



## **STEP**

(1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> grado)

1. Tenuta sportiva libera aderente che non lasci scoperte creste iliache, spalle, glutei. Richiesto l'uso di calze coprenti color carne. I capelli corti o legati; non sono ammessi accessori, collane, orecchini, bracciali, ecc.
2. La squadra da **4 a 8 componenti**. Può essere formata da alunni, alunne o mista
3. L'area di lavoro è di 10x10.
4. La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza in più o in meno di 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso).
5. La scelta musicale è libera, deve accompagnare l'esercizio per tutta la sua durata. Il brano deve necessariamente terminare con la fine dell'esercizio. Il CD deve contenere una sola musica. Sopra di esso deve essere indicato il nome della scuola.
6. Ogni gruppo dovrà proporre una dimostrazione coreografica di step.
7. **La COMPOSIZIONE COREOGRAFICA dovrà prevedere:**
  - almeno n°1 interazione fisica
  - minimo n° 3 formazioni differenti con lo step
  - massimo n° 1 sollevamento
8. **INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO**
  - Tutti i componenti della squadra devono eseguire il medesimo esercizio, come un'unica entità, il lavoro deve essere sincronizzato o a canone e mantenere il più possibile il contatto con l'attrezzo (lo step non deve restare più di 2x8 senza essere utilizzato).
  - E' consentito eseguire transizioni o spostamenti per consentire cambi di formazioni, posizioni, figure.
  - Gli atleti possono lavorare individualmente sul loro step o su più step
  - Gli step possono essere utilizzati come supporto per il sollevamento ma non devono superare l'altezza delle spalle.
  - Un sollevamento è così definito: quando 1 o più atleti vengono sollevati, supportati, portati via dal suolo; può coinvolgere qualsiasi combinazione di atleti, mostrare diverse forme, ma deve essere eseguito allo stesso tempo. Può essere effettuato in un momento qualsiasi della routine
  - L'interazione fisica è così definita: relazione tra 1 o più atleti durante un movimento eseguito sul pavimento o sullo step.
9. **MOVIMENTI PROIBITI**
  - I salti dallo step al suolo.
  - I lanci dello step.
  - I salti da step a step.
  - Salire spalle allo step.



## **PUNTEGGIO (punti 20)**

Il punteggio è ripartito in

### Qualità artistica pt. 10

- Composizione coreografica pt. 2
- Utilizzo dello spazio pt. 2
- Interpretazione musicale pt. 2
- Comunicazione pt. 2
- Coordinazione pt. 2

### Esecuzione pt. 10

- Tecnica con l'attrezzo
- Allineamento posturale
- Sincronia

## **PENALITA'**

- Falli di esecuzione  
uscita di pedana ogni volta 0,10
- Falli tecnici  
fallo lieve ogni volta 0,10  
fallo medio ogni volta 0,20  
fallo grave ogni volta 0,30  
caduta ogni volta 0,50
- Falli relativi alla musica  
fuori tempo ogni volta 0,10 (massimo 0,50)  
fuori sincronia ogni volta 0,10 (massimo 1 pt.)  
esercizio più corto o più lungo del tempo richiesto 0,50
- Falli generali  
mancanza del sollevamento o sollevamento addizionale. 0,50  
mancanza di formazione 0,50 ogni volta  
mancanza interazione 0,50  
inserimento di movimenti proibiti 0,50 ogni volta