

FEDERAZIONE GINNASTICA d'ITALIA

Giochi Sportivi Studenteschi

AS 2006/2007

NOTE ESPLICATIVE

Programmi tecnici di Ginnastica

A seguito di incontri con gli insegnanti in occasione delle manifestazioni nazionali dei GSS e di alcuni momenti formativi si è ritenuto opportuno produrre alcune note di chiarimento relative ai programmi tecnici dei GSS per l'anno 2006/2007.

Scuola secondaria di I grado

Percorso ginnastico a staffetta

Prova n° 1

Il primo allievo parte al "via" con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra (sul posto e in movimento); si dirige verso il contenitore dove la posa.

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, nella stessa direzione, del corpo nel cerchio, senza fase di volo. Scende dalla panca dopo aver superato la linea "Z" e posa il cerchio intorno al cono.

Prova n° 8

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

L'allievo parte quando riceve la palla e l'alunno che ha completato il percorso esce dal campo.

CONCORSO MASCHILE

Esercizio di squadra a corpo libero

Abbigliamento : tenuta sportiva libera

.....La musica deve avere una durata compresa tra i 50" e 1'10" (La durata dell'esercizio viene calcolata dal primo movimento all'ultima azione ginnastica eseguita).....

nota: per formazione Acro-gym si intende una figura "statica" risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni

Punteggio: eliminare "tecnica del piccolo attrezzo"

Falli generali

Aggiungere:

- Conclusione dell'esercizio non a tempo con la musica

p. 0.50

CONCORSO FEMMINILE

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

Abbigliamento : tenuta sportiva libera

..... 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).....

nota: per formazione Acro-gym si intende una figura "statica" risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni

Falli generali

Aggiungere:

- Conclusione dell'esercizio non a tempo con la musica p. 0.50

Falli con il piccolo attrezzo

Togliere:

- Tenuta scorretta dell'attrezzo sino a p. 0.10 o.v
- Maneggio scorretto sino a p. 0.10 o.v

Scuola secondaria di II grado

Percorso ginnastico a staffetta

Prova n.3

- Dopo l'arrivo al suolo, esegue mezzo giro ed effettua una capovolta indietro (con appoggio delle mani e rotolamento sul dorso).....

Prova n.4

- Prende la fune ed esegue 8 saltelli pari uniti sul posto con 8 giri inversi della fune (un giro all'indietro per ogni saltello).....

GINNASTICA AEROBICA

4. DURATA DELL'ESERCIZIO

La durata dell'esercizio è di 1 minuto e 15 secondi, con una tolleranza in più o in meno di 5 secondi. Il tempo viene calcolato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica (il segnale di avvertimento o *beep* è escluso), fino al termine del brano.

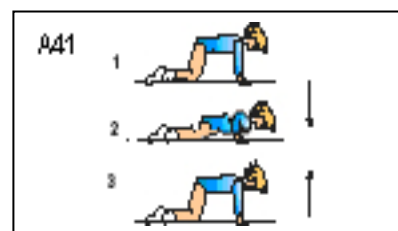
Punteggio

Falli relativi alla musica:

Aggiungere:

- esercizio senza accompagnamento musicale punti 2.00

Elemento n A4 – valore 0.10 (sostituire figura)

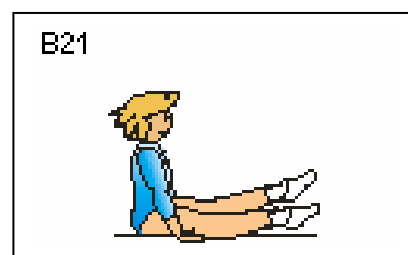


ELEMENTO B2 - Valore 0.10

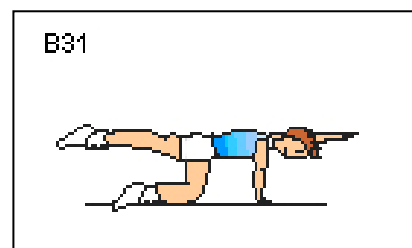
1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra.
2. Elevazione di una gamba tesa. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto (mani in appoggio al suolo tra ginocchio e bacino).
3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°.

REQUISITO MINIMO:

Mantenere la posizione 2 secondi.



Elemento n B3 – valore 0.10 (sostituire figura)



ELEMENTO D4 - valore 0,10

Eeguire a scelta l'elemento A oppure l'elemento B

1. **A.** Equilibrio sull'avampiede. Gambe chiuse e tese. Corpo allineato, braccia tese in alto e sul prolungamento del busto
2. **B.** Equilibrio piede a terra, ginocchio flessa, braccia libere. Gamba d'appoggio tesa.

REQUISITO MINIMO

Equilibrio tenuto 2 secondi

