

Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE
PROVINCIALE/REGIONALE**

| MANIFESTAZIONI | PROGRAMMA TECNICO | PERIODO |
|--|--|---------------------------|
| ATTIVITA' D'ISTITUTO | PERCORSO | ENTRO GENNAIO |
| ATTIVITA' DISTRETTUALE | 1° giornata PERCORSO 2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO (concorso maschile) ESERCIZIO A CORPO LIBERO, con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile) 3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA | GENNAIO FEBBRAIO |
| ATTIVITA' COMUNALE PROVINCIALE E REGIONALE | COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE | MARZO APRILE MAGGIO |

Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

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) CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA |
| ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE | CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e) CONCORSO DI AEROBICA |
| DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I 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 con l'uso del piccolo attrezzo (4 alunne) CONCORSO DI AEROBICA |

PROGRAMMA TECNICO
(Scuola media di I grado)

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.

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore per la palla.
- A m. 3 e m. 4,5 dal lato AB e a m. 0,50 dal lato BC sono posti due ritti (la misura dei ritti è presa dal centro degli stessi).
- Sulla stessa linea, ad una distanza di m. 2 dal secondo ritto, è posta una panca lunga minimo m. 3. A 30 cm da ogni estremità sono tracciate sulla panca due linee (Y e Z) che si prolungano a terra sia a sinistra che a destra.
- A destra della panca sono posizionati quattro cerchi (i cerchi possono avere un diametro di cm.80/90), nella zona anteriore alla linea Y.
- Sul lato CD è posto un cono a distanza di m. 1 dall'angolo C.
- All'interno dell'angolo D è segnato a terra un quadrato con il lato lungo m. 1 dove posare la funicella.
- Sul lato DA, posizionati perpendicolarmente allo stesso e all'interno del rettangolo, sono posti 3 ostacoli alti cm 60, cm 40, cm 60 rispettivamente a m. 4, a m. 5,5 e a m. 7 dal lato CD.
- A m. 3 dalla linea AB e parallela a quest'ultima, è tracciata la linea EF sulla quale si trovano il contenitore per la palla e il primo ritto.

Nota: La tipologia dell'attrezzatura è indicativa.

Modalità esecutive:

la squadra è composta da 4 alunni/e. Ogni concorrente parte dal punto "P" (posto dietro la linea di partenza AB).

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione in modo stabile, da parte di un compagno posto fuori dal campo dietro al lato AB, della palla lanciata dal quarto alunno.

PROVE DEL PERCORSO

Prova n° 1

Il primo allievo parte al “via” con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

Penalizzazioni

- partire prima del via per anticipare la partenza 5 sec.
- superare la linea di partenza con i piedi 5 sec.
- ogni palleggio in meno 5 sec.
- non lasciare la palla nel contenitore 5 sec.

Prova n° 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

Penalizzazioni

- ogni giro non effettuato 15 sec.
- ogni giro incompleto 5 sec.

Prova n° 3

Prende un cerchio e sale sopra la panca prima della linea “Y”, per dirigersi all’estremità opposta, effettuando liberamente 2 attraversamenti completi e uguali, identici, del corpo nel cerchio, senza fase di volo. Scende dalla panca dopo aver superato la linea “Z” e posa il cerchio intorno al cono.

Penalizzazioni

- salire dopo la linea “Y” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- ogni attraversamento nel cerchio in meno 15 sec.
- ogni attraversamento con fase di volo 5 sec.
- scendere prima della linea “Z” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- non posare il cerchio intorno al cono 5 sec.

Prova n° 4

Passa dietro al cono

Penalizzazioni

- non passare dietro al cono 5 sec

Prova n° 5

Si porta successivamente verso l’angolo D prende la funicella posta nel quadrato segnato a terra ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la ripone nel quadrato.

nota: giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti
giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

Penalizzazioni

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare tutta la funicella nel quadrato 5 sec.

