

CAMPIONATI STUDENTESCHI

Programmi GINNASTICA

<http://www.federginnastica.it>

e-mail: info@federginnastica.it



Campionati Studenteschi di GINNASTICA

Il programma prevede gare di squadra.

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 il Percorso + l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile) o a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile)

CASI DI PARITA'

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

ABBIGLIAMENTO

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

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

IMPIANTI/ATTREZZATURA/MUSICA

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

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

- Non è consentito l'ingresso in pedana con accompagnamento musicale.
- L'ingresso e l'uscita dalla pedana non devono eccedere i 10 sec. ogni volta.
- La musica deve essere registrata su CD o chiavetta USB su cui vanno indicati il nome e la provincia della scuola.
- E' vietato sfumare o arrestare manualmente la musica durante l'esecuzione.

1° 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.

DIMENSIONI E ATTREZZATURA

Attrezzi richiesti: un cerchio di ginnastica ritmica (diametro 80/90 cm); un contenitore di dimensioni tali che entri nel cerchio; una palla o un pallone; due boe (o ritti, con,); un ostacolo h. cm. 50; un tappeto m 1 x m2.

Tracciato rettangolare ABCD delle seguenti dimensioni: AB m 3 - BC m 12.

Linea di partenza/arrivo sul lato AB; lungo il lato AD, internamente a questo di m1, sono posizionate le due boe a distanza di m 4 da AB la prima e a distanza di m 6 la seconda (m 2 tra boe); sempre lungo il lato AD, internamente a questo, è posizionato l'ostacolo ad una distanza di m 8 da AB; a seguire il tappeto distante m 10 da AB, facendo coincidere la sua sagoma con l'angolo ADC; lungo il lato BC, internamente a questo di m 1, è posizionato, all'interno del cerchio, il contenitore ad una distanza di m4 da AB; parallelamente alla linea AB, a distanza di m4, è tracciata la linea EF dove sono posizionati il contenitore e la prima boa.

MODALITÀ ESECUTIVE

Prova n° 1

Il primo concorrente parte al "via" con la palla in mano; **effettuando uno slalom tra le due boe, esegue 4 palleggi con una mano, in andata, e 4 palleggi con l'altra mano, al ritorno** (8 palleggi consecutivi in totale e senza interruzione). Si dirige verso il contenitore entro il quale posa la palla.

Prova n° 2

Prende il cerchio sfilandolo dal contenitore ed esegue **4 saltelli liberi sul posto con attraversamento di tutto il corpo nel cerchio ad ogni saltello** (il cerchio può girare liberamente in avanti o in dietro).

Prova n° 3

Posa il cerchio verticalmente al suolo e, con impulso delle dita della mano, fa girare velocemente il cerchio, libero, attorno al suo diametro (**PRILLO**).

Prova n° 4

Prima che il cerchio esaurisca la sua energia, si dirige verso l'ostacolo e, con battuta dei piedi pari uniti, esegue un **salto in alto con superamento dell'ostacolo** con atteggiamento del corpo e arrivo liberi.

Prova n° 5

Con partenza a gambe unite e posadelle mani sul tappeto, esegue una **capovolta rotolata avanti** con arrivo libero alla stazione eretta.

Prova n° 6

Con un libero cambio di fronte, corre a prendere il cerchio e, prima che si fermi orizzontalmente al suolo, lo rimette intorno al contenitore.

Afferra la palla dal contenitore e, senza superare la linea EF tracciata, la **lancia al compagno successivo**; poi esce velocemente dal percorso.

Il **tempo totale** del percorso si rileva dalla partenza del primo concorrente che parte con la palla in mano, alla ricezione della palla in forma stabile del primo concorrente posizionato dietro la linea AB, dopo che tutti e quattro si siano susseguiti ed il quarto abbia terminato il suo percorso con il lancio della palla.

