



Ginnastica d'espressione (Ginnastica Estetica di gruppo)



Composizione squadra		Squadra 6/12
Categorie età		2000-1999-1998 1998-1997-1996 1996-1995-1994 1994 e precedenti
Area di esecuzione		12 x 8
Durata esercizio		Min. 1'30" - Max. 2'00"
Valore esercizio		Max. 20,00
Valore Tecnico (Max punti 6,00)	Movimenti corporei (Qualunque elemento eseguito fuori dalla linea verticale, è da considerarsi movimento del corpo. Tali movimenti vanno eseguiti su differenti piani, direzioni e con varietà di dinamismo.)	Almeno 2 differenti onde del corpo <b>(punti 0,4)</b>
		Almeno 2 differenti body swing con la partecipazione di tutto il corpo e gli arti <b>(punti 0,4)</b>
		Almeno 4 movimenti delle braccia scelti fra onde, oscillazioni, swings, movimenti a 8, rotazioni, estensioni, sollevamenti, cerchi, spinte, tirate, battute. <b>(punti 0,4)</b>
		Un elemento di flessibilità in avanti, di lato o dietro. Es. in avanti : staccata sagittale, enjambée a 180°. Laterale : staccata frontale, equilibrio su di una gamba, quella libera tenuta in equilibrio con o senza supporto delle mani, enjambée laterale a 180°. Dietro : inclinazioni del corpo minimo a 45°. Le spalle devono rimanere allineate e sullo stesso asse parallelo al suolo. <b>(punti 0.2)</b>
	Equilibri (da scegliere fra gli elementi di valore A o B)	Devono essere presenti <u>almeno 2 diversi equilibri</u> eseguiti singolarmente <b>(max punti 0,4)</b> A=0.1 B=0.2
		una <u>serie di altri 2 differenti equilibri</u> , differenti dai precedenti. <b>(max. punti 0,4)</b> A=0.2 C=0.3 D=0.4
		Es. equilibrio su una gamba, equilibrio in movimento con pivot o movimenti del corpo, equilibrio muovendo la gamba libera da una direzione ad un'altra. Nella serie è permesso cambiare la gamba di appoggio.
	Salti e Balzi (da scegliere fra gli elementi di valore A o B)	Devono essere presenti <u>almeno 2 diversi salti o balzi</u> eseguiti singolarmente <b>(max. punti 0,4)</b> A=0.1 B=0.2
		una <u>serie di altri 2 differenti salti</u> . <b>(max. punti 0,4)</b> A=0.2 C=0.3 D=0.4
		Nella serie è permesso 1 passo intermedio. Es. salto pennello gamba libera all'orizzontale in posizione di passé, salto con gambe ad X, salto del gatto, tutti i salti e balzi che includono un giro o parte di esso, salto del cosacco, salto ad arco, pennello ginocchia al petto, enjambée, salto del cervo, sforbiciata
		<u>2 diverse serie di passi, salti, balzi</u> <b>(punti 0.4)</b>
		Una serie deve contenere almeno 3 passi, salti, balzi, simili o differenti.
		<u>2 lunghe serie (almeno 6 passi, salti o balzi)</u> <b>(punti 0.4)</b> che contengono <u>almeno 2 differenti tipi</u> di passi, salti o balzi
	Serie miste	<u>2 serie</u> di 2 diversi movimenti di valore A <b>(punti 0,6)</b>
		<u>1 serie</u> di 3 diversi movimenti di valore B <b>(punti 0,8)</b>
<u>1 serie combinata con un altro gruppo di movimenti</u> (passi, salti, balzi eseguiti nello stesso tempo con movimenti delle braccia o del corpo). Una delle serie deve contenere un cambio di ritmo. <b>(punti 0.4)</b>		
Es. variazioni di camminata e corsa, variazioni di differenti passi di danza, variazioni di salti o balzi di danze folk		
<u>Almeno 3 serie di 2 diversi gruppi di movimenti.</u> <b>(punti 0.4)</b>		
Le serie richieste si ottengono combinando 1 serie di 2 o 3 movimenti del corpo con 1 equilibrio o un salto oppure combinando un salto e un equilibrio.		

