

# **CAMPIONATI STUDENTESCHI 2022/2023 Programmi GINNASTICA 1° grado**

<http://www.federginnastica.it>

e-mail: [info@federginnastica.it](mailto:info@federginnastica.it)



## Campionati Studenteschi di 1° grado GINNASTICA

### PROGRAMMA GARE

- Campionati Studenteschi di I grado.....pag. 3

Il programma prevede gare di squadra.

### COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

Vedi schemi pag. 3 e programmi specifici.

### CLASSIFICHE

Possono essere stilate più classifiche:

- a) classifica per il Percorso
- b) classifica per l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile), a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile)
- c) classifica per il Percorso + l'esercizio a Corpo Libero (concorso maschile) o a Corpo Libero con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile)

**NOTA:** per il percorso è possibile stilare una classifica individuale.

### CASI DI PARITA'

Solo ai fini della qualificazione alla fase successiva deve essere data la precedenza alla squadra che, nella composizione, risulti con la maggiore età media dei partecipanti.

### ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera, adeguata ed uguale per tutta la squadra.

Non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali, etc. (penalità p. 0.20 ogni volta).

### IMPIANTI/ATTREZZATURA/MUSICA

Ogni campo di gara è opportuno che sia dotato di impianto di amplificazione completo di diffusori acustici, microfoni, lettore CD o chiavetta USB e cronometri.

Sono necessari gli attrezzi per la prova del percorso; una striscia di gomma o di moquette o un certo numero di tappeti per l'esercizio a corpo libero.

- Non è consentito l'ingresso in pedana con accompagnamento musicale.
- L'ingresso e l'uscita dalla pedana non devono eccedere i 10 sec. ogni volta.
- La musica deve essere registrata su CD o chiavetta USB su cui vanno indicati il nome e la provincia della scuola.
- E' vietato sfumare o arrestare manualmente la musica durante l'esecuzione.

**Nota:** si consiglia nastro biadesivo per bloccare i tappeti.



**Campionati Studenteschi di 1° grado**  
**Programma di Gara**  
**CONCORSO MASCHILE - CONCORSO FEMMINILE**

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE - Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e)
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE - Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e)
DALLA/E FASE/ PROVINCIALE/ in poi	CONCORSO MASCHILE - Percorso ginnastico (4 alunni) - Esercizio di squadra a corpo libero (4 alunni)  CONCORSO FEMMINILE - Percorso ginnastico (4 alunne) - Esercizio di squadra a corpo libero e con l'uso del piccolo attrezzo (4 alunne)

**PROGRAMMA TECNICO**

**CONCORSO MASCHILE E CONCORSO FEMMINILE**

**PERCORSO GINNASTICO a staffetta**

**Abbigliamento:** tenuta sportiva libera.

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune ai concorsi maschile e femminile), viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio attraverso le tabelle allegate.

**DIMENSIONI E ATTREZZATURA**

Attrezzi richiesti: un cerchio di ginnastica ritmica (diametro 80/90 cm); un contenitore di dimensioni tali che entri nel cerchio; una palla o un pallone; due boe (o ritti, con, ....); un ostacolo h. cm. 50; un tappeto m 1 x m2.

Tracciato rettangolare ABCD delle seguenti dimensioni: AB m 3 - BC m 12.

Linea di partenza/arrivo sul lato AB; lungo il lato AD, internamente a questo di m1, sono posizionate le due boe a distanza di m 4 da AB la prima e a distanza di m 6 la seconda (m 2 tra boe); sempre lungo il lato AD, internamente a questo, è posizionato l'ostacolo ad una distanza di m 8 da AB; a seguire il tappeto distante m 10 da AB, facendo coincidere la sua sagoma con l'angolo ADC; lungo il lato BC, internamente a questo di m 1, è posizionato, all'interno del cerchio, il contenitore ad una distanza di m 4 da AB; parallelamente alla linea AB, a distanza di m 4, è tracciata la linea EF dove sono posizionati il contenitore e la prima boa.