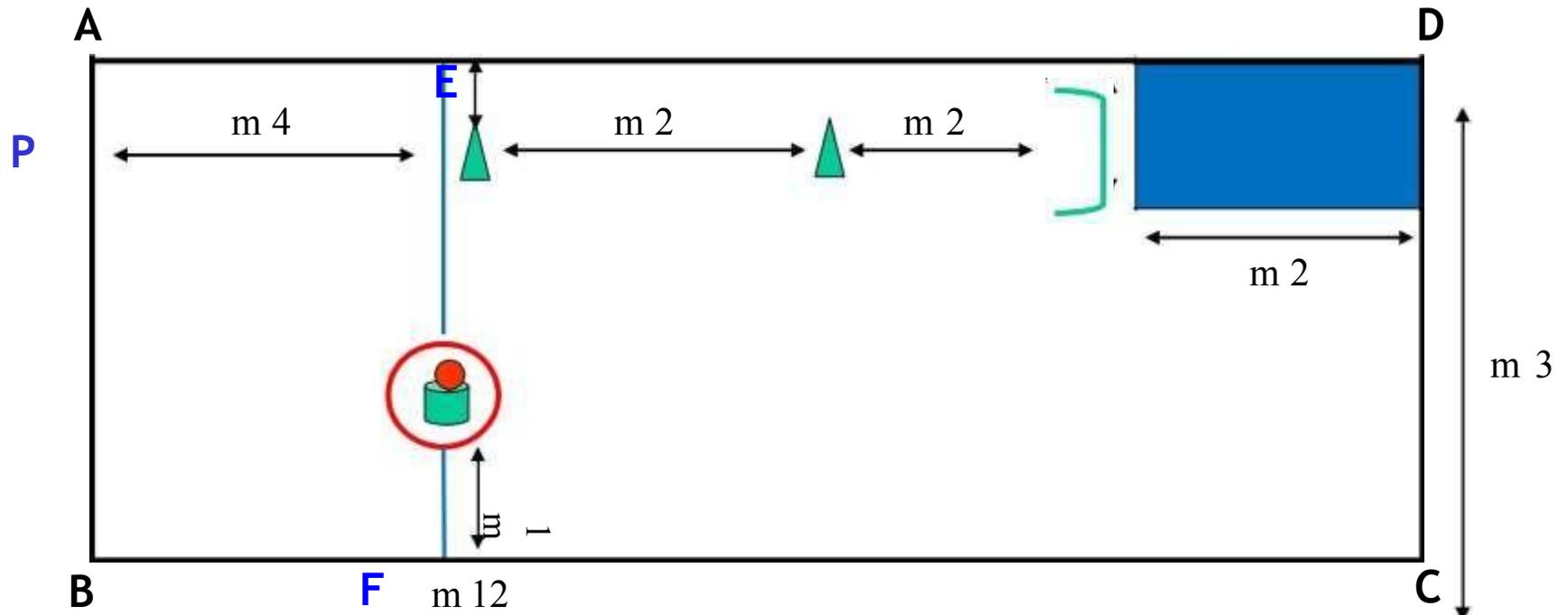
CAMPIONATI STUDENTESCHI 1° GRADO

Tabella

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI								
50	40,00	97	37,65	144	35,30	191	32,95	238	29,20	285	24,50
51	39,95	98	37,60	145	35,25	192	32,90	239	29,10	286	24,40
52	39,90	99	37,55	146	35,20	193	32,85	240	29,00	287	24,30
53	39,85	100	37,50	147	35,15	194	32,80	241	28,90	288	24,20
54	39,80	101	37,45	148	35,10	195	32,75	242	28,80	289	24,10
55	39,75	102	37,40	149	35,05	196	32,70	243	28,70	290	24,00
56	39,70	103	37,35	150	35,00	197	32,65	244	28,60		
57	39,65	104	37,30	151	34,95	198	32,60	245	28,50		
58	39,60	105	37,25	152	34,90	199	32,55	246	28,40	Tutti i tempi oltre 290 p.20,00	
59	39,55	106	37,20	153	34,85	200	32,50	247	28,30		
60	39,50	107	37,15	154	34,80	201	32,45	248	28,20		
61	39,45	108	37,10	155	34,75	202	32,40	249	28,10		
62	39,40	109	37,05	156	34,70	203	32,35	250	28,00		
63	39,35	110	37,00	157	34,65	204	32,30	251	27,90		
64	39,30	111	36,95	158	34,60	205	32,25	252	27,80		
65	39,25	112	36,90	159	34,55	206	32,20	253	27,70		
66	39,20	113	36,85	160	34,50	207	32,15	254	27,60		
67	39,15	114	36,80	161	34,45	208	32,10	255	27,50		
68	39,10	115	36,75	162	34,40	209	32,05	256	27,40		
69	39,05	116	36,70	163	34,35	210	32,00	257	27,30		
70	39,00	117	36,65	164	34,30	211	31,90	258	27,20		