Prova n° 6

Si dirige verso la panca e, con posa delle mani sulla stessa tra le linee “Z” e “Y”, senza cambiare fronte, esegue 4 volteggi della panca con stacco e arrivo al suolo di entrambi i piedi (l’arrivo del quarto volteggio può avvenire con uno o entrambi i piedi a terra).

Penalizzazioni

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo (eccetto per l’arrivo a terra del quarto volteggio) 5 sec. (ogni volta)
- non posare le mani tra le linee “Z” e “Y” 5 sec.

Prova n° 7

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

Penalizzazioni

- ogni passaggio non effettuato 15 sec
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec

Prova n° 8

Si dirige al contenitore, prende la palla, e, senza superare la linea EF, la passa liberamente al compagno successivo.

L’allievo che ha completato il percorso esce dal campo, mentre l’alunno che ha ricevuto la palla, dietro la linea di partenza, inizia il suo percorso.

Penalizzazioni

- non effettuare il passaggio della palla 15 sec.
- effettuare il passaggio della palla superando la linea EF 5 sec.
- ricezione della palla superando la linea di partenza 5 sec.
- ricezione della palla da parte di altra persona 5 sec.

nota:

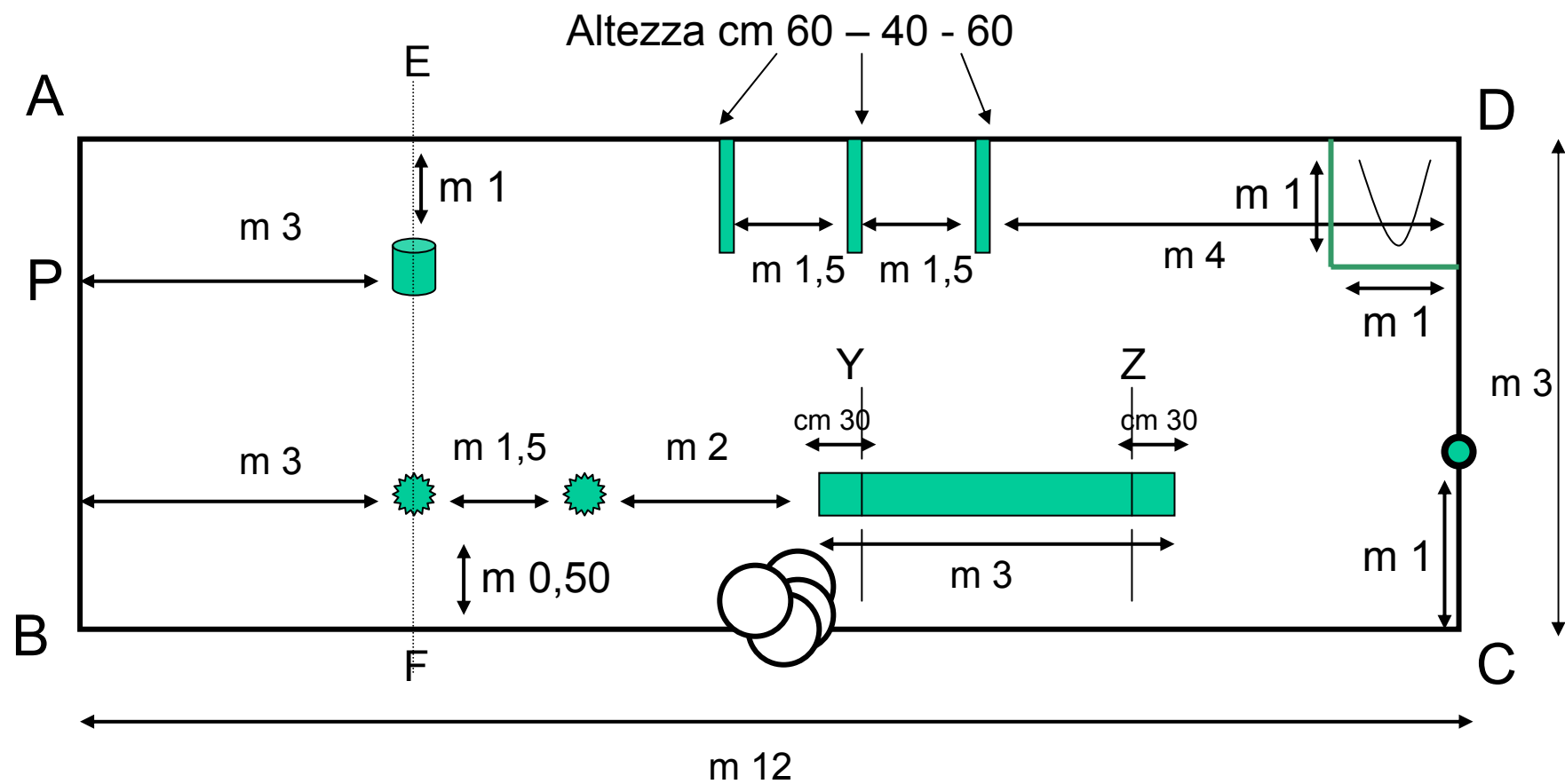
- ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante il percorso deve essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo, altrimenti **5 sec** di penalità, ogni volta
- è consentito l’uso di una propria funicella e di una propria palla – di ritmica o di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra (funicella e/o palla non conformi, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI 1° GRADO