## MODALITÀ ESECUTIVE

### Prova n° 1

Il primo concorrente parte al "via" con la palla in mano; **effettuando uno slalom tra le due boe, esegue 4 palleggi con una mano, in andata, e 4 palleggi con l'altra mano, al ritorno** (8 palleggi consecutivi in totale e senza interruzione). Si dirige verso il contenitore entro il quale posa la palla.

### Prova n° 2

Prende il cerchio sfilandolo dal contenitore ed esegue **4 saltelli liberi sul posto con attraversamento di tutto il corpo nel cerchio ad ogni saltello** (il cerchio può girare liberamente in avanti o in dietro).

### Prova n° 3

Posa il cerchio verticalmente al suolo e, con impulso delle dita della mano, fa girare velocemente il cerchio, libero, attorno al suo diametro (**PRILLO**).

### Prova n° 4

Prima che il cerchio esaurisca la sua energia, si dirige verso l'ostacolo e, con battuta dei piedi pari uniti, esegue un **salto in alto con superamento dell'ostacolo** con atteggiamento del corpo e arrivo liberi.

### Prova n° 5

Con partenza a gambe unite e posadelle mani sul tappeto, esegue una **capovolta rotolata avanti** con arrivo libero alla stazione eretta.

### Prova n° 6

Con un libero cambio di fronte, corre a prendere il cerchio e, prima che si fermi orizzontalmente al suolo, lo rimette intorno al contenitore. Afferra la palla dal contenitore e, senza superare la linea EF tracciata, la **lancia al compagno successivo**; poi esce velocemente dal percorso.

Il **tempo totale** del percorso si rileva dalla partenza del primo concorrente che parte con la palla in mano, alla ricezione della palla in forma stabile del primo concorrente posizionato dietro la linea AB, dopo che tutti e quattro si siano susseguiti ed il quarto abbia terminato il suo percorso con il lancio della palla.

## PENALIZZAZIONI

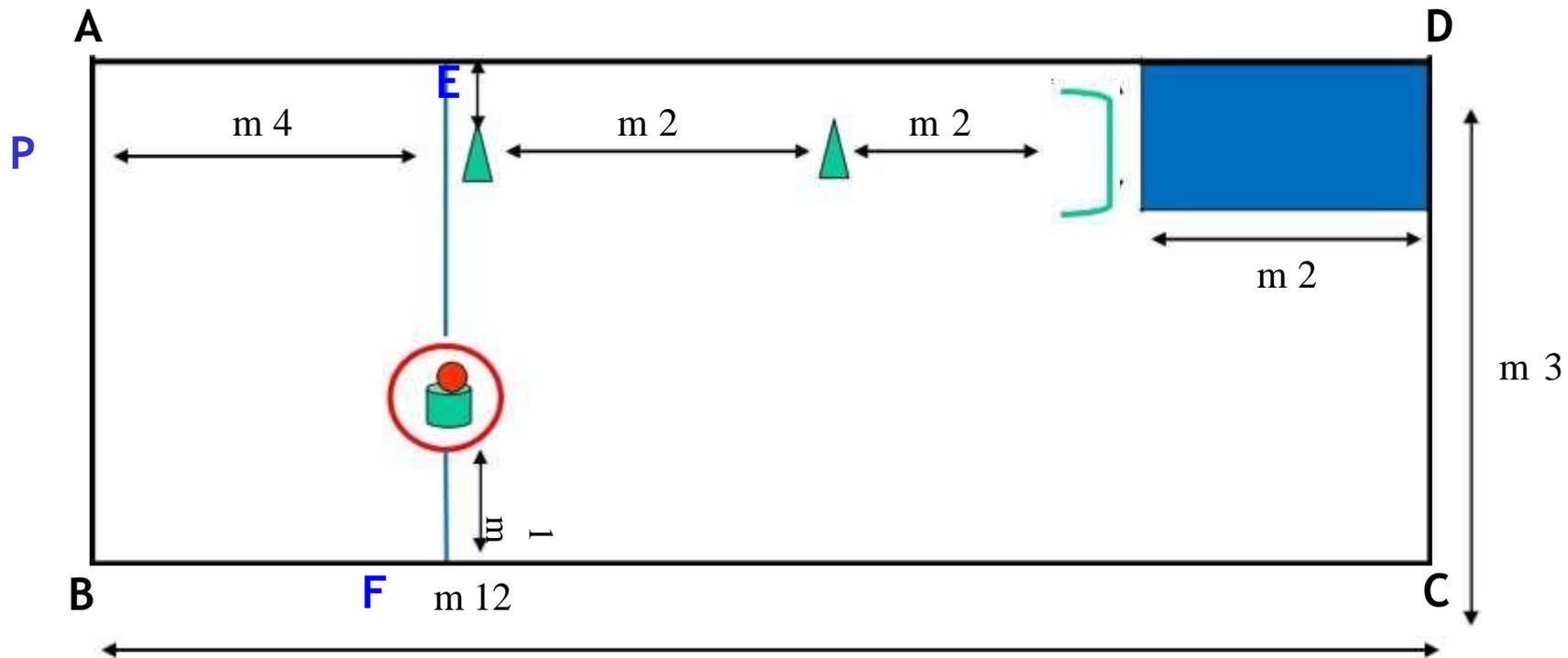
Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione stilistica, ma solo penalizzazioni relative alla realizzazione o meno degli elementi tecnici richiesti.

