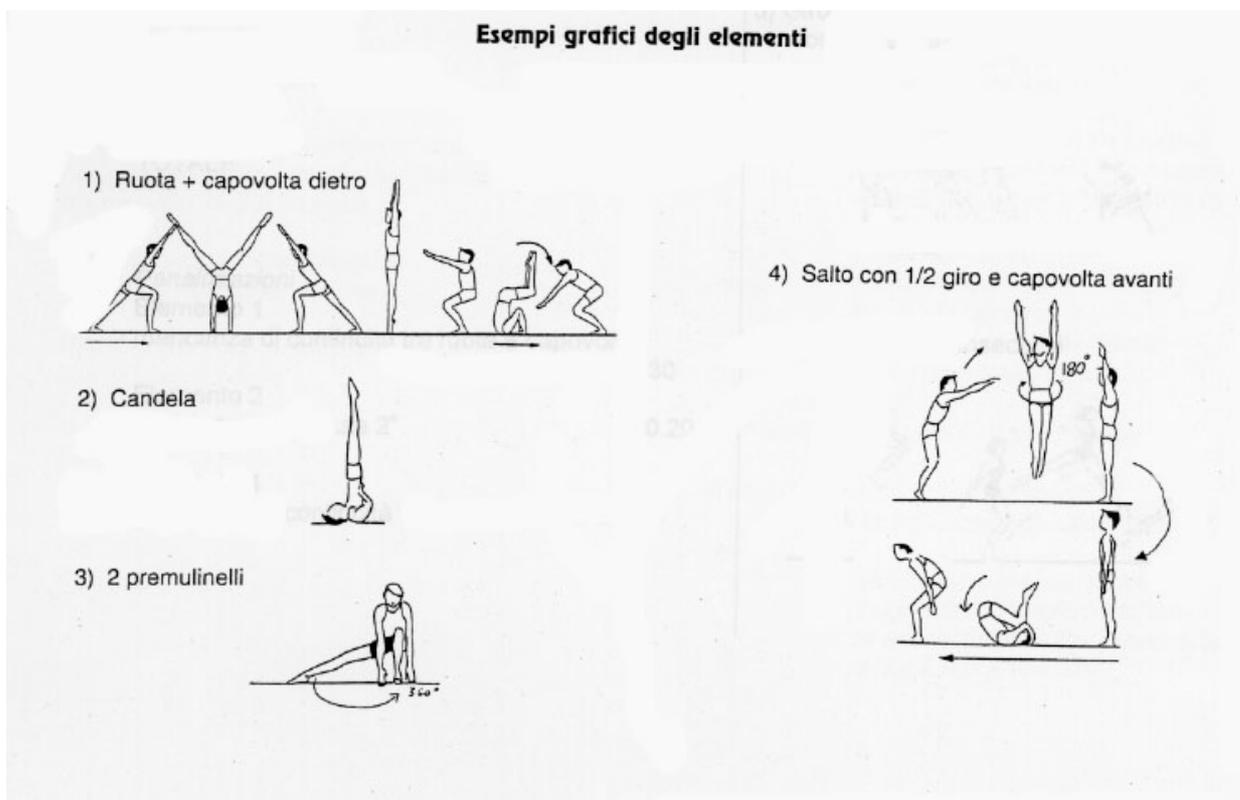
## CONCORSO MASCHILE

Tabella degli ELEMENTI a CORPO LIBERO

Elementi obbligatori	valore
1) Ruota seguita da capovolta rotolata indietro	punti 2 + 2
2) Candela (tenuta 2") (braccia e gambe in atteggiamento libero)	punti 2
3) 2 Premulinelli (a destra o a sinistra)	punti 0.50 + 0.50
4) Salto verticale (in atteggiamento lungo) con ½ giro in volo seguito da capovolta rotolata avanti	punti 1 + 1
TOTALE punti elementi	punti 9.00
Per 4 alunni	punti 36.00
ASSIEME	punti 4.00
TOTALE	punti 40.00

### Penalizzazioni

Elemento 1 mancanza di continuità fra ruota e capovolta	sino a 0.30
Elemento 2 posizione non tenuta	0.20
Elemento 3 mancanza di continuità	sino a 0.30
Elemento 4 mancanza di continuità fase di volo nella capovolta	sino a 0.30 0.50



## CONCORSO FEMMINILE

### Tabella degli ELEMENTI a CORPO LIBERO

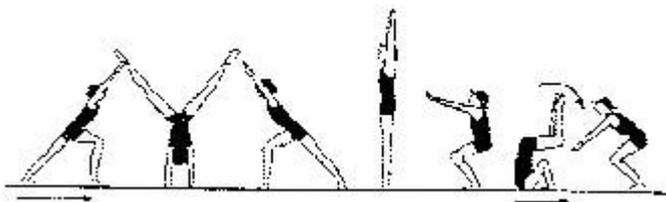
Elementi obbligatori	valore
1) Ruota + capovolta rotolata indietro	punti 2 + 2
2) Candela (tenuta 2") (braccia e gambe in atteggiamento libero)	punti 2
3) 1 giro del corpo di min. 360° (in appoggio su una parte del corpo)	punti 1
4) 2 salti artistici consecutivi: Salto con stacco ed arrivo a piedi uniti, gambe flesse al petto in volo, + salto con divaricata sagittale in volo ed arrivo su un piede	punti 1 + 1
<b>TOTALE punti elementi</b>	<b>punti 9.00</b>
<b>Per 4 alunne</b>	<b>punti 36.00</b>
<b>ASSIEME</b>	<b>punti 4.00</b>
<b>TOTALE</b>	<b>punti 40.00</b>

