



CORPO LIBERO Maschile (II grado)

- Squadra composta da 4 alunni
- Esercizio composto dalla somma delle esecuzioni individuali, in successione, dei 4 alunni
- Pedana m 8x12
- Durata dell'esercizio massimo 1'50"

La progressione è composta dalle esecuzioni individuali, in successione, degli alunni (1,2,3,4), nella prima tornata di lavoro, con 3 elementi del gruppo A, scelti dalla tabella; nella seconda tornata gli alunni (1,2,3,4) eseguiranno 3 elementi del gruppo B della tabella.

TABELLA DEGLI ELEMENTI

Tabella A

- 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

Tabella B

- 1) orizzontale prona tenuta 2"
- 2) capovolta saltata avanti
- 3) capovolta indietro alla verticale
- 4) salto verticale con un giro in volo, gambe flesse
- 5) salto verticale carpiato, gambe unite o divaricate
- 6) ruota in appoggio su un braccio
- 7) squadra equilibrata in appoggio sul bacino
- 8) verticale con 1/2 giro
- 9) ribaltata avanti con arrivo su 1 o 2 piedi
- 10) rondata



DURATA di tutto l'esercizio: massimo **1 minuto e 50 secondi** (1'50")
(la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento del primo alunno all'ultima azione ginnastica dell'ultimo allievo)

<u>Elementi obbligatori</u>	<u>valore</u>
Ogni elemento, sia A che B	punti 1
TOTALE punti elementi	punti 6
per 4 alunni	punti 24
organizzazione del lavoro	punti 2
Esecuzione	punti 14
TOTALE	PUNTI 40:00

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 sino a 0,10
- fuori tempo: ogni secondo in più 0,05



NOTE ESPLICATIVE

1) ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO (PUNTI 2)

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: **3 del gruppo “A”** e **3 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.