<b>PENALITÀ GENERALI</b>	
Ogni elemento non eseguito come descritto, snaturato o omesso	15 sec.
Partire prima o aiutare il concorrente per anticipare la partenza	15 sec.
Ogni attrezzo abbattuto o spostato durante il percorso non ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo	5 sec o.v.
<b>PENALITÀ SPECIFICHE</b>	
<u>Prova n° 1</u>	
Ogni palleggio in meno	2 sec.
Trattenere la palla con due mani o interrompere la regolarità dei palleggi	5 sec.
<u>Prova n° 2</u>	
Ogni saltello in meno	2 sec.
<u>Prova n° 3</u>	
Non eseguire il prillo	15 sec.
<u>Prova n° 4</u>	
Caduta del cerchio per arresto anticipato del prillo	5 sec
Battuta non a piedi pari uniti	5 sec
<u>Prova n° 5</u>	
Partire per la capovolta rotolata con gambe non unite	5 sec
Non eseguire la capovolta rotolata avanti secondo la tecnica corretta	5 sec
<u>Prova n° 6</u>	
Non sistemare il cerchio intorno al contenitore	5 sec.
Superare la linea EF durante il lancio della palla	5 sec.

**NOTA:** è consentito l'uso di un proprio cerchio e di una propria palla/pallone ma comune a tutti gli alunni della squadra (attrezzo non conforme, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).



