

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**PROGRAMMA GARE**

Il programma prevede gare di squadra.

**COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE**

Ciascuna squadra, sia per il concorso maschile che per il concorso femminile, dovrà essere formata da 4 alunni/e, mentre per la ginnastica aerobica può essere anche mista ed è composta da 5/8 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 con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile)
- c) classifica per l'esercizio di ginn. aerobica  
classifica per il Percorso + l'esercizio a Corpo Libero  
o a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo  
(concorso maschile e femminile)

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

**CASI DI PARITÀ**

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

**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.

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

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**Programma di Gara**

*CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE*  
*CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA*

PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE PROVINCIALE/REGIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	<p>1<sup>a</sup> giornata PERCORSO</p> <p>2<sup>a</sup> giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO (concorso maschile) ESERCIZIO A CORPO LIBERO, con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile)</p> <p>3<sup>a</sup> giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA</p>	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITÀ' COMUNALE PROVINCIALE E REGIONALE	COME PER L'ATTIVITÀ DISTRETTUALE	MARZO APRILE MAGGIO

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**Programma di Gara**

*CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE*  
*CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA*

PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	<p>CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE</p> <p>Percorso (individuale e) a squadre (4 alunni/e)</p> <p>CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA</p> <p>Esercizio (squadra 5/8 alunni/e)</p>
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	<p>CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE</p> <p>Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e)</p> <p>CONCORSO DI AEROBICA</p> <p>Esercizio (squadra 5/8 alunni/e)</p>
DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I in poi	<p>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>CONCORSO FEMMINILE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percorso ginnastico (4 alunne)</li> <li>- esercizio di squadra a corpo libero con l'uso del piccolo attrezzo ( 4 alunne)</li> </ul> <p>CONCORSO DI AEROBICA</p> <p>Esercizio (squadra 5/8 alunni/e)</p>

# Campionati Studenteschi 2016/2017

## Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

### PROGRAMMA TECNICO

### CONCORSO MASCHILE E CONCORSO FEMMINILE

#### PERCORSO GINNASTICO a staffetta

**Abbigliamento:** tenuta sportiva libera.

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune ai concorsi 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. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore per la palla.
- A m. 3 e m. 4,5 dal lato AB e a m. 0,50 dal lato BC sono posti due ritti (la misura dei ritti è presa dal centro degli stessi).
- Sulla stessa linea, ad una distanza di m. 2 dal secondo ritto, è posta una panca lunga minimo m. 3. A 30 cm da ogni estremità sono tracciate sulla panca due linee (Y e Z) che si prolungano a terra sia a sinistra che a destra.
- A destra della panca sono posizionati quattro cerchi (i cerchi possono avere un diametro di cm.80/90), nella zona anteriore alla linea Y.
- Sul lato CD è posto un cono a distanza di m. 1 dall'angolo C.
- All'interno dell'angolo D è segnato a terra un quadrato con il lato lungo m. 1 dove posare la funicella.
- Sul lato DA, posizionati perpendicolarmente allo stesso e all'interno del rettangolo, sono posti 3 ostacoli alti cm 60, cm 40, cm 60 rispettivamente a m. 4, a m. 5,5 e a m. 7 dal lato CD.
- A m. 3 dalla linea AB e parallela a quest'ultima, è tracciata la linea EF sulla quale si trovano il contenitore per la palla e il primo ritto.

**Nota:** La tipologia dell'attrezzatura è indicativa.

#### **Modalità esecutive:**

la squadra è composta da 4 alunni/e. Ogni concorrente parte dal punto "P" (posto dietro la linea di partenza AB).

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione in modo stabile, da parte di un compagno posto fuori dal campo dietro al lato AB, della palla lanciata dal quarto alunno.

### **PROVE DEL PERCORSO**

#### *Prova n° 1*

Il primo allievo parte al "via" con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra (sul posto e in movimento); si dirige verso il contenitore dove la posa.

#### *Penalizzazioni*

- |  |        |
|--|--------|
| • partire prima del via per anticipare la partenza | 5 sec. |
| • superare la linea di partenza con i piedi        | 5 sec. |
| • ogni palleggio in meno                           | 5 sec. |
| • non lasciare la palla nel contenitore            | 5 sec. |

#### *Prova n° 2*

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

#### *Penalizzazioni*

- ogni giro non effettuato 15 sec.
- ogni giro incompleto 5 sec.

