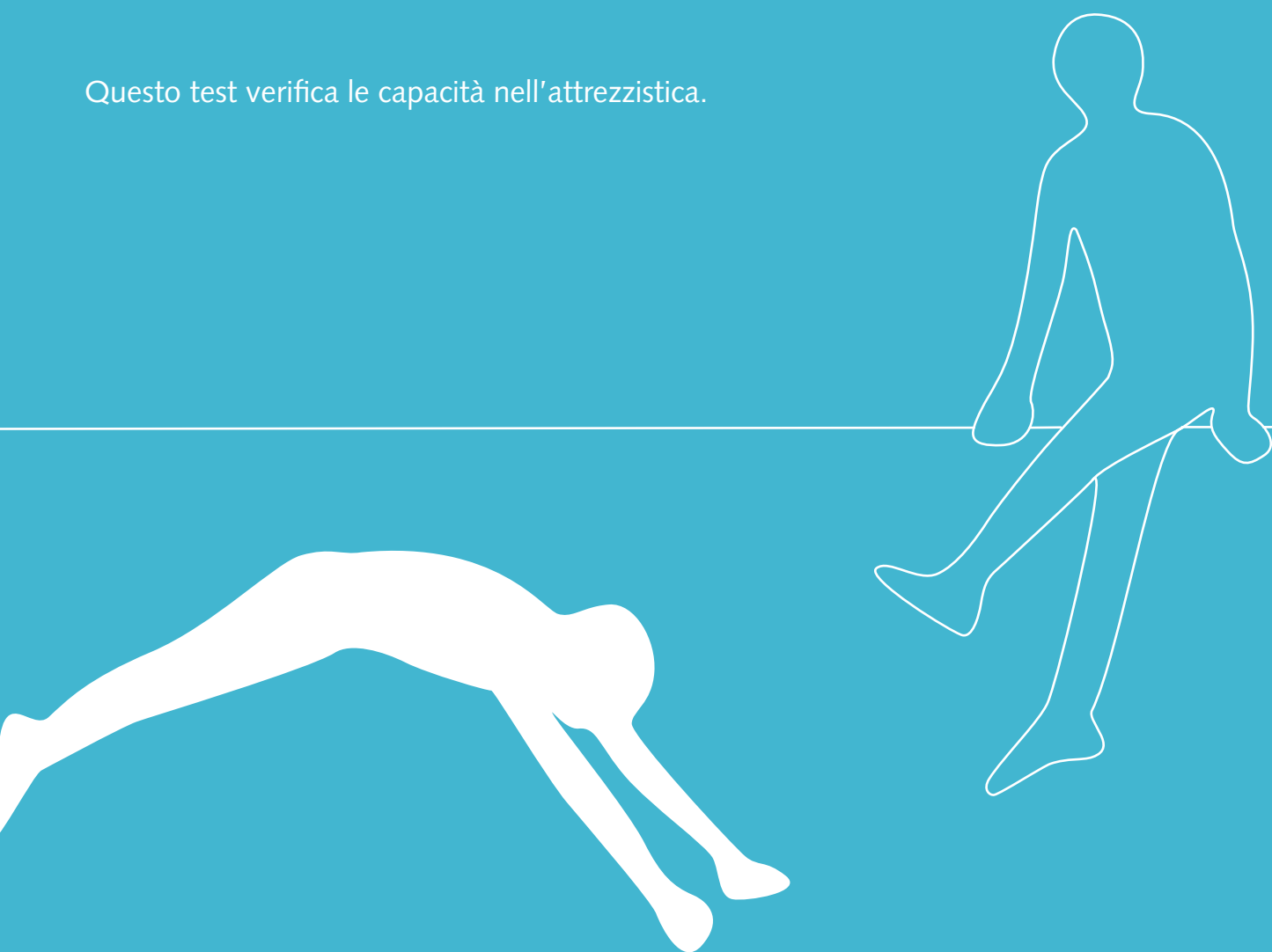


> Attrezzistica

# Suolo Sbarra fissa Trampolino

Questo test verifica le capacità nell'attrezzistica.