# SCHEMA PERCORSO



Contenitore



Cono



Palla



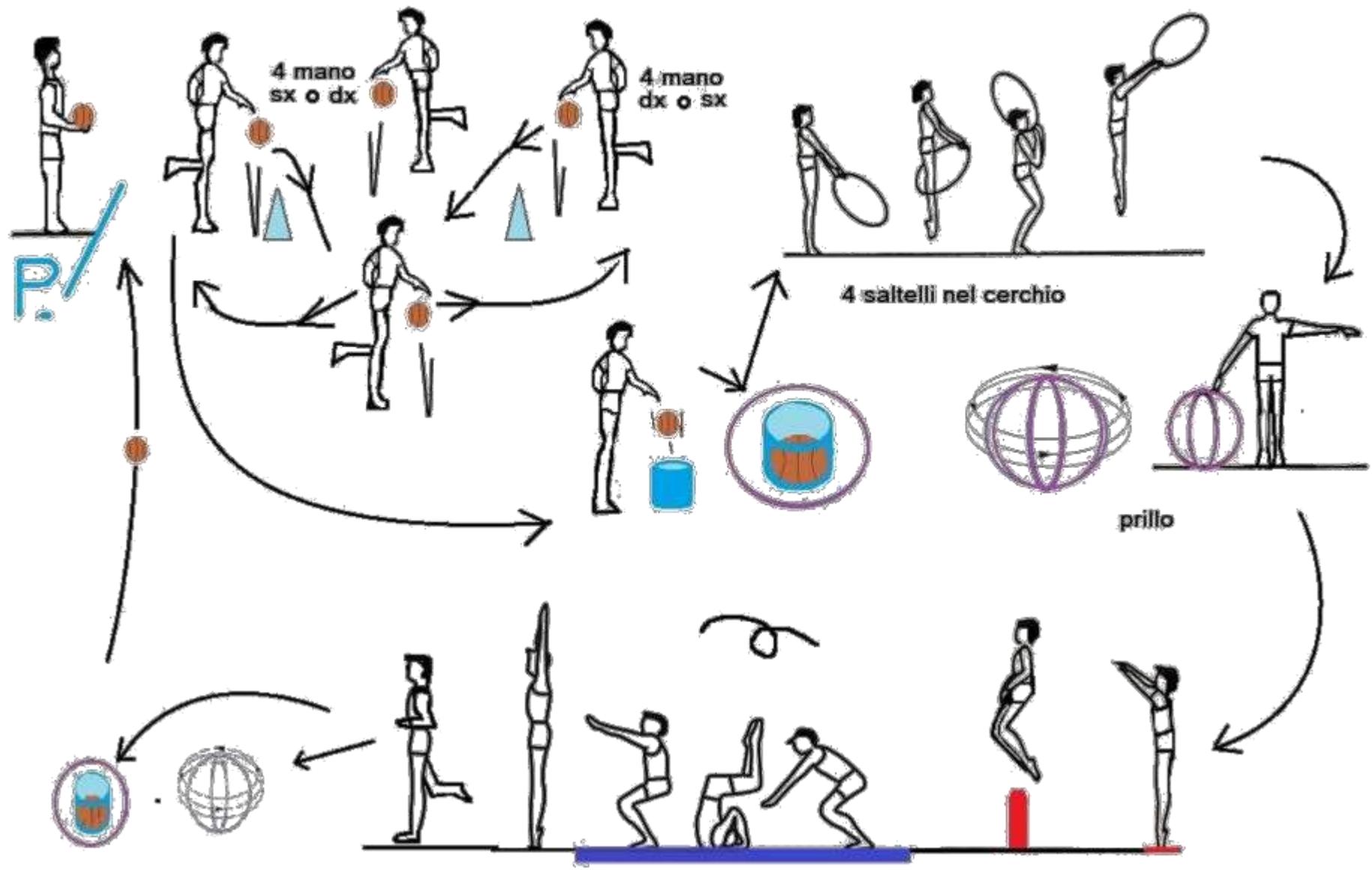
Cerchio



Ostacolo



Tappeto





## CAMPIONATI STUDENTESCHI 1° GRADO

### Tabella

comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI								
50	40,00	97	37,65	144	35,30	191	32,95	238	29,20	285	24,50
51	39,95	98	37,60	145	35,25	192	32,90	239	29,10	286	24,40
52	39,90	99	37,55	146	35,20	193	32,85	240	29,00	287	24,30
53	39,85	100	37,50	147	35,15	194	32,80	241	28,90	288	24,20
54	39,80	101	37,45	148	35,10	195	32,75	242	28,80	289	24,10
55	39,75	102	37,40	149	35,05	196	32,70	243	28,70	290	24,00
56	39,70	103	37,35	150	35,00	197	32,65	244	28,60		
57	39,65	104	37,30	151	34,95	198	32,60	245	28,50		
58	39,60	105	37,25	152	34,90	199	32,55	246	28,40	<b>Tutti i tempi oltre 290 p.20,00</b>	
59	39,55	106	37,20	153	34,85	200	32,50	247	28,30		
60	39,50	107	37,15	154	34,80	201	32,45	248	28,20		
61	39,45	108	37,10	155	34,75	202	32,40	249	28,10		
62	39,40	109	37,05	156	34,70	203	32,35	250	28,00		
63	39,35	110	37,00	157	34,65	204	32,30	251	27,90		
64	39,30	111	36,95	158	34,60	205	32,25	252	27,80		
65	39,25	112	36,90	159	34,55	206	32,20	253	27,70		
66	39,20	113	36,85	160	34,50	207	32,15	254	27,60		
67	39,15	114	36,80	161	34,45	208	32,10	255	27,50		
68	39,10	115	36,75	162	34,40	209	32,05	256	27,40		
69	39,05	116	36,70	163	34,35	210	32,00	257	27,30		
70	39,00	117	36,65	164	34,30	211	31,90	258	27,20		
71	38,95	118	36,60	165	34,25	212	31,80	259	27,10		
72	38,90	119	36,55	166	34,20	213	31,70	260	27,00		
73	38,85	120	36,50	167	34,15	214	31,60	261	26,90		
74	38,80	121	36,45	168	34,10	215	31,50	262	26,80		
75	38,75	122	36,40	169	34,05	216	31,40	263	26,70		
76	38,70	123	36,35	170	34,00	217	31,30	264	26,60		
77	38,65	124	36,30	171	33,95	218	31,20	265	26,50		
78	38,60	125	36,25	172	33,90	219	31,10	266	26,40		
79	38,55	126	36,20	173	33,85	220	31,00	267	26,30		
80	38,50	127	36,15	174	33,80	221	30,90	268	26,20		
81	38,45	128	36,10	175	33,75	222	30,80	269	26,10		
82	38,40	129	36,05	176	33,70	223	30,70	270	26,00		
83	38,35	130	36,00	177	33,65	224	30,60	271	25,90		
84	38,30	131	35,95	178	33,60	225	30,50	272	25,80		
85	38,25	132	35,90	179	33,55	226	30,40	273	25,70		
86	38,20	133	35,85	180	33,50	227	30,30	274	25,60		
87	38,15	134	35,80	181	33,45	228	30,20	275	25,50		
88	38,10	135	35,75	182	33,40	229	30,10	276	25,40		