71	38,95	118	36,60	165	34,25	212	31,80	259	27,10		
72	38,90	119	36,55	166	34,20	213	31,70	260	27,00		
73	38,85	120	36,50	167	34,15	214	31,60	261	26,90		
74	38,80	121	36,45	168	34,10	215	31,50	262	26,80		
75	38,75	122	36,40	169	34,05	216	31,40	263	26,70		
76	38,70	123	36,35	170	34,00	217	31,30	264	26,60		
77	38,65	124	36,30	171	33,95	218	31,20	265	26,50		
78	38,60	125	36,25	172	33,90	219	31,10	266	26,40		
79	38,55	126	36,20	173	33,85	220	31,00	267	26,30		
80	38,50	127	36,15	174	33,80	221	30,90	268	26,20		
81	38,45	128	36,10	175	33,75	222	30,80	269	26,10		
82	38,40	129	36,05	176	33,70	223	30,70	270	26,00		
83	38,35	130	36,00	177	33,65	224	30,60	271	25,90		
84	38,30	131	35,95	178	33,60	225	30,50	272	25,80		
85	38,25	132	35,90	179	33,55	226	30,40	273	25,70		
86	38,20	133	35,85	180	33,50	227	30,30	274	25,60		
87	38,15	134	35,80	181	33,45	228	30,20	275	25,50		
88	38,10	135	35,75	182	33,40	229	30,10	276	25,40		
89	38,05	136	35,70	183	33,35	230	30,00	277	25,30		
90	38,00	137	35,65	184	33,30	231	29,90	278	25,20		
91	37,95	138	35,60	185	33,25	232	29,80	279	25,10		
92	37,90	139	35,55	186	33,20	233	29,70	280	25,00		
93	37,85	140	35,50	187	33,15	234	29,60	281	24,90		
94	37,80	141	35,45	188	33,10	235	29,50	282	24,80		
95	37,75	142	35,40	189	33,05	236	29,40	283	24,70		
96	37,70	143	35,35	190	33,00	237	29,30	284	24,60		

