8a
Classe

> Attrezzistica

Suolo
Sbarra
Salto

Questo test verifica le capacità nella ginnastica con attrezzature.

graubünden Sport

Tabella dei risultati attrezzistica 8ª classe

ANNO SCOLASTICO | CLASSE | DATA DEL TEST

		Suolo								Sbarra						salto						
	Nome	1ª parte		2ª parte		3ª parte		4ª parte		1ª parte		2ª parte		3ª parte		1ª parte		2ª parte		3ª parte		Punteggio totale
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						

Compito

Gli allievi presentano ai tre attrezzi suolo, sbarra e salto una sequenza più difficile possibile di esercizi, eseguiti in modo armonico, nonché con buona postura. È possibile scegliere tra elementi facili, medi e difficili. Gli allievi possono combinare questi elementi a scelta loro (sono possibili diversi livelli di difficoltà).

Organizzazione

La disposizione delle attrezzature è libera e dipende dalla dotazione della palestra. L'organizzatore è responsabile della sicurezza!

Materiale

Suolo:
· tappeti da ginnastica

Sbarra:
· sbarra
· tappeti da ginnastica
· cassone

Salto:
· trampolino Reuter, montone, tappeti da ginnastica
· minitrampolino, tappetoni
· minitrampolino, cassone, tappetoni

Valutazione

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

Voto A	(difficoltà)
1 punto	ogni elemento facile eseguito
2 punti	ogni elemento di media difficoltà eseguito
3 punti	ogni elemento difficile eseguito

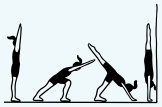
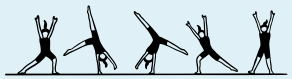
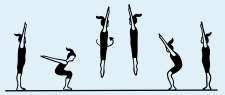
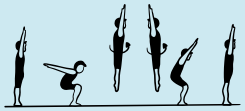
Per ogni elemento vengono assegnati i seguenti punti per la postura e la tecnica:

Voto B	(postura e tecnica per elemento)
-1 punto	elemento non eseguito oppure difficilmente riconoscibile ed eseguito solo con aiuto
0 punti	Elemento tecnicamente corretto in forma grezza, eseguito da solo
1 punto	Elemento eseguito in modo sicuro e fluido
2 punti	Esecuzione curata del elemento 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).**

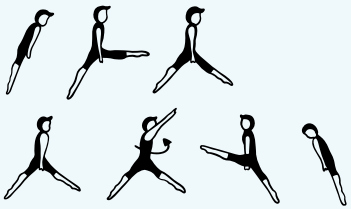
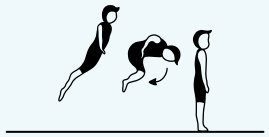
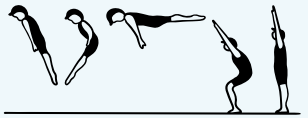
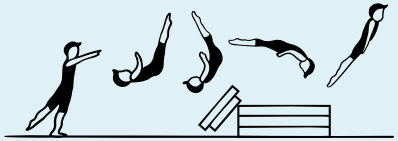
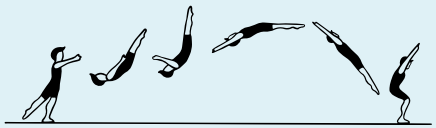
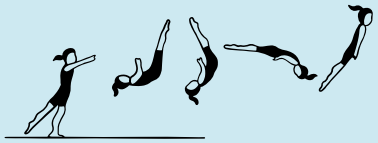
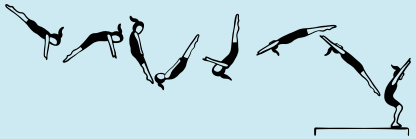
Nei due attrezzi *salto* e *sbarra* può essere raggiunto un **massimo di 15 punti**, risultanti dal **voto A (con un massimo di 9 punti)** sommato al **voto B (con un massimo di 6 punti).**
Il voto finale risulta dalla somma dei punteggi conseguiti nei tre attrezzi divisa per due. Di conseguenza, il **punteggio massimo che si può raggiungere** è **25.**

Suolo

	Appoggio sulle mani incl. ruota		Capriola in avanti e all'indietro	Salti ed elementi di ginnastica	
Facile ●	Verticale al muro	Verticale con appoggio sulla testa	Capriola in avanti	Salto in estensione	Candela
					
Medio ● ●	Verticale	Ruota	Capriola all'indietro	Salto in estensione con mezza rotazione	Posizione della bilancia con capriola
					