## Esercizi al suolo

### Facile

Rincorsa, salto alla stazione, battuta a piedi pari, capriola in avanti



Salto in avanti teso con mezzo avvitamento, posizione a candela (mantenere per 3"), rovesciamento in avanti alla stazione, facoltativamente salto teso con mezzo avvitamento



Bilancia frontale (mantenere per 3"), capriola in avanti e chiusura con salto teso



Molleggiamento sulla pedana elastica con le mani in appoggio sul cassone e salto alla posizione accovacciata sui talloni.  
Flessione in appoggio sulle ginocchia e ritorno in posizione accovacciata. Capriola in avanti sul cassone (5 elementi) e atterraggio al suolo a piedi pari



### Medio

Rincorsa, salto alla stazione, battuta a piedi pari, capriola saltata e arrivo alla stazione



Passo e presalto per salire all'appoggio rovesciato con sostegno finale da parte di un compagno o dell'insegnante (mantenere per 3"). Ritorno alla stazione scendendo con una gamba dopo l'altra, facoltativamente salto teso con mezzo avvitamento



Capriola indietro, salto teso con mezzo avvitamento, capriola saltata e salto teso alla stazione



Rincorsa, salto sulla pedana elastica, capriola in avanti sul cassone (5 elementi) per arrivare alla seduta frontale a gambe divaricate. Oscillazione indietro delle gambe divaricate, con appoggio delle mani sul cassone e slancio alla posizione accovacciata. Passaggio alla stazione eretta, rondata e atterraggio al suolo a piedi pari.



### Difficile

Passo e presalto, ruota con un quarto di avvitamento in avanti all'arrivo



Passo e presalto, appoggio rovesciato, capriola in avanti e salto teso alla stazione



Capriola indietro, passaggio all'appoggio rovesciato (Streuli) e discesa alla stazione



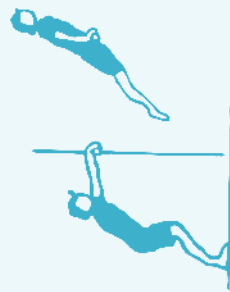
Rincorsa, salto sulla pedana elastica, appoggio delle mani sul cassone (5 elementi) e arrivo in posizione accovacciata. Rovesciamento in avanti sulle spalle (kippe) e atterraggio al suolo a piedi pari



## Sbarra fissa

### Facile

Partenza di lato: Salto frontale all'appoggio



Divaricazione delle gambe in avanti per arrivare in posizione seduta



Rovesciamento indietro (in presa poplitea) alla stazione e capriola in avanti



### Medio

Salto frontale all'appoggio. Divaricazione di una gamba in avanti sopra la sbarra, rovesciamento indietro sul ginocchio (in presa poplitea) con oscillazione sospesa, nuova divaricazione della gamba e ritorno all'appoggio



Slancio e giro d'appoggio indietro in flessione (facoltativamente divaricare le gambe in avanti per arrivare in posizione seduta)



Dalla posizione frontale, guizzo in avanti sotto la sbarra e capriola in avanti alla stazione



### Difficile

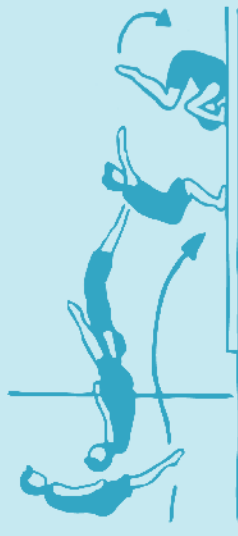
Dalla posizione frontale, passo avanti sotto la sbarra, slancio con una gamba tesa e capovolta indietro all'appoggio



Slancio e giro d'appoggio indietro teso.