SCHEMA PERCORSO



Contenitore



Cono



Palla



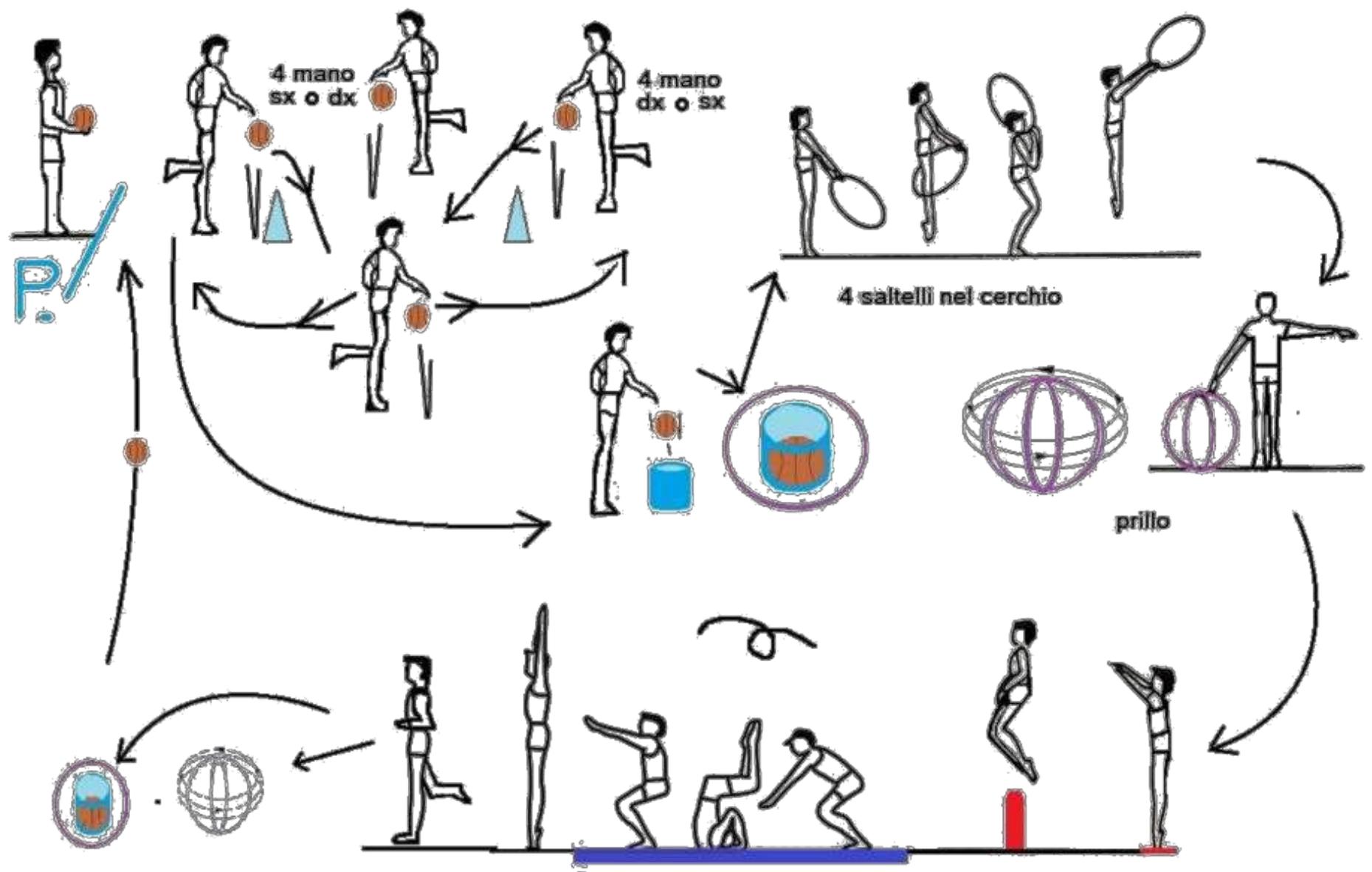
Cerchio



Ostacolo



Tappeto





PENALIZZAZIONI

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

PENALITÀ GENERALI	
Ogni elemento non eseguito come descritto, snaturato o omesso	15 sec.
Partire prima o aiutare il concorrente per anticipare la partenza	15 sec.
Ogni attrezzo abbattuto o spostato durante il percorso non ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo	5 sec o.v.
PENALITÀ SPECIFICHE	
<u>Prova n° 1</u>	
Ogni palleggio in meno	2 sec.
Trattenere la palla con due mani o interrompere la regolarità dei palleggi	5 sec.
<u>Prova n° 2</u>	
Ogni saltello in meno	2 sec.
<u>Prova n° 3</u>	
Non eseguire il prillo	15 sec.
<u>Prova n° 4</u>	
Caduta del cerchio per arresto anticipato del prillo	5 sec
Battuta non a piedi pari uniti	5 sec
<u>Prova n° 5</u>	
Partire per la capovolta rotolata con gambe non unite	5 sec
Non eseguire la capovolta rotolata avanti secondo la tecnica corretta	5 sec
<u>Prova n° 6</u>	
Non sistemare il cerchio intorno al contenitore	5 sec.
Superare la linea EF durante il lancio della palla	5 sec.

NOTA: è consentito l'uso di un proprio cerchio e di una propria palla/pallone ma comune a tutti gli alunni della squadra (attrezzo non conforme, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).