89	38,05	136	35,70	183	33,35	230	30,00	277	25,30		
90	38,00	137	35,65	184	33,30	231	29,90	278	25,20		
91	37,95	138	35,60	185	33,25	232	29,80	279	25,10		
92	37,90	139	35,55	186	33,20	233	29,70	280	25,00		
93	37,85	140	35,50	187	33,15	234	29,60	281	24,90		
94	37,80	141	35,45	188	33,10	235	29,50	282	24,80		
95	37,75	142	35,40	189	33,05	236	29,40	283	24,70		
96	37,70	143	35,35	190	33,00	237	29,30	284	24,60		



## CONCORSO FEMMINILE

### ESERCIZIO di squadra a corpo libero con l'uso di un piccolo attrezzo (palla o cerchio)

**Abbigliamento:** tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dalle 4 componenti la squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con un qualsiasi strumento musicale, orchestrato e/o cantato). La musica deve avere una durata compresa tra 50" e 1'10" (la durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta, due elementi pre-acrobatici e due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle e due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con l'uso del piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità). Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), 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. Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera. La pedana di lavoro è di 8x8.

#### 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
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

#### TABELLA ELEMENTI GINNICI (con o senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione Acro-gym eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

**NOTA:** per formazione Acro-gym si intende una figura "statica" risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una

figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

#### TABELLA ELEMENTI CON L'USO DEL PICCOLO ATTREZZO

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

1) Uno scambio
2) Un rotolamento
3) Una collaborazione
4) Una circonduzione con l'attrezzo tenuto ad una o due mani

**NOTA:** per "collaborazione" si intende un passaggio in cui una o più compagne risultano indispensabili per la realizzazione del movimento ginnastico.

#### PUNTEGGIO

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.00 (26.00 COMPOSIZIONE + 14.00 ESECUZIONE). Ogni elemento vale punti 1.00.

