



## **CORPO LIBERO Maschile (I grado)**

- Squadra composta da 4 alunni
- Esercizio composto dalla somma delle esecuzioni individuali, in successione, dei 4 alunni
- Pedana m 8 x 8
- Durata dell'esercizio 1'10" con una tolleranza di +/- 10"
- È possibile usare una base musicale

I 4 alunni partono ai 4 angoli della pedana, eseguono i 4 movimenti scelti in una direzione lineare e l'esercizio termina con una posizione di acrogym

La progressione è composta dalle esecuzioni individuali, in successione, degli alunni (1,2,3,4) con 4 elementi scelti dalla tabella sottostante:

### **TABELLA DEGLI ELEMENTI**

- 1) 2 premulinelli (a destra o a sinistra)
- 2) capovolta rotolata avanti
- 3) capovolta rotolata indietro
- 4) salto verticale con 1/2 giro in volo, corpo in atteggiamento lungo
- 5) salto verticale con divaricata frontale in volo
- 6) ruota
- 7) sforbiciata degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori
- 8) kippe sul capo
- 9) candela tenuta 2"
- 10) salto pennello con 1 giro
- 11) ponte
- 12) verticale sul capo

**TEMPO DI DURATA** di tutto l'esercizio **1 minuto e 10 secondi** con una tolleranza di +/- 10" (la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento del primo alunno all'ultima azione ginnastica dell'ultimo allievo)



**GYM FESTIVAL**  
trofeo scolastico città di Senigallia

<u>Elementi obbligatori</u>	<u>valore</u>
Ogni elemento	punti 1
Totale punti elementi	punti 4
per 4 alunni	punti 16
organizzazione del lavoro	punti 4
Esecuzione	punti 20
<b>TOTALE</b>	<b>PUNTI 40</b>

**Nota:**

L'omissione di un elemento comporta la perdita di valore dell'elemento stesso.

- caduta	ogni volta	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
- FUORI TEMPO: ogni secondo in più		0.05



## 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)** 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 8m e l’esercizio si può sviluppare su tutto questo spazio attraverso progressioni 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.