PROGRAMMA TECNICO

CONCORSO MASCHILE E CONCORSO FEMMINILE PERCORSO GINNASTICO a staffetta

2° GRADO

ABBIGLIAMENTO: Tenuta sportiva libera

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

DIMENSIONI E ATTREZZATURA

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

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

MODALITÀ ESECUTIVE

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

Prova n°1

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

Prova n°2

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

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

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

Prova n°3

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

Prova n°4

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

Prova n°5

Al termine, lasciatela funicella sempre nei pressi del contenitore con la palla, eseguire una **ruota laterale** verso la linea di partenza (passando tra i tappeti). Di corsa il concorrente va a toccare il compagno successivo.

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

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

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2° GRADO

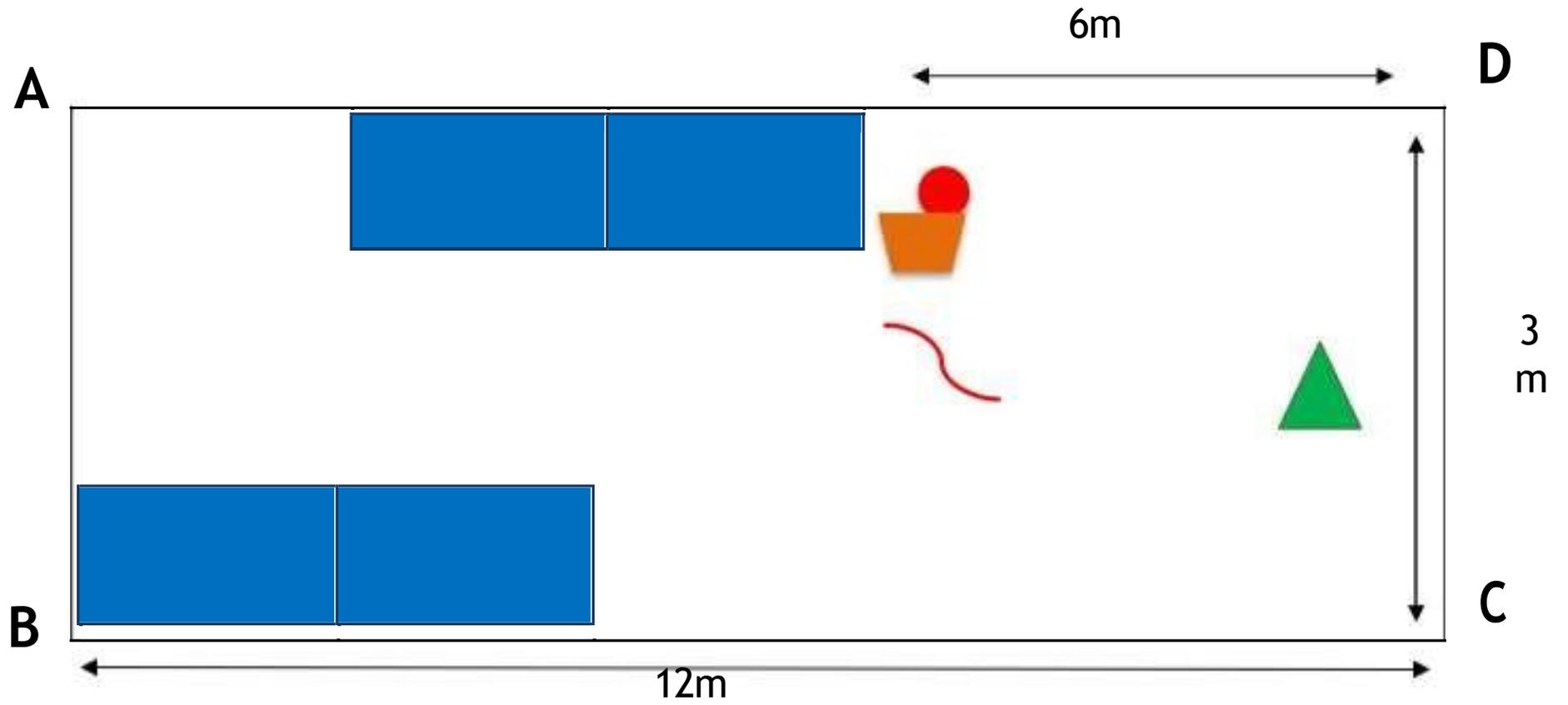
Tabella

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico



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

SCHEMA PERCORSO





PENALIZZAZIONI

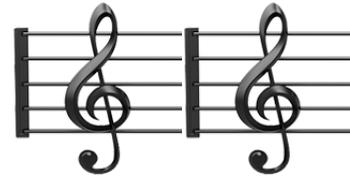
Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione stilistica, ma solo penalizzazioni relative alla realizzazione o meno degli elementi tecnici richiesti.

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

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

**GIOCHIAMO NEL
RISCALDAMENTO**

LAVORIAMO SULLA MUSICA!



GALWAY GIRL

intro.

| | |

stafa

| | | | |

RT. 1

| | |

GAWAY

| | |

stafa

| | | | |

RT. 1

| | |

GAWAY

| | | | |

stafa

| | | | |

RT. 1

| | |

GAWAY

| | | | |

intervals