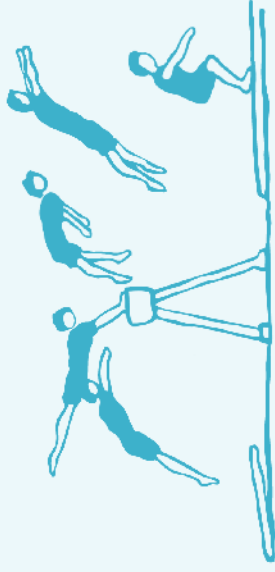
Dall'appoggio, presa di slancio, guizzo in avanti sotto la sbarra alla stazione e capriola in avanti



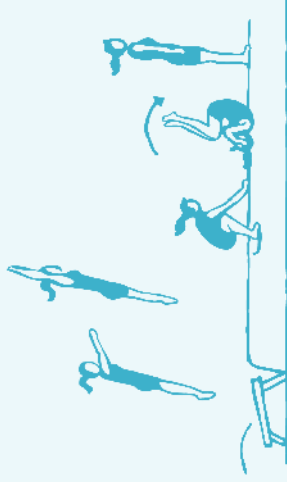
# Trampolino

## Facile

Pedana elastica, cavallo per volteggi (montone) disposto in larghezza e impostato almeno sul 3° foro: salto in spaccata e atterraggio ammortizzato a piedi pari sul tappeto



Minitrampolino, tappetone: rincorsa, salto teso e capriola in avanti alla stazione eretta

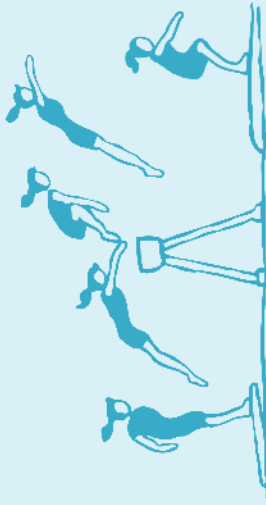


Minitrampolino, cassone disposto in larghezza (5 elementi): rincorsa, volteggio con un quarto di avvitamento a braccia tese e gambe flesse

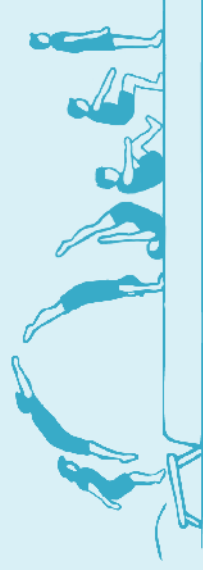


## Medio

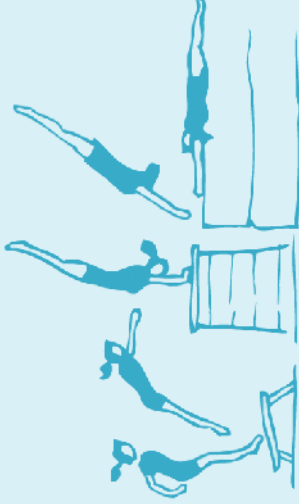
Pedana elastica, cavallo per volteggi (montone) disposto in larghezza e impostato almeno sul 3° foro: salto a gambe flesse con appoggio delle mani sull'attrezzo e atterraggio ammortizzato a piedi pari sul tappeto



Minitrampolino, tappetone: rincorsa, capriola saltata e conclusione alla stazione eretta

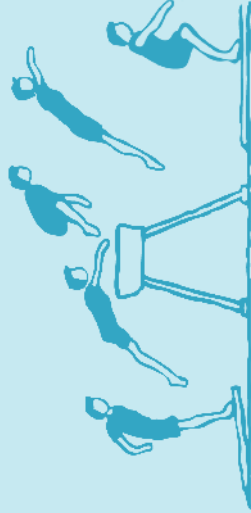


Minitrampolino, cassone disposto in larghezza (5 elementi), 2 tappetoni: rincorsa, salto all'appoggio rovesciato sul cassone, discesa sui tappetoni con il corpo teso