#### *Prova n° 3*

Prende un cerchio e sale sopra la panca prima della linea “Y”, per dirigersi all'estremità opposta, effettuando liberamente 2 attraversamenti completi, nella stessa direzione, del corpo nel cerchio, senza fase di volo. Scende dalla panca dopo aver superato la linea “Z” e posa il cerchio intorno al cono.

#### *Penalizzazioni*

- salire dopo la linea “Y” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- ogni attraversamento nel cerchio in meno 15 sec.
- ogni attraversamento con fase di volo 5 sec.
- scendere prima della linea “Z” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- non posare il cerchio intorno al cono 5 sec.

#### *Prova n° 4*

##### ***Passa dietro al cono***

#### Penalizzazioni

- non passare dietro al cono 5 sec.

#### *Prova n° 5*

Si porta successivamente verso l'angolo D prende la funicella posta nel quadrato segnato a terra ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la ripone nel quadrato.

**nota:** giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti  
giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

#### *Penalizzazioni*

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare tutta la funicella nel quadrato 5 sec.

#### *Prova n° 6*

Si dirige verso la panca e, con posa delle mani sulla stessa tra le linee “Z” e “Y”, senza cambiare fronte, esegue 4 volteggi della panca con stacco e arrivo al suolo di entrambi i piedi (l'arrivo del quarto volteggio può avvenire con uno o entrambi i piedi a terra).

#### *Penalizzazioni*

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo (eccetto per l'arrivo a terra del quarto volteggio) 5 sec. (ogni volta)
- non posare le mani tra le linee “Z” e “Y” 5 sec.

#### *Prova n° 7*

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

#### *Penalizzazioni*

- ogni passaggio non effettuato 15 sec.
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec.

#### *Prova n° 8*

Si dirige al contenitore, prende la palla, e, senza superare la linea EF, la passa liberamente al compagno successivo. L'allievo successivo parte quando riceve la palla e l'alunno che ha completato il percorso esce dal campo.

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

*Penalizzazioni*

- |   |         |
|---|---------|
| • non effettuare il passaggio della palla                   | 15 sec. |
| • effettuare il passaggio della palla superando la linea EF | 5 sec.  |
| • ricezione della palla superando la linea di partenza      | 5 sec.  |
| • ricezione della palla da parte di altra persona           | 5 sec.  |

**nota:**

- ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante il percorso deve essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo, altrimenti **5 sec** di penalità, ogni volta
- è consentito l'uso di una propria funicella e di una propria palla – di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra (funicella e/o palla non conformi, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).