#### *Penalizzazioni*

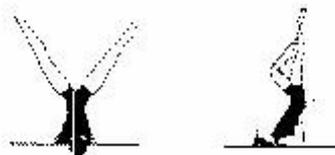
Elemento 1	
mancanza di continuità tra ruota e capovolta	sino a 0.30
Elemento 2	
posizione non tenuta 2"	0.20
Elemento 4	
mancanza di continuità tra i 2 salti	sino a 0.30

Esempi grafici degli elementi:

#### 1) Ruota + capovolta dietro



#### 2) Candela (esempi)



#### 3) Giro di min. 360° in appoggio su una parte del corpo (esempi)



#### 4) 2 salti artistici consecutivi



## Tabella degli ELEMENTI con il NASTRO

Elementi obbligatori	Valore
1) uno scambio di attrezzo (consegna o lancio)	punti 4
2) una spirale	punti 2
3) Una serpentina	punti 2
4) Una circonduzione	punti 1
TOTALE punti elementi	punti 9
Per 4 alunne	punti 36
ASSIEME e RITMO	punti 4
TOTALE	punti 40
Falli generali	
Presca scorretta	0.10
Leggera alterazione del disegno	0.10
Coda non partecipa al disegno	0.10
Nodo del nastro	0.10
Schiocco del nastro	0.10
Arrotolamento involontario intorno al corpo o segmento con piccola interruzione della continuità del disegno	0.10
Ondulazione o circoli diseguali (non della stessa ampiezza)	0.10
Perdita o ripresa immediata senza spostamento	0.10

## Nastro

### a) Bacchetta

*Materiale:* legno o materiale sintetico

*Diametro:* 1 cm. Al massimo nella zona più spessa

*Lunghezza:* da 50 a 60 centimetri compreso l'anello che consente il fissaggio del nastro alla bacchetta.

*Forma:* cilindrica o conica o anche una combinazione tra le due forme.

L'estremità inferiore della bacchetta può essere ricoperta da nastro adesivo anti scivolo su una lunghezza di 10 cm. al massimo, a livello dell'impegnatura. L'estremità superiore alla quale sarà attaccato il nastro può avere colore a scelta ad eccezione di oro e argento.

### b) Nastro

*Materiale:* raso o altro materiale simile, non inamidato.

*Larghezza:* da 4 a 6 cm.

*Lunghezza:* da un'estremità all'altra il nastro

deve avere una lunghezza di 4.50 metri al minimo. Questa parte deve essere di un sol pezzo.

L'estremità per la quale il nastro è fissato alla bacchetta può essere raddoppiata su una lunghezza di

1

metro massimo.

*Peso:* (senza bacchetta, né il fissaggio) 35 gr. al massimo

*Colore:* a scelta salvo oro e argento; bicolore o multicolore.

### c) Fissaggio del nastro alla bacchetta

*Materiale:* tutti i materiali idonei.

Lunghezza di questo attacco: 7

cm.

al massimo (senza contare l'occhiello o l'anello metallico all'estremità della bacchetta sulla quale esso si attacca).

## Esempi grafici degli elementi

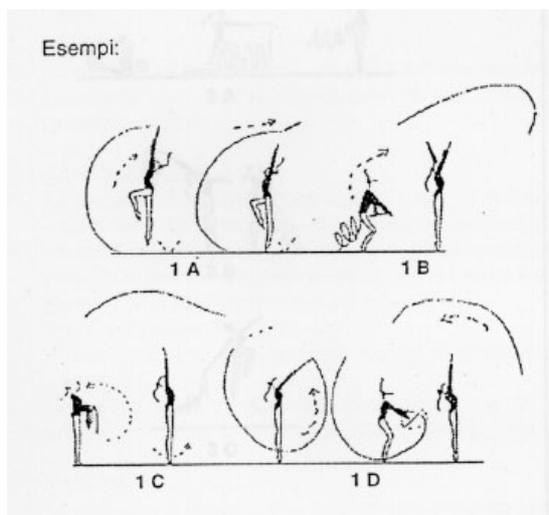
### Lanci e riprese

I lanci del nastro si suddividono in:

- a) Lanci con presa alla bacchetta:
  - lancio a penna;
  - lancio con battuta alla bacchetta.
- b) Lanci con presa alla stoffa:
  - a strappo (presa del nastro a due mani, alla stoffa e alla bacchetta);
  - con o senza ribaltamento della bacchetta;
  - con abbandono della bacchetta nastro, raggruppato nell'altra mano.

Al momento del lancio il nastro può essere disteso per tutta la sua larghezza o effettuare dei disegni.