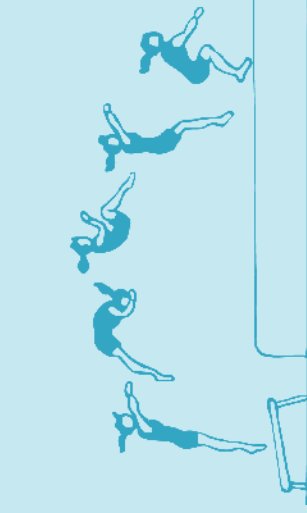


## Difficile

Pedana elastica, cavallo per volteggi (montone) disposto in larghezza e impostato almeno sul 3° foro: salto a gambe flesse con appoggio delle mani sull'attrezzo e atterraggio ammortizzato a piedi pari sul tappeto



Minitrampolino, tappetone: rincorsa e salto mortale in avanti con atterraggio in posizione eretta.



Minitrampolino, cassone disposto in larghezza (5 elementi), 2 tappetoni: rincorsa, volteggio teso in avanti



## Compito

---

Gli allievi presentano ai tre attrezzi suolo, sbarra fissa e trampolino una sequenza possibilmente difficile di esercizi, eseguiti in modo armonico e sicuro, nonché mantenendo una buona postura.

Agli attrezzi trampolino e sbarra fissa deve essere presentato un esercizio in tre parti, mentre quello al suolo deve

essere di quattro parti. È possibile scegliere tra elementi facili, di media difficoltà o difficili. Gli allievi combinano gli elementi a propria scelta. In questo modo, per ogni parte dell'esercizio, è possibile inserire un livello di difficoltà diverso. Il test avviene singolarmente per ogni attrezzo. Un percorso con vari attrezzi non è quindi permesso.

## Allestimento

---

Poiché gli attrezzi non devono essere preparati in modo tale da formare un percorso, la loro disposizione non è importante e dipende dalla palestra nella quale ci si trova. Chi svolge il test è anche responsabile della sicurezza!

### Attrezzature

Esercizio al suolo:

- 8 x tappeti da ginnastica (1,10 m x 1,60 m)
- 2 x cassoni (da 5 elementi)

Sbarra fissa:

- Sbarra e relativo dispositivo
- 5 x tappeti da ginnastica

Trampolino:

- 1 x pedana elastica (trampolino Reuther)
- 1 x cavallo per il volteggio (montone)
- 3 x tappeti da ginnastica
- 1 x minitrampolino
- 1 x cassone (da 5 pezzi)
- 2 x tappetoni

## Valutazione

---

Per ogni esercizio è possibile scegliere tra un elemento facile, di media difficoltà o difficile.

Il voto finale è composto dal voto A e dal voto B:

### Voto A

- 1 punto** ogni elemento facile eseguito
- 2 punti** ogni elemento di media difficoltà eseguito
- 3 punti** ogni elemento difficile eseguito

Per ogni elemento vengono assegnati i seguenti punti per la postura e la tecnica:

### Voto B

- 1 punto** elemento non eseguito oppure difficilmente riconoscibile ed eseguito solo con aiuto
- 0 punti** esecuzione tecnica corretta, eseguito da solo
- 1 punto** esecuzione sicura, fluida e curata
- 2 punti** esecuzione curata con grandi movimenti, dinamica e fluida

Nell'esercizio al suolo può essere raggiunto un **massimo di 20 punti**, risultanti dal voto **A (con un massimo di 12 punti)** sommato al **voto B (con un massimo di 8 punti)**.

Nei due attrezzi trampolino e sbarra fissa può essere raggiunto un **massimo di 15 punti**, risultanti dal **voto A (con un massimo di 9 punti)** sommato al **voto B (con un massimo di 6 punti)**.

Il voto finale risulta dalla somma dei punteggi conseguiti nei tre attrezzi divisa per due. Di conseguenza, il **punteggio massimo che si può raggiungere è 25**.