Tabella

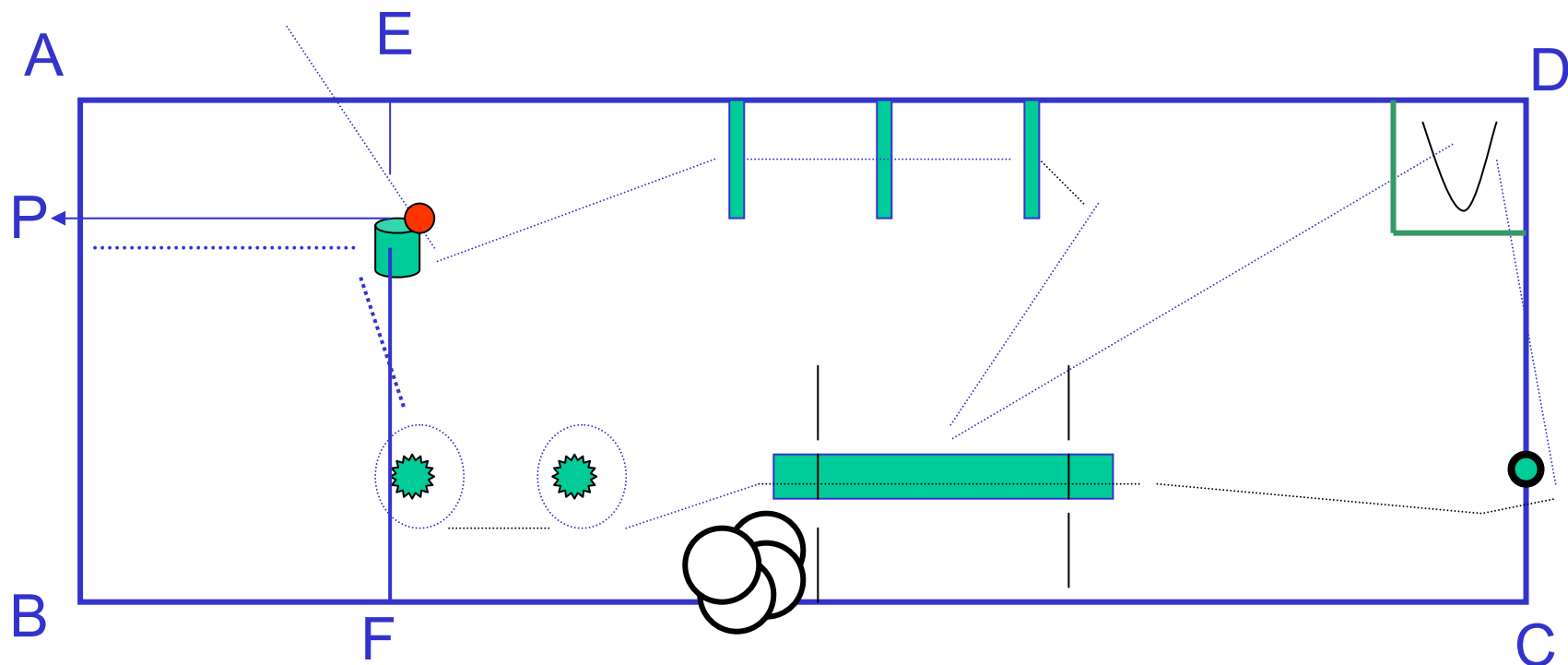
comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