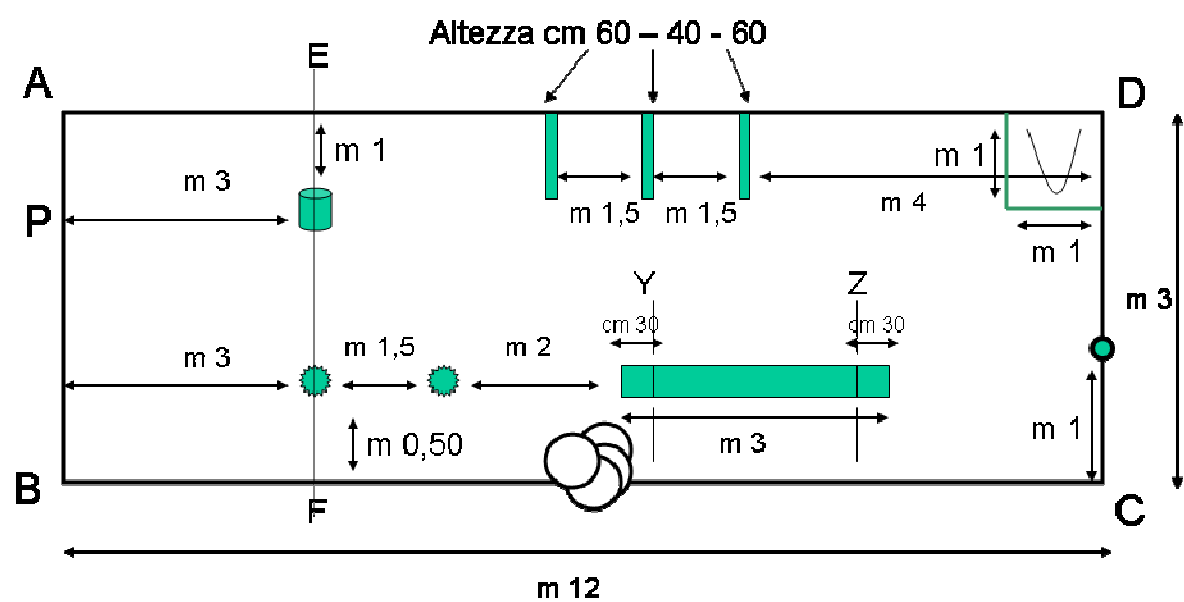
# Campionati Studenteschi 2016/2017

## Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

Tabella comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI
80	40,00	127	37,65	174	35,30	221	32,95	268	29,20	315	24,50
81	39,95	128	37,60	175	35,25	222	32,90	269	29,10	316	24,40
82	39,90	129	37,55	176	35,20	223	32,85	270	29,00	317	24,30
83	39,85	130	37,50	177	35,15	224	32,80	271	28,90	318	24,20
84	39,80	131	37,45	178	35,10	225	32,75	272	28,80	319	24,10
85	39,75	132	37,40	179	35,05	226	32,70	273	28,70	320	24,00
86	39,70	133	37,35	180	35,00	227	32,65	274	28,60		
87	39,65	134	37,30	181	34,95	228	32,60	275	28,50		
88	39,60	135	37,25	182	34,90	229	32,55	276	28,40	<b>Tutti i tempi oltre 320 p.20,00</b>	
89	39,55	136	37,20	183	34,85	230	32,50	277	28,30		
90	39,50	137	37,15	184	34,80	231	32,45	278	28,20		
91	39,45	138	37,10	185	34,75	232	32,40	279	28,10		
92	39,40	139	37,05	186	34,70	233	32,35	280	28,00		
93	39,35	140	37,00	187	34,65	234	32,30	281	27,90		
94	39,30	141	36,95	188	34,60	235	32,25	282	27,80		
95	39,25	142	36,90	189	34,55	236	32,20	283	27,70		
96	39,20	143	36,85	190	34,50	237	32,15	284	27,60		
97	39,15	144	36,80	191	34,45	238	32,10	285	27,50		
98	39,10	145	36,75	192	34,40	239	32,05	286	27,40		
99	39,05	146	36,70	193	34,35	240	32,00	287	27,30		
100	39,00	147	36,65	194	34,30	241	31,90	288	27,20		
101	38,95	148	36,60	195	34,25	242	31,80	289	27,10		
102	38,90	149	36,55	196	34,20	243	31,70	290	27,00		
103	38,85	150	36,50	197	34,15	244	31,60	291	26,90		
104	38,80	151	36,45	198	34,10	245	31,50	292	26,80		
105	38,75	152	36,40	199	34,05	246	31,40	293	26,70		
106	38,70	153	36,35	200	34,00	247	31,30	294	26,60		
107	38,65	154	36,30	201	33,95	248	31,20	295	26,50		
108	38,60	155	36,25	202	33,90	249	31,10	296	26,40		
109	38,55	156	36,20	203	33,85	250	31,00	297	26,30		
110	38,50	157	36,15	204	33,80	251	30,90	298	26,20		
111	38,45	158	36,10	205	33,75	252	30,80	299	26,10		
112	38,40	159	36,05	206	33,70	253	30,70	300	26,00		
113	38,35	160	36,00	207	33,65	254	30,60	301	25,90		
114	38,30	161	35,95	208	33,60	255	30,50	302	25,80		
115	38,25	162	35,90	209	33,55	256	30,40	303	25,70		
116	38,20	163	35,85	210	33,50	257	30,30	304	25,60		
117	38,15	164	35,80	211	33,45	258	30,20	305	25,50		
118	38,10	165	35,75	212	33,40	259	30,10	306	25,40		
119	38,05	166	35,70	213	33,35	260	30,00	307	25,30		
120	38,00	167	35,65	214	33,30	261	29,90	308	25,20		
121	37,95	168	35,60	215	33,25	262	29,80	309	25,10		
122	37,90	169	35,55	216	33,20	263	29,70	310	25,00		
123	37,85	170	35,50	217	33,15	264	29,60	311	24,90		
124	37,80	171	35,45	218	33,10	265	29,50	312	24,80		
125	37,75	172	35,40	219	33,05	266	29,40	313	24,70		
126	37,70	173	35,35	220	33,00	267	29,30	314	24,60		

