

2° GRADO

CONCORSO FEMMINILE

ESERCIZIO DI SQUADRA A CORPO LIBERO

ESERCIZIO DI SQUADRA (punti 40.00)

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

Area di lavoro: min. 12x8m

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

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

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

Esigenze di composizione:

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

Totale: 8 elementi + 4 formazioni + 4 collaborazioni

NOTE:

L'omissione di un elemento, di una formazione o di una collaborazione comporta la perdita di valore dell'elemento/formazione/collaborazione. Nelle 4 collaborazioni richieste sono comprese anche la posizione finale e quella iniziale.

Se nello stesso momento ci sono due collaborazioni diverse se ne contano 2.



PUNTEGGIO

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

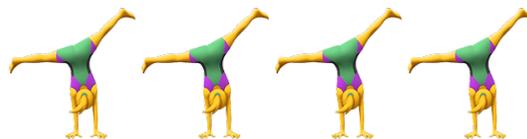
COMPOSIZIONE	Punti 20.00
Valore degli 8 elementi (p. 2 per ogni elemento)	p.16.00
Valore delle quattro formazioni (p. 0.25 per ogni formazione)	p. 1.00
Valore delle quattro collaborazioni/interazioni (p. 0.25 per ogni formazione)	p. 1.00
Utilizzo dello spazio	p. 1.00
Varietà nella scelta dei collegamenti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

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

PENALIZZAZIONI

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

PROVIAMO INSIEME!!!



- 1 FORMAZIONE + 1 SALTO (in 8 tempi) + 1 COLLABORAZIONE A 4 in 8 tempi
- 1 FORMAZIONE + 1 EQUILIBRIO (in 8 tempi) + 2 COLLABORAZIONI UGUALI a coppie in 8 tempi
- 1 FORMAZIONE + 1 ONDA (in 8 tempi) + 2 COLLABORAZIONI DIVERSE a coppie in 8 tempi
- 1 FORMAZIONE + 1 OSCILLAZIONE DI UNA PARTE DEL CORPO (in 8 tempi) + 1 COLLABORAZIONE A 4 in 8 tempi