In volo il nastro è disteso in tutta la sua lunghezza con una parabola predeterminata grazie ad un impulso rapido e preciso che, dalla massima spinta delle gambe, si propaga alla spalla, sino alla mano. I lanci possono essere effettuati su tutti i piani. Le riprese devono essere molto decise.



### Spirali

Le spirali sono una serie di cerchi concentrici della stessa ampiezza. Il movimento è guidato dal polso ed il braccio rimane morbido e semiflesso.

Le spirali possono essere:

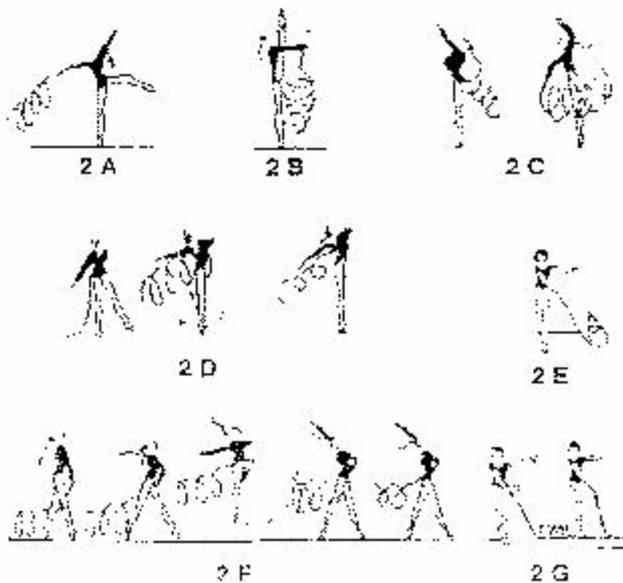
- spirali verticali (perpendicolari al suolo);
- spirali orizzontali (parallele al suolo);

possono essere eseguite in senso orario ed antiorario, di fianco, dietro ed avanti al corpo toccanti o meno il suolo.

Nel caso di spirali verticali toccanti il suolo è necessario che anche il primo circolo, alla altezza della bacchetta sia aderente al suolo forzando la spalla interessata al movimento in basso in modo da mantenere la bacchetta parallela al suolo.



Esempi:



### Serpentine

Le serpentine sono una serie di ondulazioni del nastro determinate da rapidi movimenti di polso. Nell'esecuzione il braccio è leggermente flesso e morbido; la bacchetta non ha movimenti autonomi ma segue la linea del braccio e il polso lavora attivamente.

Per un'esatta tecnica esecutiva si effettuano diverse impugnature della bacchetta, esempi:

- serpentine verticali toccanti il suolo palmo in dietro;
- serpentine verticali toccanti il suolo davanti al corpo con andamento da sx a dx e viceversa palmo in basso;
- serpentine orizzontali dal basso verso l'alto davanti al corpo – palmo indietro.

Difatti le serpentine possono essere:

- a) serpentine verticali, perpendicolari al suolo toccanti o meno il suolo e possono essere eseguite davanti, dietro o di fianco al corpo;

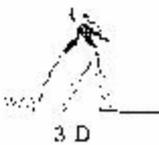
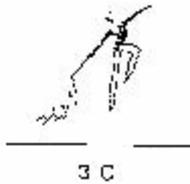
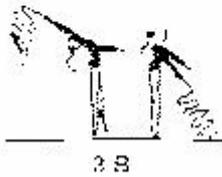
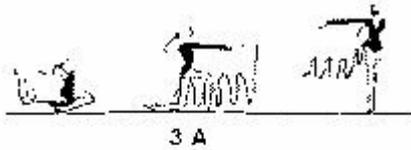
b) serpentine orizzontali, parallele al suolo, che oltre alle possibilità esecutive comuni alle serpentine verticali, possono essere effettuate: al di sopra del capo; davanti al corpo dall'alto verso il basso e viceversa.

Le ondulazioni devono essere continue, pressoché della stessa ampiezza, che varia in base alla velocità esecutiva.

Il disegno esteso a tutta la lunghezza del nastro deve essere compatto (coda vicino alla estremità della bacchetta).



Esempi



## Circonduzioni

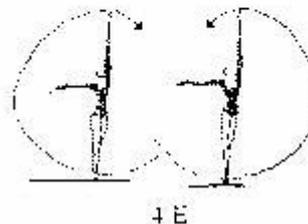
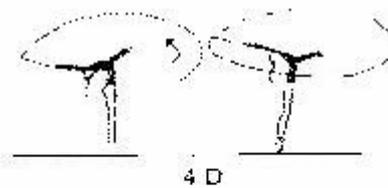
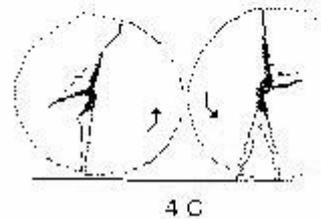
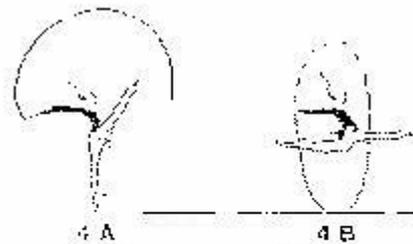
- Le circonduzioni eseguite dagli arti superiori fanno sì che il nastro descriva cerchi più o meno ampi. Il braccio che sostiene l'attrezzo non deve essere rigido ma disteso ed il movimento deve limitarsi all'arto superiore che ne dà la direzione, ma interessare la spalla con ampio assecondamento del busto. Con ciò bisogna fare attenzione al mantenimento dei piani di lavoro, senza forzare l'articolazione della spalla.