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

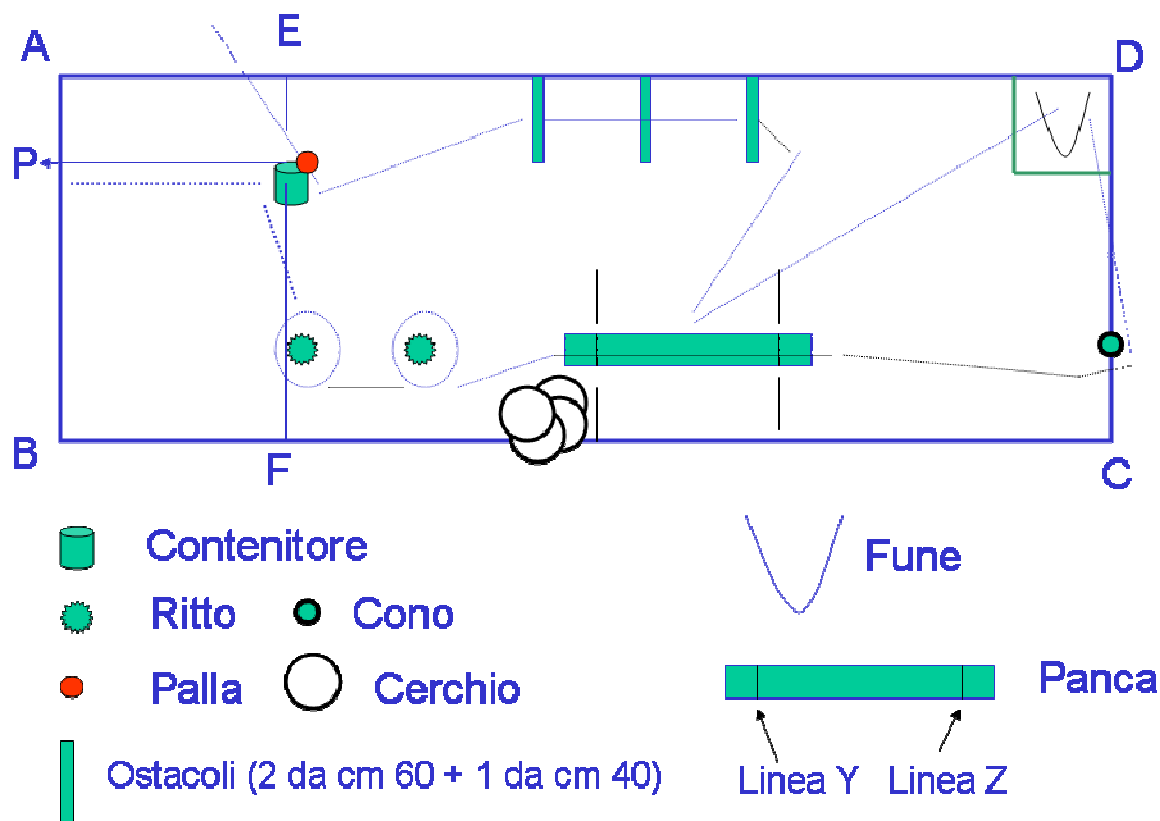


## Schema percorso



**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**Percorso**



## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

#### CONCORSO MASCHILE

##### Esercizio di squadra a corpo libero

**Abbigliamento** : tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dai 4 componenti della squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con qualsiasi tipo di strumento, orchestrato e/o cantato). La musica deve avere una durata compresa tra i 50" e 1'10" (La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita). L'esercizio deve essere costruito, secondo una coreografia di libera ideazione, che comprenda, a scelta, tre elementi pre-acrobatici e tre ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dai 4 alunni, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

#### TABELLA ELEMENTI PRE-ACROBATICI

1) Capovolta avanti rotolata, partenza e arrivo liberi
2) Capovolta indietro, partenza e arrivo liberi
3) Ruota, partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

#### TABELLA ELEMENTI GINNICI

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" in appoggio su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura "statica" risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

#### ***Punteggio***

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.