| SECONDI | PUNTI | SECONDI | PUNTI | SECONDI | PUNTI | SECONDI | PUNTI | SECONDI | PUNTI | SECONDI | PUNTI |
|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|------------------------------------|-------|
| 80 | 40,00 | 127 | 37,65 | 174 | 35,30 | 221 | 32,95 | 268 | 29,20 | 315 | 24,50 |
| 81 | 39,95 | 128 | 37,60 | 175 | 35,25 | 222 | 32,90 | 269 | 29,10 | 316 | 24,40 |
| 82 | 39,90 | 129 | 37,55 | 176 | 35,20 | 223 | 32,85 | 270 | 29,00 | 317 | 24,30 |
| 83 | 39,85 | 130 | 37,50 | 177 | 35,15 | 224 | 32,80 | 271 | 28,90 | 318 | 24,20 |
| 84 | 39,80 | 131 | 37,45 | 178 | 35,10 | 225 | 32,75 | 272 | 28,80 | 319 | 24,10 |
| 85 | 39,75 | 132 | 37,40 | 179 | 35,05 | 226 | 32,70 | 273 | 28,70 | 320 | 24,00 |
| 86 | 39,70 | 133 | 37,35 | 180 | 35,00 | 227 | 32,65 | 274 | 28,60 | Tutti i tempi oltre 320 p.20,00 | |
| 87 | 39,65 | 134 | 37,30 | 181 | 34,95 | 228 | 32,60 | 275 | 28,50 | | |
| 88 | 39,60 | 135 | 37,25 | 182 | 34,90 | 229 | 32,55 | 276 | 28,40 | | |
| 89 | 39,55 | 136 | 37,20 | 183 | 34,85 | 230 | 32,50 | 277 | 28,30 | | |
| 90 | 39,50 | 137 | 37,15 | 184 | 34,80 | 231 | 32,45 | 278 | 28,20 | | |
| 91 | 39,45 | 138 | 37,10 | 185 | 34,75 | 232 | 32,40 | 279 | 28,10 | | |
| 92 | 39,40 | 139 | 37,05 | 186 | 34,70 | 233 | 32,35 | 280 | 28,00 | | |
| 93 | 39,35 | 140 | 37,00 | 187 | 34,65 | 234 | 32,30 | 281 | 27,90 | | |
| 94 | 39,30 | 141 | 36,95 | 188 | 34,60 | 235 | 32,25 | 282 | 27,80 | | |
| 95 | 39,25 | 142 | 36,90 | 189 | 34,55 | 236 | 32,20 | 283 | 27,70 | | |
| 96 | 39,20 | 143 | 36,85 | 190 | 34,50 | 237 | 32,15 | 284 | 27,60 | | |
| 97 | 39,15 | 144 | 36,80 | 191 | 34,45 | 238 | 32,10 | 285 | 27,50 | | |
| 98 | 39,10 | 145 | 36,75 | 192 | 34,40 | 239 | 32,05 | 286 | 27,40 | | |
| 99 | 39,05 | 146 | 36,70 | 193 | 34,35 | 240 | 32,00 | 287 | 27,30 | | |
| 100 | 39,00 | 147 | 36,65 | 194 | 34,30 | 241 | 31,90 | 288 | 27,20 | | |
| 101 | 38,95 | 148 | 36,60 | 195 | 34,25 | 242 | 31,80 | 289 | 27,10 | | |
