



CORPO LIBERO Femminile (I grado)

*Esercizio di squadra a corpo libero con l'uso di un piccolo attrezzo (palla, cerchio, fune)
Valido anche per l'individualista*

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dalle componenti la squadra con accompagnamento musicale di libera scelta.

La musica deve avere una durata di 1' con una tolleranza di +/- 10" (La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).

Abbigliamento libero ma che non lasci scoperte creste iliache e glutei. Capelli raccolti

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta:

- due elementi pre-acrobatici
- due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle
- due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con l'uso del piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità).

Ogni elemento scelto, **uguale per tutte le ragazze**, deve essere eseguito contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera.

Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla, cerchio o fune), 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.

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

TABELLA ELEMENTI (ginnici)

- 1) Formazione di acrogym eseguita contemporaneamente dalle 4 alunne
- 2) Salto del gatto o sforbiciata avanti a gambe tese
- 3) Un equilibrio tenuto 2"

TABELLA ELEMENTI (con l'uso del piccolo attrezzo)

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

- 1) Scambio (che non sia un lancio)
- 2) Rotolamenti/saltelli
- 3) Un lancio e ripresa dell'attrezzo
- 4) Palleggi/giri dell'attrezzo



Esigenze coreografiche

- 2 collaborazioni
- 2 formazioni

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 |
| | ===== |

| | |
|---------------|----------|
| <u>Totale</u> | 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 |
| Intervenire manualmente sulla musica | p. 0.30 |
| Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause) | p. 0.10 ogni volta |
| Mancanza di precisione | 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 |
| Mancanza di collaborazioni | p. 0.50 ogni volta |
| Mancanza di formazioni | 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 |