

## Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013 Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione

### GINNASTICA



#### PROGRAMMA GARE

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

Il programma prevede gare di squadra

#### 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 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, I e II grado), a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile, I grado) e a Corpo Libero (concorso femminile, II grado)
- c) classifica per l'esercizio di ginn. aerobica
- d) 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 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 e decorosa (penalità p. 0.20 ogni volta).  
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, lettore 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 e di prestare attenzione al fissaggio degli attrezzi.

**Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013**  
**Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione**

**Programma di Gara**

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

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

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO GINNASTICO	
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO GINNASTICO  2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO  3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	
ATTIVITA' COMUNALE PROVINCIALE E REGIONALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	

**Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013**  
**Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione**

**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	<p align="center">Percorso ginnastico            (4 alunni per le gare maschili)            (4 alunne per le gare femminili)</p> <p align="center">Ginnastica Aerobica            Esercizio di squadra            (5/8 alunni/e)</p>
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	<p align="center">Percorso ginnastico            (4 alunni per le gare maschili)            (4 alunne per le gare femminili)</p> <p align="center">Ginnastica Aerobica            Esercizio di squadra            (5/8 alunni/e)</p>
DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I in poi	<p align="center">Percorso ginnastico            ed            Esercizio a squadra a corpo libero            (4 alunni per le gare maschili)            (4 alunne per le gare femminili)</p> <p align="center">Ginnastica Aerobica            Esercizio di squadra            (5/8 alunni/e)</p>



## Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013

### Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione

#### PROVE DEL PERCORSO (Fig. B)

**NOTA:** 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).

##### 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

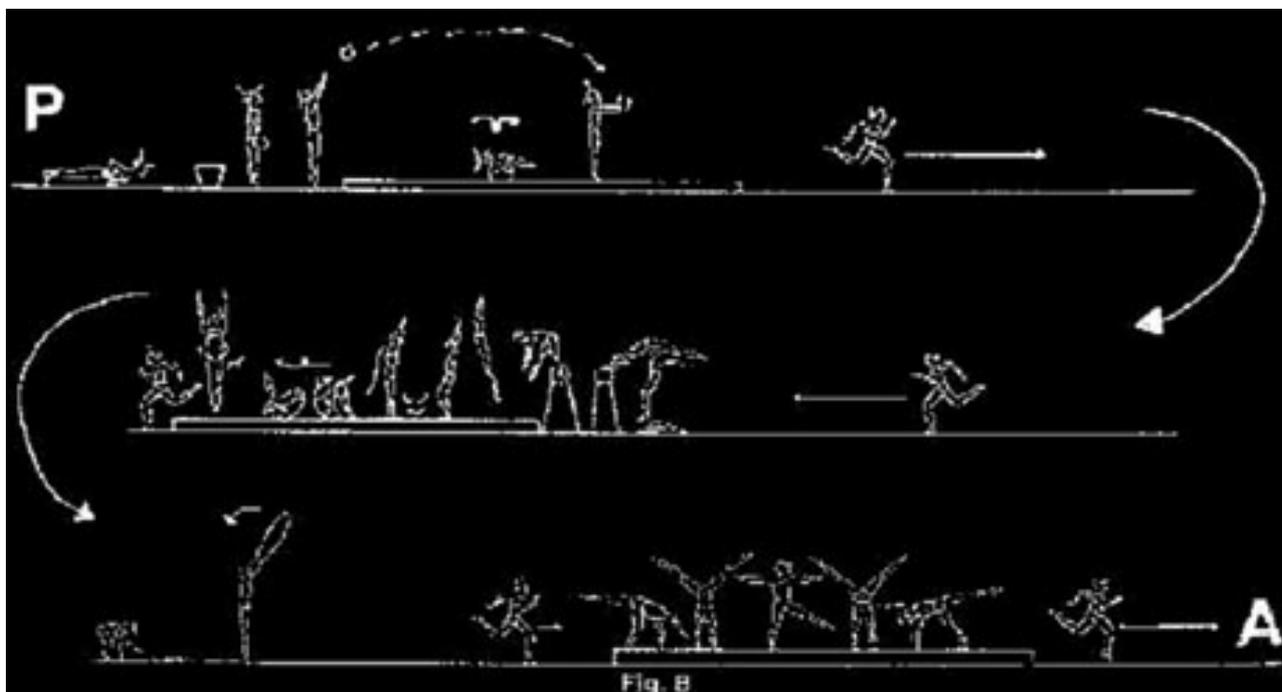
- Dopo l'arrivo al suolo, esegue mezzo giro ed effettua una capovolta indietro (con appoggio delle mani e rotolamento sul dorso) e di seguito esegue un cambio di fronte; quindi aggira esternamente la boa posta sul lato CD ad un metro dall'angolo D.