Ogni elemento vale punti 1.00.

#### Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni)

punti 24

Utilizzo dello spazio

punti 2

#### Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi

punti 10

Lavoro in accordo con la musica

punti 2

Sincronia nel lavoro

punti 2

=====

Totale

punti 40

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**Falli generali**

Esercizio più corto di 50" o più lungo di 1'10"		p. 0.50
Uscire dalla pedana durante l'esercizio		p. 0.10 ogni volta
Esercizio senza accompagnamento musicale		p. 2.00
Conclusione dell'esercizio non a tempo con la musica		p. 0.50
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)		p. 0.10 ogni volta
Mancanza di accordo tra musica e movimento		p. 0.10 ogni volta
Elemento omesso		p. 1.00 ogni volta
Errori tecnici	sino a	p. 0.30 ogni volta
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	sino a	p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a	p. 0.30 ogni volta
Caduta		p. 0.50 ogni volta

# Campionati Studenteschi 2016/2017

## Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

### CONCORSO FEMMINILE

#### *Esercizio di squadra a corpo libero con l'uso di un piccolo attrezzo (palla o cerchio)*

**Abbigliamento** : tenuta sportiva libera.

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dalle 4 componenti la squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con un qualsiasi strumento musicale,orchestrato e/o cantato).

La musica deve avere una durata compresa tra 50" e 1'10" (La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta, due elementi pre-acrobatici e due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle e due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con l'uso del piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità). Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), uno per ogni alunna. Gli attrezzi possono essere posizionati prima o durante l'esercizio in forma libera dentro o fuori il quadrato del corpo libero; durante l'esercizio tuttavia i piedi delle alunne non potranno oltrepassare la linea di demarcazione del campo.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

#### **TABELLA ELEMENTI PRE – ACROBATICI (senza l'uso del piccolo attrezzo)**

1) Capovolta avanti rotolata con partenza ed arrivo liberi
2) Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi
3) Ruota con partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

#### **TABELLA ELEMENTI GINNICI (con o senza l'uso del piccolo attrezzo)**

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura "statica" risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

#### **TABELLA ELEMENTI CON L'USO DEL PICCOLO ATTREZZO**

(palla di ritmica / cerchio diametro cm. 80/90)

1) Uno scambio
2) Un rotolamento
3) Una collaborazione
4) Una circonduzione con l'attrezzo tenuto ad una o due mani

- **nota:** per "collaborazione" si intende un passaggio in cui una o più compagne risultano indispensabili per la realizzazione del movimento ginnastico.

## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

#### ***Punteggio***

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.

Ogni elemento vale punti 1.

#### Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni)

punti 24

Utilizzo dello spazio

punti 2

#### Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo

punti 10

Lavoro in accordo con la musica

punti 2

Sincronia nel lavoro

punti 2

=====

#### Totale

punti 40

#### **Falli generali**

Esercizio più corto di 50" o più lungo di 1'10"

p. 0.50

Uscire dalla pedana durante l'esercizio (corpo e/o attrezzo)

p. 0.10 ogni volta

Esercizio senza accompagnamento musicale

p. 2.00

Conclusione dell'esercizio non a tempo con la musica

p. 0.50

Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)

p. 0.10 ogni volta

Mancanza di accordo tra musica e movimento

p. 0.10 ogni volta

Elemento omesso

p. 1.00 ogni volta

Errori tecnici

sino a p. 0.30 ogni volta

Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)

sino a p. 0.30 ogni volta

Perdita di equilibrio

sino a p. 0.30 ogni volta

Caduta

p. 0.50 ogni volta

#### **Falli con il piccolo attrezzo**

Perdita dell'attrezzo

p. 0.10 ogni volta

Attrezzo riconsegnato da altra persona durante l'esercizio

p. 0.30 ogni volta

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**GINNASTICA AEROBICA**

**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 5 - 8 componenti può essere formata sia da alunni che alunne o mista.

