



## **HIP HOP Senior**

### **Scuola Secondaria II Grado**

Comprende movimenti influenzati da Street style e ritmati, ponendo enfasi sull'esecuzione, stile, creatività, controllo ed isolamento del corpo, ritmo, uniformità ed interpretazione musicale. Inoltre, verrà posta particolare attenzione sulle abilità atletiche come salti, blocchi e altre abilità particolari dell'Hip Hop.

Squadra (anche mista) composta da minimo 5 componenti

**Durata** massima dell'esercizio 2',30" (non esiste una durata minima)

**Area di lavoro:** la pedana è di metri 10x10

### **ELEMENTI OBBLIGATORI**

Gli **elementi obbligatori** devono essere eseguiti contemporaneamente da tutti i componenti della squadra e sono i seguenti:

- Almeno 2 Pirouette (giro controllato di 360° in ogni direzione, eseguito sulla mezza punta del piede su una gamba, mentre l'altra viene lasciata in aria in qualsiasi posizione)
- Almeno 2 salti (anche non codificati)

Inoltre è **obbligatorio** inserire:

- Almeno 6 formazioni
- Almeno 3 collaborazioni
- Almeno 1 sollevamento

**Tumbling** - sono tutti gli elementi di ginnastica artistica/acrobatica eseguiti sulla superficie del pavimento. Non è obbligatorio inserirli. Sono PERMESSI ad esempio: Verticale /verticale sulla testa; Ponte/Rovesciata avanti-indietro; Kippe di testa; Capovolta avanti/indietro; Rondati; Ruota. PROIBITA la capovolta a tuffo.

**Atterraggi** - è ammesso il jazz split (spaccata Americana in posizione del salto dell'ostacolista) o posizioni in spaccata sulla superficie di gara, a patto che l'atleta attutisca il proprio peso con la/e mano/i o con i/il piedi/e.

**Sollevamento** - Per sollevamento (lift) si intende un'azione in cui un individuo è sollevato dal suolo da uno o più individui e riportato sulla superficie di gara. Chi solleva o fa da supporto ad un atleta dovrà essere sempre in contatto col pavimento in ogni momento. Chi viene sollevato dovrà avere almeno una mano/braccio/corpo a contatto con un compagno di squadra durante l'intera esecuzione del sollevamento. Possono essere coinvolti tutti o solo alcuni componenti la squadra

**Collaborazione** - Si intende un'azione in cui due o più individui si usano come supporto, ma non vengono sollevati. La collaborazione può comportare sia "supporto" che "esecuzione". Saltare su o saltare in braccio ad un individuo è consentito a patto che vi sia la mano / braccio sempre a contatto con chi fa da supporto durante tutta l'esecuzione. Possono essere coinvolti tutti o solo alcuni componenti la squadra

### **ABBIGLIAMENTO**

Utilizzo di abbigliamento adeguato e decoroso.



## **PUNTEGGIO**

### **ESECUZIONE p 10**

P 4. Stile hip hop corretto

P 3. Controllo del corpo

P 3. Forza ed energia nei movimenti; buona elevazione nei salti

### **QUALITA' ARTISTICA p 15**

P 5. Creatività, movimenti originali; Sincronia; Uso degli accenti della musica

P 5. Uso dello spazio, formazioni transizioni; Uso di diversi livelli, opposizioni e canoni

P 5. Abilità nell'eseguire una routine dinamica e coinvolgente; Livello di difficoltà dei movimenti

### **ELEMENTI OBBLIGATORI p 5**

Da 0 a 1 punto per ogni elemento obbligatorio richiesto

**TOTALE p. 30**

Gymfestival