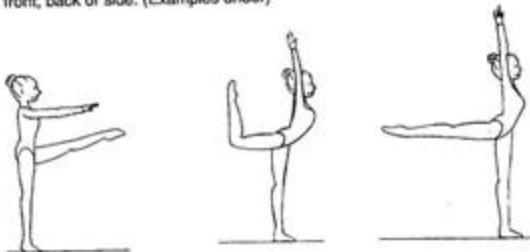
**Serie**

Serie di valore A =	A+A	Valore della serie 0,20
Serie di valore C =	A+B oppure B+A	Valore della serie 0,30
Serie di valore D =	B+B	Valore della serie 0,40

<b>Valore artistico (Max punti 4,00)</b>	<b>Qualità della composizione</b> (punti 1,80)	1 La composizione deve presentare varietà nei gruppi di movimento, combinazioni e serie. Gli elementi vanno collegati in modo fluente fra loro. I movimenti non devono essere parti separate ma devono formare una totalità dove le serie di movimenti e le combinazioni sono unite armoniosamente e senza interruzioni. <b>(punti 0,30)</b>
		2 Tutti gli elementi scelti devono essere consoni alla preparazione delle ginnaste. <b>(punti 0,30)</b>
		3 La composizione deve mostrare bilateralità nel lavoro muscolare, le abilità delle ginnaste, il controllo muscolare, la flessibilità, la scioltezza, la velocità e la resistenza. <b>(punti 0,30)</b>
		4 Il lavoro deve essere prevalentemente espresso come unità, ovvero movimenti uguali devono essere prevalenti anche se è possibile diversificare o effettuare dei canoni. <b>(punti 0,30)</b>
		5 La salvaguardia della salute deve essere presente nelle tecniche utilizzate per l'esecuzione dell'esercizio. Retroversione del bacino e niente arco lombare <b>(punti 0,60)</b>
	<b>Struttura della composizione</b> (punti 1,20)	1 Gli elementi richiesti devono essere differenti, minimo 3 diversi equilibri, 3 diversi salti e 3 diversi movimenti del corpo. <b>(punti 0,30)</b>
		2 Ci deve essere varietà nell'uso dello spazio e i cambiamenti da una formazione all'altra devono essere fluenti e variati. I movimenti devono essere eseguiti su differenti piani e direzioni. <b>(punti 0,30)</b>
		3 La composizione deve includere almeno 6 differenti formazioni. <b>(punti 0,30)</b>
		4 Ci devono inoltre essere movimenti lenti e veloci e varietà nell'uso della forza. <b>(punti 0,30)</b>
	<b>Originalità ed espressività della composizione</b> (punti 1)	1 La composizione deve essere originale e deve mostrare espressività. Deve includere nuove elementi e nuove formazioni o nuovi modi di raggiungere queste formazioni. <b>(punti 0.25)</b>
		2 Una buona composizione mostra per tutto il tempo stile ed atmosfera. Lo stile e l'espressione devono essere adatti e naturali per il gruppo e si devono esprimere per tutta la durata dell'esercizio e non in movimenti e gesti separati. <b>(punti 0.25)</b>
		3 La musica deve corrispondere all'idea e all'espressione della composizione. Deve essere ritmicamente varia. L'esercizio deve essere costruito sulla struttura della musica. I movimenti scelti, lo stile e il ritmo della musica devono formare una unità. <b>(punti 0.25)</b>
		4 La composizione deve mostrare cambi di tempo e di dinamismo. I punti salienti dell'esercizio si devono distinguere chiaramente e devono colpire e catturare l'attenzione dello spettatore. <b>(punti 0.25)</b>
<b>Esecuzione (Punti 10,00)</b>		

A-difficulties:

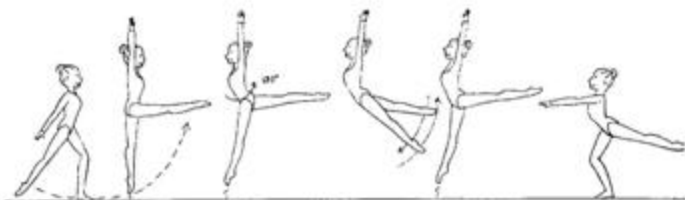
- Balance on one leg, free leg raised straight or bended (passe') at the horizontal (thigh 90°) front, back or side. (Examples under)



- Front or side splits (free leg min. 135°) free leg held with one or two hands. (Examples under)



- Balance on one knee (without support on the hands), free leg raised at the horizontal; front, back or side
- Pivots min. 360° performed on the toes (relevé) or on a flat foot, both legs can be bended
- Illusion, when the amplitude is less than 180°, can be done either on the toes or on the flat foot, hand must not touch the floor