**PEDANA DI LAVORO**

L'area di lavoro è m. 12 x 12; **NON** ci sono penalità per l'uscita di pedana.

**DURATA DELL'ESERCIZIO**

La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza di più o meno 10 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. È 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).

## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

#### 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).

#### MUSICALITÀ

- 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.

## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

#### 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 neuromuscolare nell'accelerazione e nella decelerazione dei movimenti.

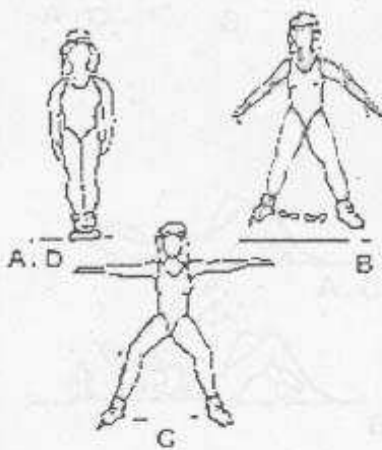
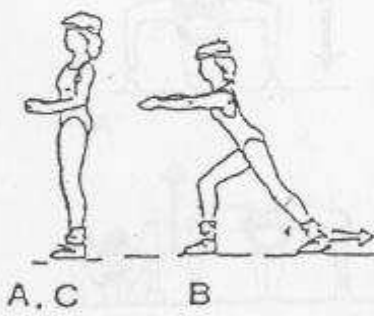
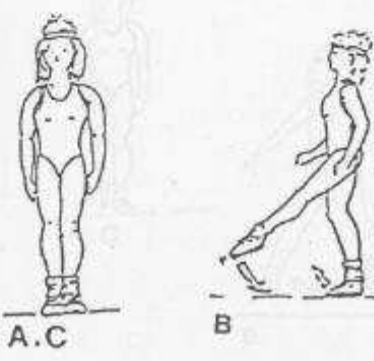
#### MOVIMENTI PROIBITI

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 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 proponibili in una lezione di Ginnastica Aerobica.

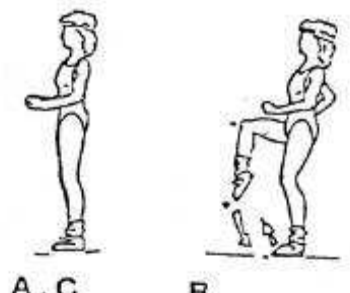
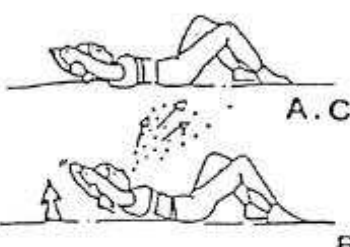
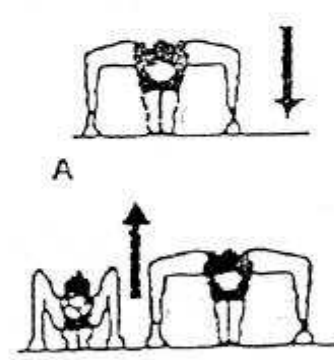
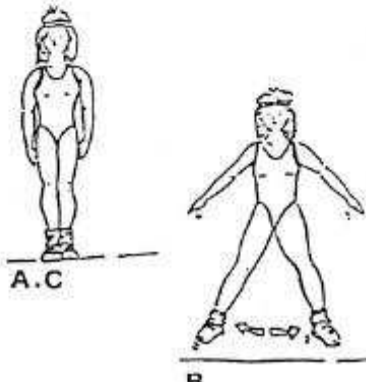


**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

**Ginnastica Aerobica - Appendice**  
**Descrizione tecnica degli elementi**

elementi	descrizione	figura
JUMPING JACK (Saltelli uniti divaricati)	Dalla stazione eretta gambe unite, eseguire un saltello pari divaricato in fuori e successivamente un saltello pari unito. Eseguito solo sul piano frontale.	
LUNGE (Affondi)	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.	
KICK (Slanci arti inferiori)	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.	