L'accento viene dato sempre verso l'alto, imprimendo la giusta energia affinché si eviti il contatto con il corpo ed il nastro non abbia alcuna ondulazione, ossia la forma del disegno rimanga chiara e visibile.

Le circonduzioni possono essere eseguite su tutti i piani e tutte le direzioni.



Esempi



# CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

Vedere programma della scuola media di II grado

# Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA  
PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE PROVINCIALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO GINNASTICO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO GINNASTICO  2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO  3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITA' COMUNALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MARZO APRILE
ATTIVITA' PROVINCIALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MAGGIO

Al fine di favorire la promozione della ginnastica si propone un'organizzazione delle manifestazioni articolata su più giornate, nell'ambito della medesima attività.

# *Giochi Sportivi Studenteschi di 2° grado*

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

PROPOSTA PER UN PERCORSO GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	Percorso ginnastico (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)  Ginnastica Aerobica Esercizio con 8 alunni/e
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	Percorso ginnastico (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)  Ginnastica Aerobica Esercizio con 8 alunni/e
ATTIVITA' PROVINCIALE REGIONALE E NAZIONALE	Percorso ginnastico ed Esercizio a squadra a corpo libero (4 alunni per le gare maschili) (4 alunne per le gare femminili)  Ginnastica Aerobica Esercizio con 8 alunni/e

# Programma Tecnico

Il programma è uguale per entrambi i concorsi e comprende due prove:

Prova 1:

Percorso ginnastico a staffetta: 4 alunni/e

Prova 2:

Esercizio collettivo a corpo libero: 4 alunni/e

Punteggi da assegnare per ciascuna prova:

**Prova 1:**

- Percorso ginnastico  
Esecuzione di squadra Punti 40

**Prova 2:**

- Esercizio collettivo Punti 40

**Percorso**

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare delle seguenti dimensioni:

- Lato AB m 3
- Lato BC m 12

- Lato CD m 3
- Lato AD m 12

Impianti e attrezzature

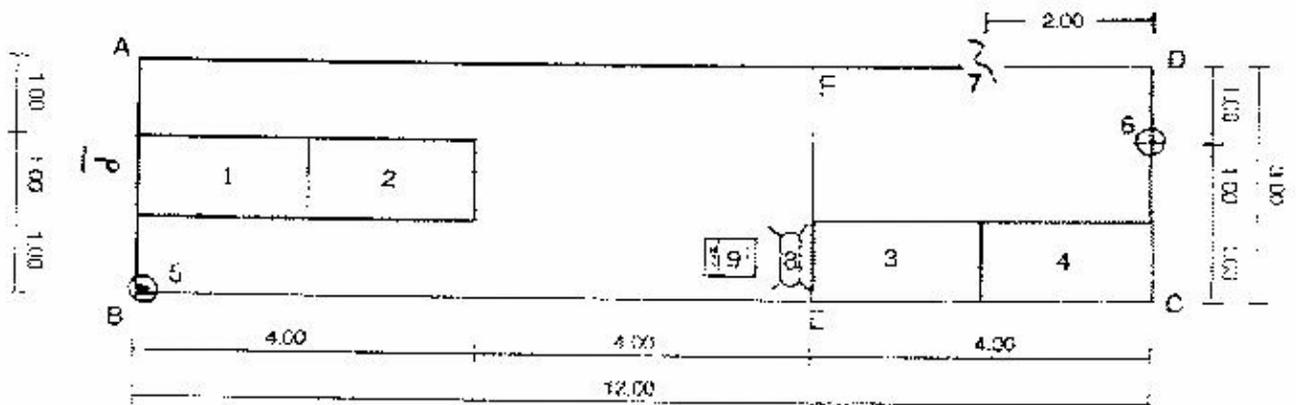
Ogni impianto di gara è opportuno che sia dotato di un impianto d'amplificazione completo di diffusori acustici, microfono, registratore a cassette e cronometri. Sono inoltre necessari i seguenti attrezzi:

Per il percorso ginnastico:

- 1/2/3/4 = Tappeti m 2 x 1
- 5 = Contenitore con palla (ritmica o pallavolo)
- 6 = Boa
- 7 = Funicella
- 8 = Cavallina (m 1.10)
- 9 = Pedana

Per la prova a Corpo Libero (spazio di metri 8x12):

- strisce di gomma o moquette o un certo numero di tappeti.



## **PERCORSO**

### **PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA**

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

**Abbigliamento:** Tenuta ginnica libera

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione

tecnica, ma solo penalizzazioni relative alla realizzazione o meno dei movimenti ginnastici indicati.