16. Cabriole with a turn 180°



17. Tour jete



18. Split leap with change of legs

**A-jumps**



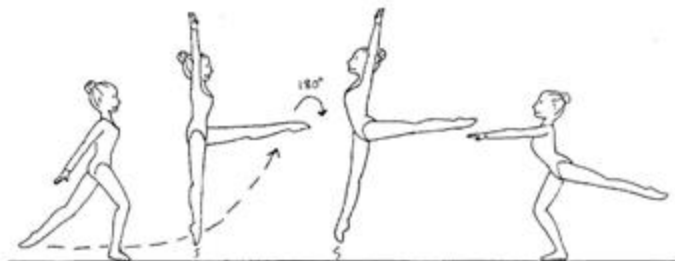
**13. Scissors leap**



**14. Pike jump**

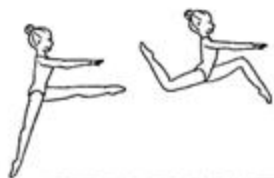


**B-jumps**



**15. Vertical jump free leg at the horizontal with a turn 180°**

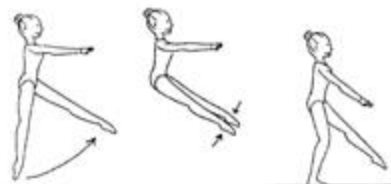
**A-jumps**



**B-jumps**



**11. "Cat" leap**



**12.a) Cabriole, front**



**12.b) Cabriole, side**



**12.c) Cabriole, back**

**A-jumps**



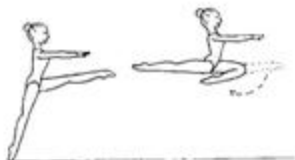
**B-jumps**



**8. Split leap**



**9. Side split leap**



**10. Stag leap**

**Ring split leap**

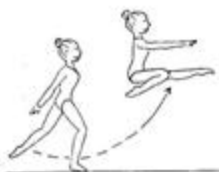


**Straddle jump/leap**



**Stag ring leap**

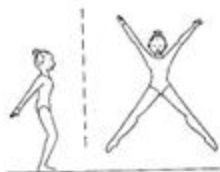
**A-jumps**



**5.a) Cossack jump, free leg front**



**5.b) Cossack jump, free leg side**

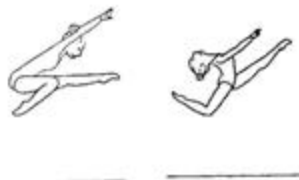


**6. Vertical jump with X-position**



**7. Arch jump**

**B-jumps**



**Ring jump with both legs bended**

**A-jumps**



**4.a)** Vertical jump free leg at the horizontal, front

**B-jumps**



**4.b)** Vertical jump free leg at the horizontal, back



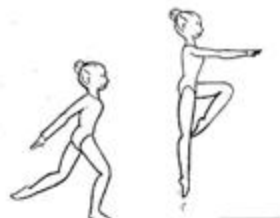
**Ring jump leg stretched**



**4.c)** Vertical jump free leg at the horizontal, side



## A-jumps



1. Vertical jump, free leg at horizontal "passe"-position

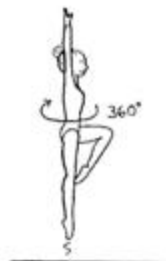


2. Scissors leap knees bended



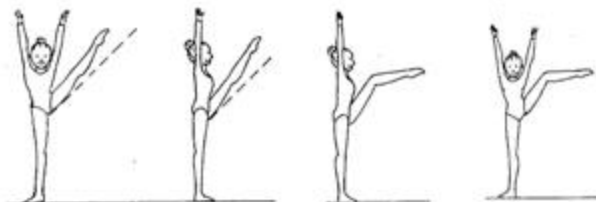
3. Tuck jump

## B-jumps



**B-difficulties:**

- Balance on one leg, free leg in front or side, min 135°, body vertical and only one leg can be bended. If the free leg is bended, must the leg (shinbone) be min 90°. (Examples under)



- Body movement or body movement series on one leg, only one leg can be bended, free leg at the horizontal (thigh 90°); front, back or side. (Examples under)



- Pivot 360° free leg raised straight or bended at the horizontal (min 90°) with or without help of the hands, both legs can be bended (Examples under)



3

- Pivots min 720° performed on the toes (relevé) or on a flat foot, both legs can be bended