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

elementi	Descrizione	figura
KNEE (Elevazioni arti flessi)	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>A.C      B</p>
CRUNCH (Esercizi addominali)	Dalla posizione di decubito supino, gambe piegate e divaricate in fuori, sollevando il busto dal suolo e ritorno.	 <p>A.C      B</p>
PUSH-UP (Piegamenti sulle braccia)	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>A      B</p>
AIR JACK (Salto divaricato)	Con stacco a piedi uniti eseguire un salto divaricando in fuori le gambe in volo e arrivo a piedi uniti.	 <p>A.C      B</p>

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

***ESERCIZIO CORSIA PRE-ACROBATICA***

**PROGRAMMA SPERIMENTALE**

(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale per squadre maschili, femminili o miste)

La prova consiste in tre ondate di lavoro, due realizzate su una corsia costituita da tre/quattro tappeti per una lunghezza di circa m. 6/8 e la terza utilizzando una pedana da volteggio. La squadra è formata da un minimo di 3 a un massimo di 6 alunni, che possono essere impegnati in forma libera nelle diverse ondate. Ogni ondata sarà costituita dalla successione delle esecuzioni di tre alunni che dovranno lavorare in continuità.

**PRIMA ONDATA:** ogni alunno deve eseguire la stessa progressione (uguale per i tre allievi) costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera.

<b>PRIMA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)</b>
1) ½ rotolamento intorno all'asse longitudinale
2) Salto verticale (salto pennello con corpo in atteggiamento lungo)
3) Capovolta rotolata avanti
4) Salto sforbiciato avanti a gambe flesse (salto del gatto)
5) Capovolta rotolata indietro

**SECONDA ONDATA:** ogni alunno deve eseguire una progressione costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera, ma con un incremento (anche di un solo elemento) progressivo (dal primo al terzo allievo) di difficoltà (dal più semplice al più complesso).

<b>SECONDA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)</b>
1) 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale
2) Salto sforbiciato avanti a gambe tese
3) Salto verticale con gambe flesse in volo
4) Ruota
5) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori
6) Capovolta avanti saltata
7) Rondata

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

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

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

**Punteggio**

- ogni elemento vale 1 punto
- organizzazione del lavoro
- tecnica d'esecuzione

punti 21  
punti 1  
punti 18  
=====

Totale

punti 40

Falli generali

Elemento omesso

p. 1.00 ogni volta

Mancanza di continuità e di ordine negli spostamenti

p. 0.10 ogni volta

## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

Errori tecnici	sino a	p. 0.30 ogni volta
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	sino a	p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a	p. 0.30 ogni volta
Caduta		p. 0.50 ogni volta
Mancanza di incremento di difficoltà		p. 0.50

# Esercizio con lo “step”

## PROGRAMMA SPERIMENTALE

*(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale per squadre maschili, femminili o miste)*

### 1. ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera aderente. I capelli corti o legati; non sono ammessi collane, orecchini, bracciali, ecc.

### 2. SQUADRA

La squadra da 5 a 8 componenti. Può essere formata da alunni, alunne o mista.

### 3. PEDANA DI LAVORO

L'area di lavoro è di 10x10.

### 4. DURATA DELL'ESERCIZIO

La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza in più o in meno di 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).

### 5. MUSICA

La scelta musicale è libera, e deve accompagnare l'esercizio per tutta la sua durata. La musica deve essere allegra, motivante. Tutta la squadra deve mettere in evidenza con i movimenti prescelti lo stile ed il carattere del brano musicale scelto. La velocità della musica è consigliata compresa tra i 128 e i 135 B.p.M. (Battiti per minuto). E' consentito l'uso di più brani musicali uniti insieme. Sono permesse musiche originali ed effetti sonori, purché adeguati alla musica.

Il brano deve necessariamente terminare con la fine dell'esercizio.

Il CD o le cassette devono contenere una sola musica. Sopra di esse deve essere indicato il nome della scuola.

### 4. PROGRAMMA TECNICO

Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di step.

**La COMPOSIZIONE COREOGRAFICA dovrà prevedere:**

- ✓ **almeno n°1 interazione fisica**
- ✓ **minimo n°2 formazioni differenti con lo step**
- ✓ **massimo n° 1 sollevamento.**
- ✓ **n° 1 sequence.**

### 5. INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO

- ✓ Tutti i componenti della squadra devono eseguire il medesimo esercizio, come un'unica entità, il lavoro deve essere sincronizzato o a canone e mantenere il più possibile il contatto con l'attrezzo (lo step non deve restare più di 2x8 senza essere utilizzato).
- ✓ E' consentito eseguire transizioni o spostamenti per consentire cambi di formazioni, posizioni, figure.