Modalità esecutive

- Ogni concorrente, parte dal punto P posto sul lato AB, ed esegue le prove richieste lungo il percorso Sino a toccare il compagno successivo.
- L'arrivo dell'ultimo concorrente sulla linea AB indica la conclusione della staffetta.

## 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.

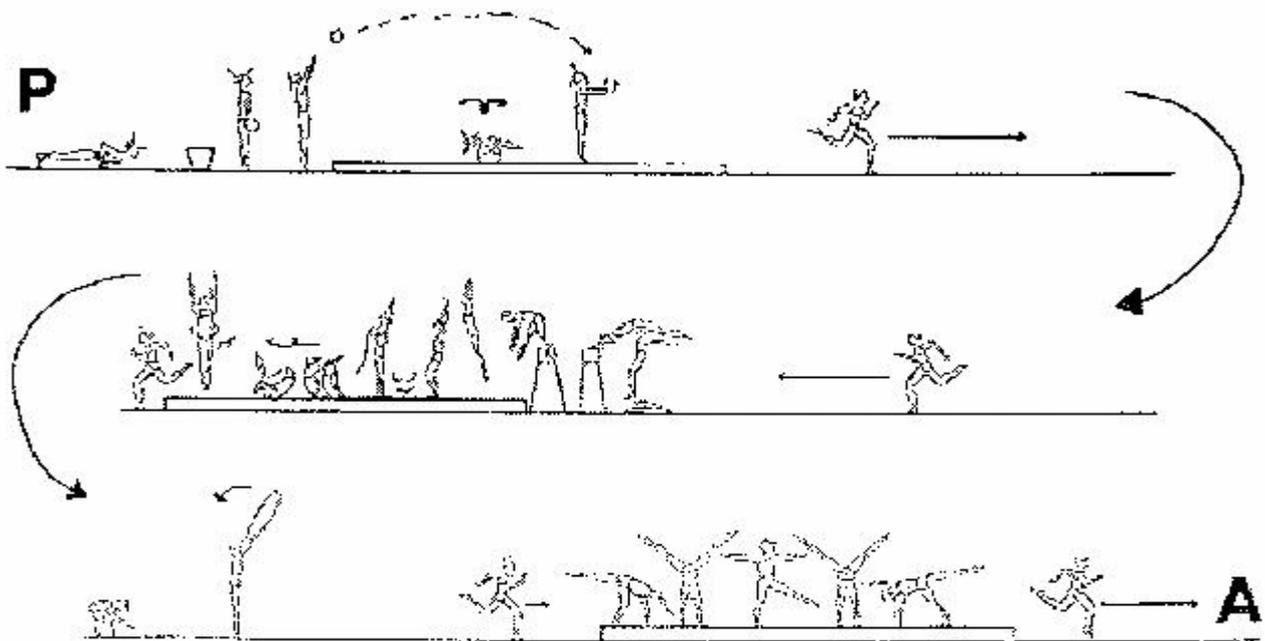


Fig. B

### 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								
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 ginnica 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 cerchi 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<br>P.4.00 |
| 2) Capovolta indietro con partenza, e arrivo liberi                                                                   | P.1.00x4<br>P.4.00 |
| 3) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori                                                  | P.1.00x4<br>P.4.00 |
| 4) Giro pemo di 360° su un avampiede, l'altra gamba in atteggiamento libero                                           | P.1.00x4<br>P.4.00 |
| 4) Una circonduzione contrapposta degli arti superiori effettuata sul piano sagittale                                 | P.1.00x4<br>P.4.00 |
| 6) 2 salti (artistici)                                                                                                | P.1.00x4<br>P.4.00 |
| 7) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore o in posizione rovesciata                                 | P.1.00x4<br>P.4.00 |
| 8) Esercizio di libera scelta (esclusi gli elementi già utilizzati) eseguito in coppia ed in collaborazione di lavoro | P.1.00x4<br>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 o uscita della pedana superiore a 10 sec.	p.0.10
- 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
- erroritecnici	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

<b>A</b>	<b>B</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 ½ 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 45 secondi** ( 1'45'' )

<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
<b>TOTALE</b>	<b>PUNTI 40:00</b>

### **Nota:**

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

- caduta ogni volta 0.50
- erroritecnici 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 loro somma 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.

# GINNASTICA AEROBICA

**Il programma tecnico è valido anche per la scuola media di I grado.**

## ABBIGLIAMENTO

Gli alunni devono indossare una tenuta ginnica libera possibilmente aderente in modo da consentire alla Giuria di valutare la giusta postura e l'esecuzione dei movimenti.

I capelli sono corti o legati sul capo; non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali.

## SQUADRA

La squadra di 8 componenti può essere formata sia da alunni che alunne o mista.

## PEDANA DI LAVORO

- L'area di lavoro è m. t. 12 x12; **NON** ci sono penalità per l'uscita di pedana.

## DURATA DELL'ESERCIZIO

La durata dell'esercizio è di un minuto e 45 secondi con una tolleranza di più/ meno 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica ( il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).