Difficile ● ● ●	Capriola dalla verticale	Rondata (volteggio a ruota)	Capriola saltata	Salto in estensione con rotazione completa	Salto di taglio
					

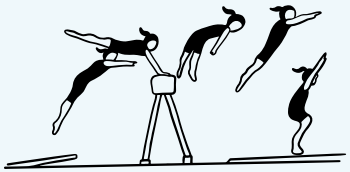
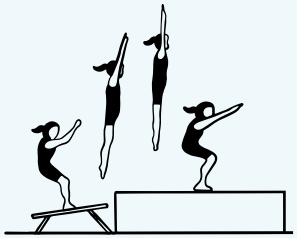
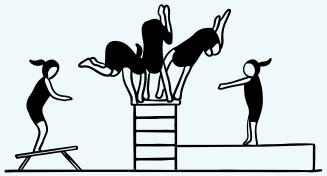
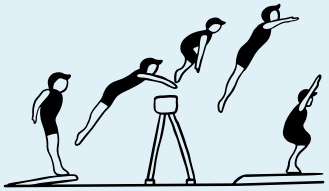
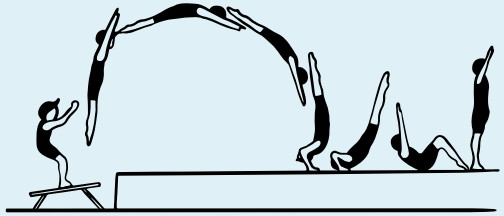
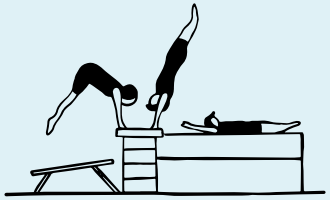
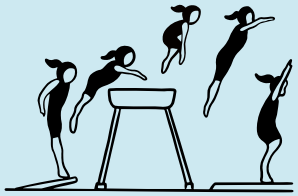
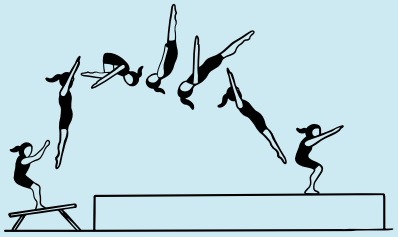
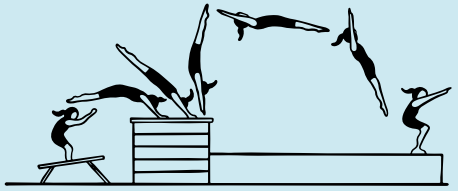
È necessario scegliere un totale di 4 elementi, almeno uno ciascuno dalla famiglia delle forme appoggi / ruote, capriole e salti / elementi di ginnastica. La sequenza è liberamente selezionabile.

Sbarra

Facile ●	Salto verso l'appoggio	Allargare una gamba, seggio trasversale ½ rotazione, allargare l'altra gamba verso l'appoggio 	Dall'appoggio, capovolta in avanti alla posizione eretta. 	Dall'appoggio, oscillazione all'indietro verso l'uscita 
Medio ● ●	Volta da posizione laterale in avanti con l'aiuto del cassone 	Oscillazione all'indietro con ginocchio	Oscillazione indietro / avanti con la spinta del ginocchio	Da posizione eretta: oscillazione da sotto 
Difficile ● ● ●	Volta da posizione laterale in avanti 	Volta all'indietro, raggruppato o teso	Mulinello in avanti	Dall'appoggio, oscillazione da sotto verso l'uscita 

È necessario selezionare un totale di tre elementi.

Salto

	trampolino Reuter, montone, tappeti da ginnastica	Minitrampolino, tappetoni	Minitrampolino, cassone, tappetoni
Facile ●	Salto a gambe divaricate 	Salto teso (opzionalmente anche salto raggruppato o a gambe divaricate) 	Salto raggruppato con un quarto di avvitamento sopra il cassone 
Medio ● ●	Salto raggruppato 	Capriola saltata fino a stare in piedi 	Verticale con capovolta fino alla posizione dorsale 
Difficile ● ● ●	Salto raggruppato attraverso il montone disposto in lunghezza 	Salto mortale in avanti fino a stare in piedi (opzionalmente salto mortale con ulteriori rotazioni) 	Verticale con capovolta 

È necessario selezionare un elemento da ognuno dei sistemi di salti.