## Campionati Studenteschi 2016/2017

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

- ✓ Gli atleti possono lavorare individualmente sul loro step o su più step fatto salvo per la “sequence” imposta dove lo step dovrà essere utilizzato individualmente.
- ✓ La “Sequence” obbligatoria di 4x8 è una combinazione di passi base dello step e combinazioni di arti superiori. **Deve essere suddivisa in 2x8 ed eseguita in maniera identica e consecutivamente, fronte (2x8) e spalle (2x8) alla giuria.** La “Sequence” è obbligatoria e può essere posta in qualsiasi parte della coreografia.
- ✓ Il sollevamento deve essere eseguito solo alla fine della routine sulle ultime note musicali. L’atleta o gli atleti sollevati non possono toccare la pedana con nessuna parte del corpo finché la routine non è ultimata. Gli step possono essere utilizzati come supporto per il sollevamento finale, ma non devono superare l’altezza delle spalle.
- ✓ Un sollevamento è così definito: quando 1 o più atleti vengono sollevati, supportati, portati via dal suolo; può coinvolgere qualsiasi combinazione di atleti, mostrare diverse forme, ma deve essere eseguito allo stesso tempo.
- ✓ L’interazione fisica è così definita: relazione tra 1 o più atleti durante un movimento eseguito sul pavimento o sullo step.

#### 6. MOVIMENTI PROIBITI

1. Salti acrobatici, capovolte, rovesciate e verticali.
2. Tutti gli appoggi sulle mani con il corpo in posizione verticale.
3. Uso di qualsiasi movimento in direzione completamente opposta alla naturale postura, ad esempio è proibito qualsiasi arco dorsale o compressione dorsale, piroetta sul ginocchio, sollevarsi da terra o scendere a terra in appoggio sul dorso del piede e posizione “dell’aratro”.
4. Uso di accelerazioni o decelerazioni balistiche, ad esempio il calcio a frusta.
5. Qualsiasi movimento circense o acrobatico, ad esempio break dancing.
6. La propulsione o lancio sono proibiti. E’ definito lancio quando un atleta viene spinto da un compagno o il compagno viene usato per darsi lo slancio necessario per effettuare una fase di volo. Si considera fase di volo quando una persona non ha contatto con la superficie o con il compagno.
7. I salti dallo step al suolo.
8. I lanci dello step.
9. I salti da step a step.
10. Salire spalle allo step.

#### 7. PUNTEGGIO (punti 20)

Il punteggio è ripartito in

- |                             |        |
|-----------------------------|--------|
| ✓ Qualità artistica         | pt. 10 |
| ○ Composizione coreografica | pt. 2  |
| ○ Utilizzo dello spazio     | pt. 2  |
| ○ Interpretazione musicale  | pt. 2  |
| ○ Comunicazione             | pt. 2  |
| ○ Coordinazione             | pt. 2  |
| ✓ Esecuzione                | pt. 10 |
| ○ Tecnica con l’attrezzo    |        |
| ○ Allineamento posturale    |        |
| ○ Sincronia                 |        |

#### PENALITA’

- Falli di esecuzione  
uscita di pedana ogni volta 0,10
- Falli tecnici  
fallo lieve ogni volta 0,10

**Campionati Studenteschi 2016/2017**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

fallo medio	ogni volta 0,20
fallo grave	ogni volta 0,30
caduta	ogni volta 0,50
• <u>Falli relativi alla musica</u>	
fuori tempo	ogni volta 0,10 (massimo 0,50)
fuori sincro	ogni volta 0,10 (massimo 1pt.)
esercizio più corto o più lungo del tempo richiesto	0,50
• <u>Falli generali</u>	
mancanza del sollevamento o sollevamento addiz.	0,50
mancanza della sequenze obbligatoria	0,50
mancanza di formazione	0,50 ogni volta
mancanza interazione	0,50
inserimento di movimenti proibiti	0,50 ogni volta