## MUSICA

La routine deve essere eseguita con accompagnamento musicale per tutta la sua durata. I concorrenti possono scegliere il brano musicale liberamente. La musica deve essere allegra, motivante e di genere proponibile in una lezione di ginnastica aerobica. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti prescelti seguono lo stile ed il carattere del brano musicale interpretato. E' consentito l'uso di più brani musicali uniti insieme . Sono permesse musiche originali ed effetti sonori. Questi ultimi, devono essere adeguati alla musica scelta ed ai movimenti eseguiti sottolineando momenti originali o di particolare enfasi. Il brano deve necessariamente terminare con la fine dell'esercizio.

## PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di ginnastica aerobica. L'esercizio di gara è libero con alcuni elementi imposti. Le coreografie devono prevedere fasi di alto e basso impatto; queste fasi dovranno essere ben ripartite senza porre maggior enfasi su una delle due.

Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità. E' consentito tuttavia, nelle 16 battute (2x8) iniziali e nelle 16 battute (2x8) finali, eseguire transizioni, spostamenti o elementi coreografici liberi dove i componenti della squadra possono cambiare formazione, posizioni, passi e figure. Non sono ammessi elementi tecnici provenienti da altre discipline.

## LINEA BASE

Negli spostamenti e combinazioni di movimenti in stazione eretta, è obbligatorio eseguire i passi fondamentali dell'aerobica che costituiscono così la linea base del programma tecnico. I passi tipici dell'aerobica devono rappresentare elementi proponibili in una lezione di ginnastica aerobica tradizionale cercando di sviluppare le combinazioni in modo equilibrato con l'emicorpo destro e sinistro. Cura particolare deve essere dedicata all'esecuzione dei passi base: allineamento dei segmenti corporei, contrazione addominale, appoggi ed arrivi dei piedi al suolo controllati ed ammortizzati. Tutta la squadra deve dimostrare il dinamismo che caratterizza il gesto aerobico e dovrà cercare di mantenere la stessa energia di esecuzione

per tutta la durata della gara. Tutta la squadra dovrà dimostrare *spirito di gruppo*, carisma ed entusiasmo tale da trascinare il pubblico.

## COMPOSIZIONE

La composizione dell'esercizio deve rispettare alcune regole di costruzione coreografica:

### COORDINAZIONE

La coordinazione si basa sui seguenti criteri:

- Asimmetria: gli arti superiori ed inferiori eseguono simultaneamente movimenti che differiscono gli uni dagli altri o eseguono movimenti completamente differenti (almeno un'asimmetria ogni 1x8)

L'asimmetria può essere creata con:

- Piani: arti superiori e/o inferiori si muovono su diversi piani.
- Movimenti contrapposti: movimenti eseguiti in direzioni opposte dagli arti inferiori, dagli arti superiori o dagli superiori ed inferiori (adduzione/abduzione, flessione/estensione, pronazione/supinazione).
- Cambi di orientamento: girare la fronte in un'altra direzione dello spazio mentre si eseguono simultaneamente degli spostamenti e delle complesse combinazioni e sequenze di aerobica (almeno un cambio di orientamento ogni 1x8).

### COREOGRAFIA E CONTENUTO SPECIFICO

- Transazione e collegamenti: abilità di combinare insieme in modo fluido, vario ed originale i passi base dell'aerobica, gli elementi imposti, gli schemi di movimenti aerobici, il passaggio da un livello di lavoro all'altro, da una situazione all'altra, da uno stile all'altro (quando c'è il cambio di stile).
- Combinazioni: movimenti e passi tipici dell'aerobica variati e con frequenti cambi di impatto (almeno un cambio ogni 1x8).
- Uso dell'area di gara: varietà di spostamenti, direzioni ed utilizzo completo dell'area di gara (evitare lo stazionamento per più di 1x8).

### MUSICALITA'

- Interpretazione musicale: lo stile ed il tipo di movimenti e la presentazione della squadra devono essere perfettamente integrati con le caratteristiche del brano musicale scelto.
- Interpretazione stilistica: qualora la squadra presenti la variazione stilistica, lo stile ed il tipo di movimenti e la presentazione devono essere perfettamente integrati con le caratteristiche della variazione musica/stilistica proposta.
- Tempo: tutti gli atleti devono muoversi a tempo con il beat musicale e l'esercizio deve terminare con il terminare della musica.
- Effetti sonori: devono essere adeguati alla musica ed ai movimenti seguiti.

### PRESENTAZIONE

Presentazione dell'esercizio da parte degli atleti (entusiasmo, spirito di gruppo, carisma) particolarmente coinvolgente e originalità delle misure iniziali, finali e dell'intero esercizio.

### VARIAZIONE DI STILE

La squadra può, ma non è obbligata, inserire una variazione di stile all'interno della routine. Nel caso in cui tale variazione venga inserita (funk, latino-americano, afro, orientale, folk, etc.) non deve superare 2x8 (16 tempi).