##### Prova n.4

- Prende la fune ed esegue 8 saltelli pari uniti sul posto 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.



#### Penalizzazioni generali

(da applicare in caso di mancanza delle penalità specifiche di ogni prova)

- Ogni elemento non eseguito correttamente 5 sec
- Ogni prova omessa 15 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 5 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 5 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 2012/2013**  
**Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione**

**Tabella**

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI	TEMPO	PUNTI
50"	40,00	99"	37,55	148"	35,10	197"	32,65	246"	28,40
51"	39,95	100"	37,50	149"	35,05	198"	32,60	247"	28,30
52"	39,90	101"	37,45	150"	35,00	199"	32,55	248"	28,20
53"	39,85	102"	37,40	151"	34,95	200"	32,50	249"	28,10
54"	39,80	103"	37,35	152"	34,90	201"	32,45	250"	28,00
55"	39,75	104"	37,30	153"	34,85	202"	32,40	251"	27,90
56"	39,70	105"	37,25	154"	34,80	203"	32,35	252"	27,80
57"	39,65	106"	37,20	155"	34,75	204"	32,30	253"	27,70
58"	39,60	107"	37,15	156"	34,70	205"	32,25	254"	27,60
59"	39,55	108"	37,10	157"	34,65	206"	32,20	255"	27,50
60"	39,50	109"	37,05	158"	34,60	207"	32,15	256"	27,40
61"	39,45	110"	37,00	159"	34,55	208"	32,10	257"	27,30
62"	39,40	111"	36,95	160"	34,50	209"	32,05	258"	27,20
63"	39,35	112"	36,90	161"	34,45	210"	32,00	259"	27,10
64"	39,30	113"	36,85	162"	34,40	211"	31,90	260"	27,00
65"	39,25	114"	36,80	163"	34,35	212"	31,80	261"	26,90
66"	39,20	115"	36,75	164"	34,30	213"	31,70	262"	26,80
67"	39,15	116"	36,70	165"	34,25	214"	31,60	263"	26,70
68"	39,10	117"	36,65	166"	34,20	215"	31,50	264"	26,60
69"	39,05	118"	36,60	167"	34,15	216"	31,40	265"	26,50
70"	39,00	119"	36,55	168"	34,10	217"	31,30	266"	26,40
71"	38,95	120"	36,50	169"	34,05	218"	31,20	267"	26,30
72"	38,90	121"	36,45	170"	34,00	219"	31,10	268"	26,20
73"	38,85	122"	36,40	171"	33,95	220"	31,00	269"	26,10
74"	38,80	123"	36,35	172"	33,90	221"	30,90	270"	26,00
75"	38,75	124"	36,30	173"	33,85	222"	30,80	271"	25,90
76"	38,70	125"	36,25	174"	33,80	223"	30,70	272"	25,80
77"	38,65	126"	36,20	175"	33,75	224"	30,60	273"	25,70
78"	38,60	127"	36,15	176"	33,70	225"	30,50	274"	25,60
78"	38,55	128"	36,10	177"	33,65	226"	30,40	275"	25,50
80"	38,50	129"	36,05	178"	33,60	227"	30,30	276"	25,40
81"	38,45	130"	36,00	179"	33,55	228"	30,20	277"	25,30
82"	38,40	131"	35,95	180"	33,50	229"	30,10	278"	25,20
83"	38,35	132"	35,90	181"	33,45	230"	30,00	279"	25,10
84"	38,30	133"	35,85	182"	33,40	231"	29,90	280"	25,00
85"	38,25	134"	35,80	183"	33,35	232"	29,80	281"	24,90
86"	38,20	135"	35,75	184"	33,30	233"	29,70	282"	24,80
87"	38,15	136"	35,70	185"	33,25	234"	29,60	283"	24,70
88"	38,10	137"	35,65	186"	33,20	235"	29,50	294"	24,60
89"	38,05	138"	35,60	187"	33,15	236"	29,40	285"	24,50
90"	38,00	139"	35,55	188"	33,10	237"	29,30	286"	24,40
91"	37,95	140"	35,50	189"	33,05	238"	29,20	287"	24,30
92"	37,90	141"	35,45	190"	33,00	239"	29,10	288"	24,20
93"	37,85	142"	35,40	191"	32,95	240"	29,00	289"	24,10
94"	37,80	143"	35,35	192"	32,90	241"	28,90	290"	24,00
95"	37,75	144"	35,30	193"	32,85	242"	28,80		
96"	37,70	145"	35,25	194"	32,80	243"	28,70		
97"	37,65	146"	35,20	195"	32,75	244"	28,60		
98"	37,60	147"	35,15	196"	32,70	245"	28,50		
								Tutti i tempi oltre i 290"	
									p 20,00

## Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013 Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione

### CONCORSO FEMMINILE

#### ESERCIZIO DI SQUADRA ( punti 40.00 )

**Abbigliamento:** Tenuta sportiva libera.

-Esercizio collettivo di ginnastica a corpo libero della durata compresa tra 1'10"/1'30" eseguito da 4 alunne  
- Pedana di lavoro m 12 x 8

#### NORME GENERALI

Musica: La musica, registrata su CD, 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.

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

- 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
- 2) Capovolta indietro con partenza, e arrivo liberi
- 3) Rotolamento (360°) intorno all'asse longitudinale in atteggiamento lungo
- 4) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori
- 5) Giro perno di 360° su un'avampiede, l'altra gamba in atteggiamento libero
- 6) Una circonduzione contrapposta degli arti superiori effettuata sul piano sagittale
- 7) 2 salti artistici, in serie
- 8) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore o in posizione rovesciata
- 9) Esercizio di libera scelta (esclusi gli elementi già utilizzati) eseguito in coppia ed in collaborazione di lavoro
- 10) Candela tenuta due secondi, gambe unite e tese.

## Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013

### Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione

#### PUNTEGGIO

Il punteggio è ripartito in composizione e esecuzione:

<b>Composizione</b>	<b>Punti 20.00</b>
- valore dei sei elementi	p.12.00
- valore delle quattro formazioni	p.2.00
- utilizzo dello spazio	p.2.00
- varietà nel ritmo e negli accenti	p.2.00
- varietà nella scelta dei collegamenti	p.2.00

<b>Esecuzione</b>	<b>Punti 20.00</b>
- 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

#### *Falli generali*

- Ingresso in pedana con musica	p.0.30
- Intervenire manualmente sulla 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
- errori tecnici	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
- mancanza di fluidità (pause)	ogni volta sino a 0.10
- mancanza di precisione	ogni volta 0.10
- lavoro non in accordo con la musica	ogni volta sino a 0.10
- elemento omesso	perdita del valore



**Giochi Sportivi Studenteschi 2012/2013**  
**Istituzioni scolastiche del II ciclo di Istruzione**

**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 somma delle singole progressioni deve produrre un “unico” esercizio armonioso. Va considerata inoltre l’organizzazione del lavoro dal punto di vista degli spostamenti degli alunni e della gestione dello spazio a disposizione.

2) Gli elementi richiesti sono: 5 del gruppo “A” e 4 del gruppo “B” per ciascun alunno. All’interno della stessa progressione gli elementi devono essere tutti “diversi” tra loro. Le progressioni possono essere differenti, sia nella scelta che nella successione degli elementi, come anche uguali per tutti i ragazzi.

3) La zona di lavoro per il corpo libero è 8m x 12m e l’esercizio si può sviluppare su tutto questo spazio attraverso progressioni (prima tutti gli alunni con la tornata di elementi del gruppo “A” e poi tutti con la tornata di elementi “B” ) realizzate su direzioni rettilinee in modo libero. **NON** ci sono penalità per chi sviluppa l’esercizio su una striscia con un lavoro di andata e ritorno.