

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

PROGRAMMA SPERIMENTALE

“ STEP A SCUOLA”

Scuola media di 1° e di 2° Grado
a.s. 2008/09

ABBIGLIAMENTO: tenuta sportiva libera . Non sono ammessi collanine, orecchini, orologi, bracciali.

SQUADRA : la squadra composta minimo da minimo 5 e massimo 12 elementi e, può essere formata sia da alunni che alunne o Mista. Possono partecipare tutti gli alunni, sia del biennio che del triennio.

PEDANA DI LAVORO : l'area di lavoro è di 10x10.

DURATA DELL'ESERCIZIO : la durata dell'esercizio è di 1' e 45 “ con una tolleranza in più o in meno di 10 secondi .

MUSICA : la scelta della musica è libera e deve accompagnare l'esercizio per tutta la sua durata.

Tutta la squadra deve mettere in evidenza con i movimenti prescelti lo stile e il carattere del brano musicale scelto . La velocità della musica è consigliata tra i 125 e i 135 BPM (battute per minuto). E' consentito l'uso di più brani musicali uniti insieme.

Il brano deve obbligatoriamente terminare con la fine dell'esercizio.

Il CD (con sopra indicato il nome della scuola o istituto) deve contenere la sola musica relativa alla performance.

PROGRAMMA TECNICO : Ogni gruppo deve proporre una libera composizione coreografica di step contenente i passi base caratteristici della disciplina.

La composizione coreografica dovrà obbligatoriamente prevedere almeno:

- 1. Tre dei cinque rapporti direzionali con lo step (di fronte, di fianco, da sopra, a cavalcioni, da un'estremità)**
- 2. I seguenti passi base :**
 - 2 basic step** (8 tempi),
 - 2 lift step** (a scelta tra **knee-up, side-leg, kick, leg-curl**) (8 tempi),
 - 2 V step** (8 tempi),
 - 3 repeaters** (8 tempi),
 - 2 lunges o affondi** (8 tempi)
- 3. minimo 2 interazioni .oppure 1 interazione e 1 sollevamento iniziale o finale**

INDICAZIONI PER L'ELABORAZIONE DELL'ESERCIZIO :

- tutti i componenti della squadra devono eseguire il medesimo esercizio all'unisono come un'unica identità e il lavoro deve essere sincronizzato.
- l'esercizio deve presentare varietà di passi e spostamenti con frequenti cambi di orientamento.
- le transizioni devono essere fluide.
- va evidenziato il lavoro di coordinazione differenziata tra i segmenti corporei, su assi e piani, emicorpo destro e sinistro degli arti inferiori e superiori.
- l'interazione fisica è così definita: relazione tra uno più atleti (legamenti ,collaborazioni) realizzata sullo step o in un momento di passaggio al suolo.
- Il sollevamento è così definito: quando 1 o più atleti vengono sollevati, o portati via dal suolo

MOVIMENTI PROIBITI

1. Scendere davanti allo step .
2. Saltare giù dallo step.
3. Salire volgendo le spalle allo step
4. Salti acrobatici, capovolte, verticali .
5. Uso di qualsiasi movimento in direzione completamente opposta alla naturale postura (arco dorsale, compressione dorsale, rotazioni forzate sul ginocchio ecc.)

PUNTEGGIO (PUNTI 21,00)

Il punteggio è ripartito in

- **Valore degli elementi** 0,10 x 10 = pt.1.00

- **Qualità artistica** pt. 10

- ° composizione coreografica pt. 2
- ° utilizzo dello spazio pt. 2
- ° interpretazione musicale pt. 2
- ° comunicazione pt. 2
- ° coordinazione pt. 2

- **Esecuzione** pt. 10

* Falli di esecuzione

uscite di ogni volta 0,10

* Falli tecnici

fallo lieve ogni volta 0,10

fallo medio ogni volta 0,20

fallo grave ogni volta 0,30

caduta ogni volta 0,50

* Falli relativi alla musica

fuori tempo ogni volta 0,10 (massimo 0,50)

fuori sincero ogni volta 0,10 (massimo 1 pt.)

esercizio più corto o più lungo del tempo richiesto 0,50

* Falli generali

mancanza di elemento obbligatorio ogni volta 0,50

mancanza di interazione ogni volta 0,50

inserimento elemento proibito ogni volta 0,50

L'esecuzione viene conteggiata in progressione negativa, ovvero partendo da un punteggio massimo di p.10.0, si sottraggono i punti di penalità per gli errori relativi all'esecuzione tecnica, alla sincronizzazione e al tempo.

Giovinazzo, 11 settembre 2008

Referente regionale settore scuola F.G.I.

Prof. Carmela Serrone