

segue: GINNASTICA

3) ESERCIZIO COLLETTIVO A CORPO LIBERO DI GINNASTICA ARTISTICA PER SQUADRE DI QUATTRO GINNASTE

(per tutte le squadre nelle fasi provinciali, regionali e nazionale).

L'esercizio viene eseguito in circolo lungo la linea della circonferenza. Tale circonferenza ha un diametro di 8 metri. Le ginnaste devono essere ad equa distanza tra di loro, e si trovano a due passi all'esterno del circolo con la fronte rivolta verso il centro.

— Passo destro avanti, slanciare la gamba sinistra avanti-alto, tallone destro sollevato, slanciare le braccia in alto (per avanti) (1 - 2 - 3).



Cadere in affondo sinistro avanti 3/4 di circonduzione delle braccia per dietro.

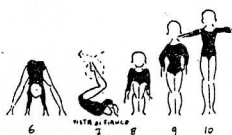
N.B.: - questa prima parte si effettua con fronte al centro del circolo e, a partire dal movimento che segue, si procede lungo la circonferenza (4).



Di rimbalzo, estendere la gamba sinistra, 1/4 di giro a destra e continuare la circonduzione delle braccia sino in alto (5).



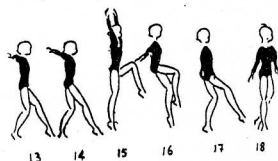
— Appoggiare le mani a terra e capovoltata avanti rotolata (durante la capovoltata, riunire le gambe a squadra). Quindi flettere le gambe, posare i piedi a terra e rizzarsi con braccia in fuori (per avanti e basso) (6 - 7 - 8 - 9 - 10).



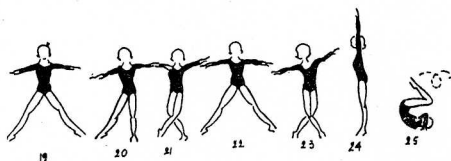
— Circondurre il braccio destro in alto sul capo in avanti a dietro sul piano trasverso assecondando con flessione del busto a sinistra e leggero molleggio: circondurre con movimento analogo il braccio sinistro (flessione assecondante del busto a destra e leggero molleggio) (11 - 12).



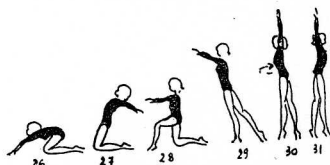
— Due passi avanti (s.d.) seguendo la circonferenza, stacco sul piede destro e forbice flessa (salto del gatto) con ginocchia leggermente in fuori; contemporaneamente, circondurre le braccia per basso e in dentro sul piano frontale terminando a braccia in basso (13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18).



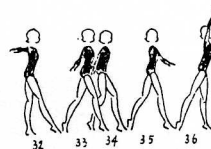
— Con 1/4 di giro a destra balzo sinistro in fuori braccia in fuori e quindi, proseguendo lungo la linea della circonferenza, balzo destro incrociato indietro, balzo sinistro in fuori, passo destro incrociato avanti (ferme le braccia in fuori), 3/4 di giro a sinistra in perno sui due avampiedi e terminare a piedi uniti con braccia in alto; piegare le gambe e capovoltata indietro con appoggio delle mani lateralmente al capo (gomiti paralleli) (19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25).



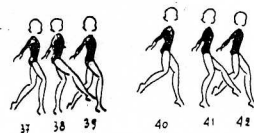
— Terminare in ginocchio. Di seguito, estendere il busto e fletterlo indietro (flessione dorsale) braccia dietro-basso (con passaggio per avanti e fuori-alto). Tornare a busto eretto, posare il piede sinistro avanti piegando la gamba. Ritti in appoggio su questa gamba, braccia avanti; 1/2 giro a destra in perno sugli avampiedi terminando con protesa destra avanti, braccia in fuori (per alto) (26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31).



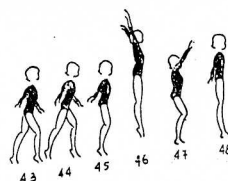
— Quattro passi avanti rapidi (d.s.d.s.) (lungo la circonferenza) braccia in alto per basso e avanti. Terminare con protesa destra indietro (32 - 33 - 34 - 35 - 36).



— Piccolo balzo destro avanti, braccia fuori-basso (per fuori), balzo sinistro indietro, balzo destro avanti. Ripetere con balzo sinistro avanti, destro indietro, sinistro avanti. (Nota: l'esecuzione di questi sei balzi avviene lungo la circonferenza con caduta e assecondamento del busto) (37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42).



— Con 1/4 di giro a sinistra due passi di corsa in avanti verso il centro (abbandonare la circonferenza) braccia sciolte; battuta pari, braccia indietro; quindi saltello verticale pari unito braccia fuori-alto (per avanti), corpo in estensione, (cadere a terra a gambe semipiegate, ginocchia unite, busto leggermente inclinato avanti, braccia avanti-fuori-alto). Ritorno sull'attenti (per fuori) (43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48).



Nota esplicativa riguardante l'ordinativo dell'esercizio collettivo di ginnastica artistica.

Lo spazio operativo riservato alle squadre è costituito da una circonferenza di 8 metri di diametro.

Sulla stessa circonferenza saranno segnati 4 punti equidistanti fra loro. Le squadre si presentano alla giuria disposte in riga in un punto qualunque dello spazio a loro disposizione.

Ogni istruttrice si servirà degli ordinativi più semplici per portarsi all'altezza dei punti di riferimento esternamente alla circonferenza, con la fronte rivolta al centro.

L'esercizio verrà eseguito in circolo lungo il tracciato della circonferenza e precisamente:

— le ginnaste si dovranno trovare a due passi circa all'esterno della circonferenza, con la fronte rivolta verso il centro.

segue