| 102 | 38,90 | 149 | 36,55 | 196 | 34,20 | 243 | 31,70 | 290 | 27,00 | | |
| 103 | 38,85 | 150 | 36,50 | 197 | 34,15 | 244 | 31,60 | 291 | 26,90 | | |
| 104 | 38,80 | 151 | 36,45 | 198 | 34,10 | 245 | 31,50 | 292 | 26,80 | | |
| 105 | 38,75 | 152 | 36,40 | 199 | 34,05 | 246 | 31,40 | 293 | 26,70 | | |
| 106 | 38,70 | 153 | 36,35 | 200 | 34,00 | 247 | 31,30 | 294 | 26,60 | | |
| 107 | 38,65 | 154 | 36,30 | 201 | 33,95 | 248 | 31,20 | 295 | 26,50 | | |
| 108 | 38,60 | 155 | 36,25 | 202 | 33,90 | 249 | 31,10 | 296 | 26,40 | | |
| 109 | 38,55 | 156 | 36,20 | 203 | 33,85 | 250 | 31,00 | 297 | 26,30 | | |
| 110 | 38,50 | 157 | 36,15 | 204 | 33,80 | 251 | 30,90 | 298 | 26,20 | | |
| 111 | 38,45 | 158 | 36,10 | 205 | 33,75 | 252 | 30,80 | 299 | 26,10 | | |
| 112 | 38,40 | 159 | 36,05 | 206 | 33,70 | 253 | 30,70 | 300 | 26,00 | | |
| 113 | 38,35 | 160 | 36,00 | 207 | 33,65 | 254 | 30,60 | 301 | 25,90 | | |
| 114 | 38,30 | 161 | 35,95 | 208 | 33,60 | 255 | 30,50 | 302 | 25,80 | | |
| 115 | 38,25 | 162 | 35,90 | 209 | 33,55 | 256 | 30,40 | 303 | 25,70 | | |
| 116 | 38,20 | 163 | 35,85 | 210 | 33,50 | 257 | 30,30 | 304 | 25,60 | | |
| 117 | 38,15 | 164 | 35,80 | 211 | 33,45 | 258 | 30,20 | 305 | 25,50 | | |
| 118 | 38,10 | 165 | 35,75 | 212 | 33,40 | 259 | 30,10 | 306 | 25,40 | | |
| 119 | 38,05 | 166 | 35,70 | 213 | 33,35 | 260 | 30,00 | 307 | 25,30 | | |
| 120 | 38,00 | 167 | 35,65 | 214 | 33,30 | 261 | 29,90 | 308 | 25,20 | | |
| 121 | 37,95 | 168 | 35,60 | 215 | 33,25 | 262 | 29,80 | 309 | 25,10 | | |
| 122 | 37,90 | 169 | 35,55 | 216 | 33,20 | 263 | 29,70 | 310 | 25,00 | | |
| 123 | 37,85 | 170 | 35,50 | 217 | 33,15 | 264 | 29,60 | 311 | 24,90 | | |
| 124 | 37,80 | 171 | 35,45 | 218 | 33,10 | 265 | 29,50 | 312 | 24,80 | | |
| 125 | 37,75 | 172 | 35,40 | 219 | 33,05 | 266 | 29,40 | 313 | 24,70 | | |
| 126 | 37,70 | 173 | 35,35 | 220 | 33,00 | 267 | 29,30 | 314 | 24,60 | | |