### INIZIO

Per inizio dell'esercizio si intende le prime 16 beat musicali (2x8=16 tempi) in cui gli atleti possono presentare una composizione coreografica dove ogni atleta può eseguire singolarmente dei movimenti, spostamenti e combinazioni aerobiche (es. cambi di posizione e formazione, sollevamenti, supporti, posizioni di partenza nei vari livelli di lavoro, a coppie, ad incastro), per poi continuare all'unisono con il resto della composizione coreografica.

## FINE

Per fine dell'esercizio, si intende le ultime 16 beat musicali (2x8=16 tempi) che concludono l'esercizio. Anche qui, come per l'inizio, la squadra può presentare una composizione coreografica in cui ogni atleta può eseguire singolarmente dei movimenti, spostamenti e combinazioni aerobiche. (es. cambi di posizione e formazione, sollevamenti, supporti, posizioni di partenza nei vari livelli di lavoro, a coppie, ad incastro), per concludere l'esercizio in una posizione statica finale "posa".

## SINCRONIA

Tutti i componenti della squadra devono eseguire all'unisono il medesimo esercizio come un'unica entità con gli stessi piani, direzioni, formazioni e posizioni, con la stessa fronte e la stessa ampiezza di movimento.

## ELEMENTI IMPOSTI

I seguenti elementi obbligatori dovranno essere inseriti nella routine:

- 3 ripetizioni di Jumping Jacks (saltelli pari-uniti e pari-divaricati)
- 3 ripetizioni alternate di Lunges ( contropiegate)
- 3 ripetizioni alternate di High kicks o kicks ( slanci degli arti inferiori)
- 3 ripetizioni alternate di Knee Lift ( elevazione degli arti flessi)
- 3 ripetizioni di (Sit-up) crunch ( esercizi addominali)
- 3 ripetizioni di Push-up ( piegamenti sulle braccia)
- 1 salto air jack ( salto divaricato)

Le tre ripetizioni di ogni elemento obbligatorio devono essere eseguite consecutivamente all'unisono da tutti i componenti della squadra. Ogni ripetizione dell'elemento deve essere eseguita in modo completo: la posizione iniziale e finale degli elementi obbligatori eseguiti in stazione eretta dovrà essere necessariamente a piedi uniti. Le ripetizioni devono essere identiche senza interruzioni, transizioni o variazioni anche per ciò che concerne gli arti superiori. Per ripetizioni identiche si intende che ciascun componente della squadra dovrà eseguire il medesimo elemento imposto con le stesse parti del corpo (arti inferiori e superiori), nella medesima direzione, con la stessa fronte e lo stesso piano e senza spostamento. Le ripetizioni di tipo asimmetrico ( ad es. gli affondi) dovranno essere eseguiti alternando l'emicorpo destro a quello sinistro.

## ESECUZIONE TECNICA

Aspetto tecnico-esecutivo degli Elementi Imposti e dell'intero esercizio:

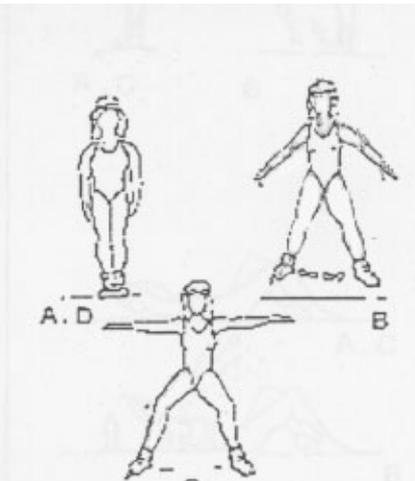
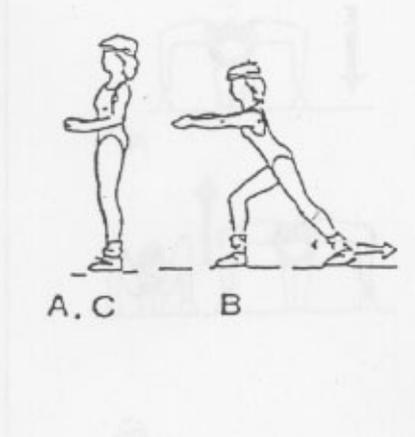
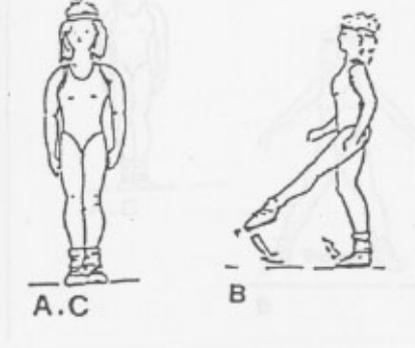
- **Allineamento**: abilità di mantenere la postura corretta e l'allineamento dei segmenti corporei (al suolo, in piedi, in volo e negli arrivi) sia durante l'esecuzione degli elementi imposti che in tutti gli altri passi, combinazioni di movimenti e transizioni di aerobica dell'esercizio intero.
- **Precisione**: armonia tra l'ampiezza ed il grado di completamento del movimento nel rispetto dei piani e delle direzioni.
- **Equilibrio**: controllo appropriato e stabilità negli elementi imposti, transizioni, stacchi, arrivi e combinazioni di movimenti di aerobica. Gli atleti devono dimostrare di possedere un buon controllo neuro-muscolare nell'accelerazione e nella decelerazione dei movimenti.

