



## **STRISCIA di ACROBATICA**

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

La prova consiste in tre ondate di lavoro, realizzate su una corsia costituita da quattro/cinque tappeti per una lunghezza di circa m. 8/10. La squadra è formata da un minimo di 3 a un massimo di 6 alunni, che possono essere impegnati in forma libera nelle diverse ondate. Ogni ondata sarà costituita dalla successione delle esecuzioni di tre alunni che dovranno lavorare in successione. Nella terza ondata è previsto l'uso della pedana. La squadra può essere anche mista.

### **PRIMA ONDATA - Ugual per i 3 ginnasti/e (valore p. 9)**

Tutti i 3 ginnasti: Partenza spalle alla corsia: salto pennello con 1/2 giro + capovolta rotolata avanti + Salto pennello con divaricata frontale

### **SECONDA ONDATA- la squadra deve scegliere una sola opzione tra le tre proposte**

#### **1<sup>^</sup> opzione (valore p. 7)**

1<sup>^</sup> ginnasta : Salto pennello + capovolta rotolata avanti + salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)  
2<sup>^</sup> ginnasta: Salto pennello con divaricata frontale + capovolta rotolata avanti + salto pennello con 1/2 giro  
3<sup>^</sup> ginnasta : Capovolta rotolata avanti + sforbiciata avanti a gambe tese + salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)

#### **2<sup>^</sup> opzione (valore p.8)**

1<sup>^</sup> ginnasta: Salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti) + ruota + sforbiciata a gambe tese  
2<sup>^</sup> ginnasta: Capovolta rotolata indietro + salto pennello con 1/2 giro + capovolta avanti saltata  
3<sup>^</sup> ginnasta: Salto pennello con divaricata frontale + salto pennello con 1/2 giro + capovolta rotolata indietro

#### **3<sup>^</sup> opzione (valore p 9)**

1<sup>^</sup> ginnasta: Ruota + salto pennello con 1/2 giro + sforbiciata a gambe tese  
2<sup>^</sup> ginnasta: Verticale (tenuta 2") poi scendere con capovolta avanti + ruota  
3<sup>^</sup> ginnasta: Capovolta avanti saltata + ruota + capovolta rotolata indietro a gambe tese

### **TERZA ONDATA corpo libero + pedana (valore p. 9)**

1<sup>^</sup> ginnasta: Capovolta avanti saltata + capovolta rotolata avanti + (2-3 passi di rincorsa) battuta in pedana a piedi pari salto pennello con una divaricata frontale  
2<sup>^</sup> ginnasta: Ruota + Ruota + (2-3 passi di rincorsa) battuta in pedana a piedi pari e salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)  
3<sup>^</sup> ginnasta: verticale (tenuta 2") poi scendere con capovolta avanti + (2-3 passi di rincorsa) salto pennello con 1/2 giro



### **Punteggio**

- ogni elemento vale 1 punto	punti 27
- organizzazione del lavoro	punti 3
- tecnica d'esecuzione	punti 10
	=====
Totale	punti 40

### **Falli generali**

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