Tracciato percorso

Percorso



Contenitore



Ritto



Cono



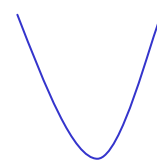
Palla



Cerchio



Ostacoli (2 da cm 60 + 1 da cm 40)



Fune



Panca



Linea Y



Linea Z

CONCORSO MASCHILE

(Scuola media di I grado)

Esercizio di squadra a corpo libero

Abbigliamento : tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dai 4 componenti della squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con qualsiasi tipo di strumento, orchestrato e/o cantato). La musica deve avere una durata compresa tra i 50" e 1'10". L'esercizio deve essere costruito, secondo una coreografia di libera ideazione, che comprenda, a scelta, tre elementi pre-acrobatici e tre ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dai 4 alunni, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

TABELLA ELEMENTI PRE-ACROBATICI

| |
|--|
| 1) Capovolta avanti rotolata, partenza e arrivo liberi |
| 2) Capovolta indietro, partenza e arrivo liberi |
| 3) Ruota, partenza ed arrivo liberi |
| 4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero) |

TABELLA ELEMENTI GINNICI

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

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura 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).

Punteggio

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.

Ogni elemento vale punti 1.00.

Composizione (punti 26)

| | |
|--|----------|
| Valore elementi (punti 6 per 4 alunni) | punti 24 |
| Utilizzo dello spazio | punti 2 |

Esecuzione (punti 14)

| | |
|--|----------|
| Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo | punti 10 |
| Lavoro in accordo con la musica | punti 2 |
| Sincronia nel lavoro | punti 2 |

| | |
|---------------|-----------------|
| <u>Totale</u> | <u>punti 40</u> |
|---------------|-----------------|

Falli generali

| | |
|---|---------------------------|
| Esercizio più corto di 50'' o più lungo di 1'10'' | p. 0.50 |
| Uscire dalla pedana durante l'esercizio | p. 0.10 ogni volta |
| Esercizio senza accompagnamento musicale | p. 2.00 |
| 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 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 |

CONCORSO FEMMINILE

(Scuola media di I grado)

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".

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 m. 8 x 8.

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 di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente |

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura 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 per lancio |
| 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.
Ogni elemento vale punti 1.

Composizione (punti 26)

| | |
|--|----------|
| Valore elementi (punti 6 per 4 alunni) | punti 24 |
| Utilizzo dello spazio | punti 2 |

Esecuzione (punti 14)

| | |
|--|----------|
| Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo | punti 10 |
| Lavoro in accordo con la musica | punti 2 |
| Sincronia nel lavoro | punti 2 |

| | |
|---------------|-----------------|
| <u>Totale</u> | <u>punti 40</u> |
|---------------|-----------------|

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 |
| 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 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 |

Falli con il piccolo attrezzo

| | |
|--|---------------------------|
| Perdita dell'attrezzo | p. 0.10 ogni volta |
| Tenuta scorretta dell'attrezzo | sino a p. 0.10 ogni volta |
| Maneggio scorretto | sino a p. 0.10 ogni volta |
| Attrezzo riconsegnato da altra persona durante l'esercizio | p. 0.30 ogni volta |

Ginnastica Aerobica

(Scuola media I Grado)

Si rimanda alle disposizioni contenute nel programma tecnico dello scorso anno

PROGRAMMA SPERIMENTALE
(Scuola media di I grado)
(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale
per squadre maschili, femminili o miste)

ESERCIZIO CORSIA 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 una pedana da volteggio. 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 continuità.

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.

| |
|--|
| PRIMA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi) |
| 1) ½ rotolamento intorno all'asse longitudinale |
| 2) Salto verticale (salto pennello con corpo in atteggiamento lungo) |
| 3) Capovolta rotolata avanti |
| 4) Salto sforbiciato avanti 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) |
| 1) 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale |
| 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) Rondata |

TERZA ONDATA: questa ondata prevede l'uso di una 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:

| |
|---|
| TERZA ONDATA: Elementi tecnici |
| 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 |

Punteggio

- ogni elemento vale 1 punto
- organizzazione del lavoro
- tecnica d'esecuzione

punti 21

punti 1

punti 18

=====

Totale

punti 40

Falli generali

Elemento omissso

p. 1.00 ogni volta

Mancanza di continuità e di ordine negli spostamenti

p. 0.10 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

Mancanza di incremento di difficoltà

p. 0.50