COMPOSIZIONE	Punti 26.00
Valore dei 6 elementi x 4 alunne	p. 24.00
Utilizzo dello spazio	p. 2.00

ESECUZIONE	Punti 14.00
Tecnica corporea, tecn. degli elementi, tecnica del piccolo attr.	p. 10.00
Lavoro in accordo con la musica	p. 2.00
Sincronia nel lavoro	p. 2.00
	<b>Tot. Punti 40.00</b>

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
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)	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 esecuz. (attegg. scorretto degli arti o di tutto il corpo)	p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a p. 0.30 ogni volta
Caduta	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

## **CONCORSO MASCHILE** **CORSIA di PRE-ACROBATICA**

La prova consiste in tre ondate di lavoro: due realizzate su una corsia costituita da tre/quattro tappeti per una lunghezza di circa m. 6/8 e la terza utilizzando o meno una pedana da volteggio. La squadra è formata da un minimo di 3 a un massimo di 4 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 continuità.

Al termine della prima e della seconda ondata uno o più alunni possono tornare indietro di corsa e predisporre ad eseguire la terza ondata o rimanere al lato della corsia.

**PRIMA ONDATA:** ogni alunno deve eseguire la stessa progressione (uguale per i tre allievi) costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera.

<b>PRIMA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)</b>
1) ½ rotolamento intorno all'asse longitudinale (180°)
2) Salto verticale (salto pennello con corpo in atteggiamento lungo)
3) Capovolta rotolata avanti
4) Sforbiciata a gambe flesse (salto del gatto)
5) Capovolta rotolata indietro

**SECONDA ONDATA:** ogni alunno deve eseguire una progressione costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera, ma con un incremento (anche di un solo elemento) progressivo (dal primo al terzo allievo) di difficoltà (dal più semplice al più complesso).

### **SECONDA ONDATA:**

#### **Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi - elencati in ordine di difficoltà)**

- |  |
|--|
| 1) 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale (360°)               |
| 2) Salto sforbiciato avanti a gambe tese                             |
| 3) Salto verticale con gambe flesse in volo                          |
| 4) Ruota   |
| 5) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori |
| 6) Capovolta avanti saltata  |
| 7) Rondana   |

**TERZA ONDATA:** con l'uso di una pedana da volteggio o a corpo libero.

1. Se si utilizza la pedana da volteggio, gli alunni che non partecipano, o l'insegnante, devono sistemare la pedana all'inizio della striscia dei tappeti per l'arrivo (è eventualmente consentito utilizzare un ulteriore tappetino morbido per la fase di arrivo). Il tutto deve avvenire con la massima velocità e fluidità. Al termine della prima e della seconda ondata uno o più alunni possono tornare indietro di corsa e predisporre ad eseguire la terza ondata o rimanere al lato della corsia.

Ogni alunno eseguirà un salto scelto liberamente tra quelli della seguente tabella ma diverso da quello degli altri due compagni:

<b>TERZA ONDATA: Elementi tecnici</b>
1) Salto pennello
2) Salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)
3) Salto pennello con mezzo giro
4) Salto pennello con una divaricata frontale
5) Salto carpiato (divaricato o unito)

2. Se non si utilizza la pedana da volteggio, gli alunni dovranno eseguire, in successione, uno dietro l'altro, uno degli elementi della seconda tabella: ogni alunno dovrà eseguire un elemento diverso.



## PUNTEGGIO

Ogni elemento (3 ondate x 3 ginnasti x 3 elementi)	punti 27,00
Organizzazione del lavoro	punti 1,00
Esecuzione e Tecnica	punti 12,00
<b>Totale</b>	<b>punti 40,00</b>

## PENALIZZAZIONI

<b>Falli generali</b>	
Elemento omissso	p. 1.00 ogni volta
Mancanza di continuità e di ordine negli spostamenti	p. 0.10 ogni volta
Errori	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	p. 0.30 ogni volta
Caduta	p. 0.50 ogni volta
Mancanza di incremento di difficoltà	p. 0.50