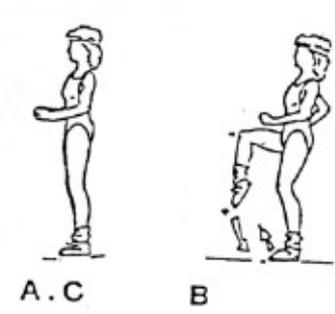
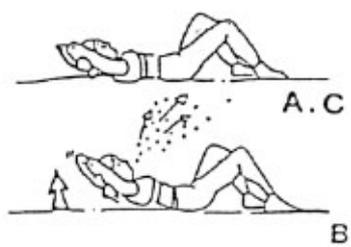
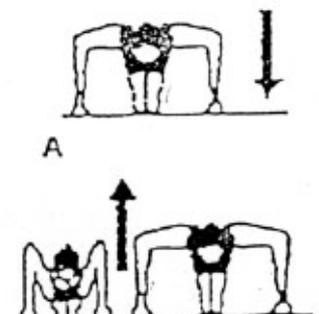
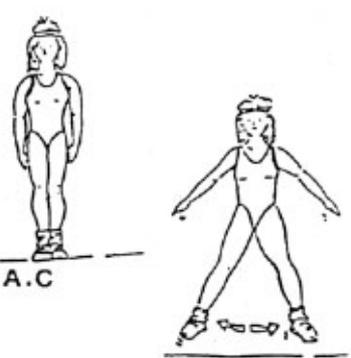
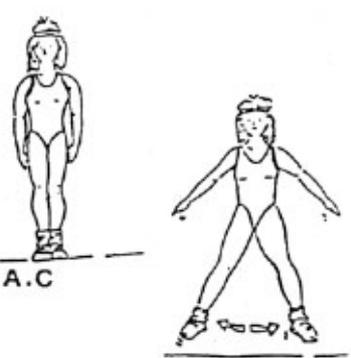
## MOVIMENTI PROIBITI

Non sono ammessi elementi di difficoltà provenienti dalla Ginnastica Artistica o Ritmica (es. squadre, capovolte, staccate, salti enjambée o con rotazione, etc.), dalla Danza classica, dalle Arti marziali, dall'Acrobatica, dall'Aerobica Sportiva e dalle altre discipline. Inoltre sono considerati movimenti controindicati tutti quelli che sollecitano eccessivamente l'apparato osteo-articolare e muscolo legamentoso esponendo i partecipanti al rischio di traumi ( compresi alcuni sollevamenti/supporti). Sono vietate le iperflessioni ed iperestensioni della colonna vertebrale e delle grandi articolazioni e comunque tutti i movimenti non proibibili in una lezione di Ginnastica Aerobica.

# Appendice

## Descrizione tecnica degli elementi

ELEMENTI	DESCRIZIONE	FIGURA
<p>JUMPING JACK (Saltelli uniti divaricati)</p>	<p>Dalla stazione eretta gambe unite, eseguire un saltello pari divaricato in fuori e successivamente un saltello pari unito. Eseguito solo sul piano frontale.</p>	
<p>LUNGE (Affondi)</p>	<p>Dalla stazione eretta gambe unite eseguire una contropiegata: sollevare un arto semipiegando il controlaterale, posare il piede sollevato al suolo e portare il busto in linea con la gamba in atteggiamento lungo; riunire eseguendo il movimento inverso. Può essere eseguito sia sul piano frontale che sagittale, sia a basso che ad alto impatto.</p>	
<p>KICK (Slanci arti inferiori)</p>	<p>Dalla stazione eretta gambe unite, elevare successivamente l'arto disteso; riunire eseguendo il movimento inverso. Può essere eseguito sia sul piano frontale che su quello sagittale, sia a basso che alto impatto.</p>	

ELEMENTI	DESCRIZIONE	FIGURA
<p>KNEE (Elevazioni arti flessi)</p>	<p>Dalla stazione eretta gambe unite, elevare l'arto libero semiflettendo la gamba sulla coscia e riunire. Può essere eseguito sia sul piano frontale che su quello sagittale, sia a basso che ad alto impatto.</p>	 <p>A.C      B</p>
<p>CRUNCH (Esercizi addominali)</p>	<p>Dalla posizione di decubito supino, gambe piegate e divaricate in fuori, sollevando il busto dal suolo e ritorno.</p>	 <p>A.C      B</p>
<p>PUSH-UP (Piegamenti sulle braccia)</p>	<p>Dalla stazione di corpo proteso dietro gambe unite o divaricate, avvicinare il petto al suolo piegando le braccia ed eseguire il movimento inverso rizzandole. Le gambe possono essere distese o semipiegate con le ginocchia in appoggio al suolo.</p>	 <p>A</p>  <p>A.C      B</p>
<p>AIR JACK (Salto divaricato)</p>	<p>Con stacco a piedi uniti eseguire un salto divaricando in fuori le gambe in volo e arrivo a piedi uniti.</p>	 <p>A.C      B</p>