| | | | 1-4 + finale

intro
quando dx quando x
quando sx | e su |

RISCALDAM. BASE 1.

intro ritmo

"ADVENTURE OF A LIFETIME"

1/2 circ. tempo
2 Dx | giro |
1/2 circ. Sx | Testa |

stroke
4 circ. 4 circ. 4 sprute 4 scendo
| dietro spalle | avanti spalle | dietro | |

stroke 2
| Twist | salto del Twist | stretch Dx | stretch Sx | + punto breccia fuori

RIT.

8 cordicelli indietro | 2 cordicelli avanti + squet | 8 cordicelli avanti | 2 cordicelli avanti + squet |

stroke

4 step touch con breccia su | 4 step touch con breccia avanti | 4 breccia insieme | 4 breccia a L |

stroke 2

| stretch breccia Dx | | stretch breccia Sx |

RIT.

8 tocco mano + piede alternato | 4 avvolgimento sdraiato | rinvio ai |

pause per le

breccia av. fuori av. fr | 4 side | 4 leg curl |
| (x2) | e torno su | | |

pause breccia su da fuori e scendo con 1 respiro

RIT.

4 squet e torno | resto piedi | 4 apro-chiodo |
| | | giro uniti | veloce |

RIT. ≠

| stretch dietro | stretch dietro | stretch avanti | stretch avanti |

= e sopra

8 | avanti e indietro | | |
breccia | | |
vivo ritmo | | |
4 Tocco telque avanti | 4 gomiti - ginocchio | 2 circ |
| 1 Dx e 1 Sx |

STEP TOUCH
con respiro e breccia (2)

"STOP ROUNG" + RITMATO

+ POTENZIAMENTO
CARDIO

intro CORPO UBERS
| | | IN GIRO

INTO 2
| SKIP | SKIP | CORPO | SPANCO

strofa 1
2 JUMPING
| + 4 PASSI
| ALTERNATI = | = | = |

gr al
petto
| + haltens = | = | = |

pause
| SKIP |

strofa
| CORPO
| + tene = | = | = |

fermi
| braccia
SU | e scudo | braccia
SU | e scudo | RESPIRO

ambio
| mountain
climber = | = | = |

ambio
| apro
chiodo | apro
chiodo = | = | = |

pause
4 care
e sping | = | tempo
palper e sulle mani

strofa
4 shoulder
Touch | tempo bruo
Dx avvert
all'orecchio | 4 shoulder
Touch | sx
avvert.

strofa
4 hammerbos
leuti = | = | = |

4 melleppi
| squat
+ 2 JUMPING | 2 JUMPING
4 melleppi
| squat | 2 JUMPING

4 SIDE melleppi
| 4 melleppi
| squat = | = |

4 SKIP
| 4 CALARE = | = | = + self
TIME