



## **CORPO LIBERO Femminile**

### **(II grado)**

- Squadra composta da 4 alunne e Individualista (non facente parte della squadra)
- Abbigliamento: costumino che non lasci scoperte creste iliache e glutei, vietati accessori (orecchini, bracciali, ecc), i capelli sono ben raccolti sul capo
- Esercizio della durata di 1'20" con una tolleranza di +/- 10"
- Pedana m 8x12
- L'inizio dell'esercizio può coincidere con quello della musica, precederlo o posticiparlo leggermente. La conclusione dell'esercizio deve coincidere con la fine della musica.
- La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita.
- Esercizio a corpo libero contenente:
  - minimo 2 formazioni diverse (schieramenti)
  - minimo 2 collaborazioni (*richiesta valida solo per la squadra*)
  - minimo 5 elementi obbligatori scelti nei cinque gruppi strutturali (almeno 1 per ciascun gruppo), eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne in modo identico pur rispettando la lateralità individuale.

### **Gruppi strutturali**

1. ROTOLAMENTI (es: capovolta avanti, capovolta indietro, rotolamenti attorno all'asse longitudinale, ecc)
2. ROVESCIAIMENTI o RIBALTAMENTI ( es: ruota, rondata, ribaltata, ecc)
3. EQUILIBRIO (es: orizzontale, candela, verticale, pivot, ecc)
4. SALTI GINNICI ( es: sforbiciata a gambe flesse, sforbiciata a gambe tese, ecc)
5. ELEMENTI DI COORDINAZIONE (es: circonduzione opposta arti superiori, ecc)



**GYM FESTIVAL**  
trofeo scolastico città di Senigallia

### **Punteggio (40 punti)**

#### Composizione      Punti 20.00

valore degli 5 elementi	p.10.00
valore delle 2 formazioni	p. 2.00
valore delle 2 collaborazioni	p. 2.00
varietà nel ritmo e negli accenti	p. 2.00
varietà nella scelta dei collegamenti	p. 2.00
utilizzo dello spazio	p. 2.00

#### Esecuzione      Punti 20.00

tecnica corporea e tecnica degli elementi	p.15.00
lavoro in accordo con musica	p. 1.00
fluidità nell'esecuzione dell' esercizio	p. 2.00
precisione delle formazioni e degli spostamenti	p. 1.00
sincronia del lavoro tra le alunne	p. 1.00

### **Falli generali**

Fuori tempo: esercizio più corto di 1'10"o esercizio più lungo di 1'30"	p .0.50
Esercizio senza accompagnamento musicale	p. 2:00
Fuori pedana	ogni volta p.0.10
Caduta	ogni volta p.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
Lavoro non in accordo con la musica	ogni volta sino a 0.10
Elemento omesso	0.50