● A cura dell'Ufficio Centrale dei Giochi della Gioventù

● Prima edizione: febbraio 1970

PROGRAMMA



III - Gara collettiva con classifica di squadra:

c) Esercizio collettivo di ginnastica ritmico-moderna (con accompagnamento musicale).

Questo esercizio è **obbligatorio** per tutte le squadre femminili ammesse alla Finale Nazionale; è facoltativo per quelle partecipanti alle Fasi Comunali e Provinciali.

L'esercizio, che avrà una esecuzione collettiva di squadra, dovrà essere eseguito con tutte e cinque le componenti la squadra.

Nella Finale Nazionale il punteggio massimo da assegnare alle squadre per questo esercizio sarà di 40 punti.

Ai fini della classifica finale il punteggio dell'esercizio di ginnastica ritmico-moderna sarà sommato con quelli dell'esercizio a corpo libero e di equilibrio alla trave.

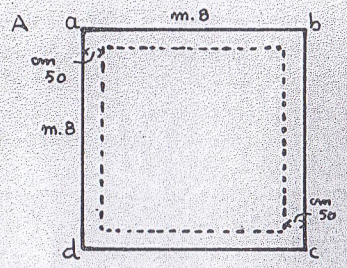
Totale punteggio massimo per ogni squadra relativo ai 3 esercizi: punti 120.



Le squadre meglio classificate nell'esercizio di ginnastica ritmico-moderna saranno prescelte per partecipare al Saggio collettivo finale.

SETTORE DI LAVORO

Lo spazio operativo riservato alla squadra è costituito da un quadrato di 8 m. di lato, ma, tutte le formazioni che nel testo sono indicate su i lati del quadrato, si effettuano a 50 cm. all'interno di questo, salvo contraria indicazione.





NOTE GENERALI

La marcia deve essere eseguita con precedenza dell'avampiede e con passi lunghi e decisi.

Durante i balzi le braccia, se non è altrimenti indicato, rimangono fuori-basso.

I movimenti devono essere eseguiti in continuità di azione (senza arresti), assecondati, ampi e quanto più possibile, naturali.

Gli accenti dei movimenti, devono corrispondere agli accenti ritmici.

Per gli spostamenti, gli allineamenti e le formazioni della squadra si faccia riferimento al centro, ai lati e agli angoli del quadrato.

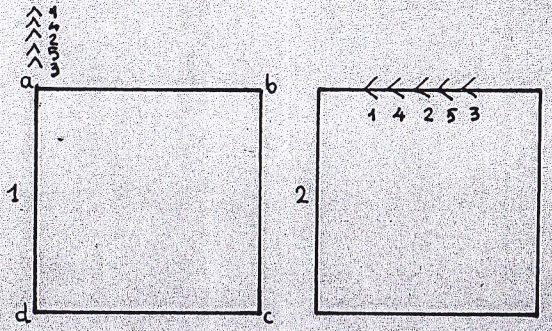
Le 3 parti di cui si compone l'esercizio devono essere eseguite una dopo l'altra senza alcuna fermata o interruzione. Anchè la musica è continua, pur con ritmi diversi.

2 ESERCIZIO



ENTRATA

Ginnaste disposte in fila sul prolungamento del lato « d a » (fig. 1).

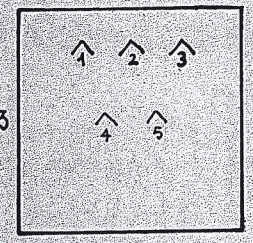


Eseguendo un per fila a sinistra, 8 passi avanti sul lato « a b » (fig. 2). Al 9° tempo tutte fronte a destra e i n. 3-2-1 riuniscono; mentre i n. 5 e 4 eseguono 5 passi avanti di cui il 5° del valore di due tempi e riuniscono, braccia fuori, legate a mano.

I numeri 3-2-1 stanno fermi per 4 tempi e quindi eseguono un passo avanti



lento (valore 2 tempi) e riuniscono a braccia fuori, legate a mano, contemporaneamente al 5° passo e al riunire dei n. 5 e 4 (fig. 3).



1ª PARTE

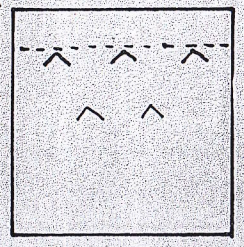
Le ginnaste sono disposte come segue: una terziglia dietro, una coppia davanti, alla distanza di 4 metri circa, legate per mano con braccia in fuori; le due che stanno davanti si trovano negli intervalli delle tre che sono dietro (fig. A).

❶ - Due scambi di posto tra le ginnaste n. 1 e n. 3 e fra le ginnaste n. 4 e

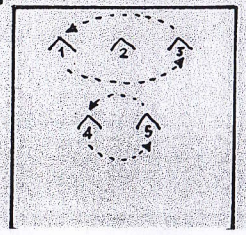


5, sciogliendo e riprendendo il legamento. Coloro che si trovano a destra fanno un passo sinistro avanti a sinistra, destro incrociato dietro, passo sinistro indietro a sinistra. Le ginnaste di sinistra fanno un passo destro indietro a destra, sinistro incrociato avanti, passo destro avanti a destra (fig. B). Si ripete invertendo tutte le azioni (fig. C).

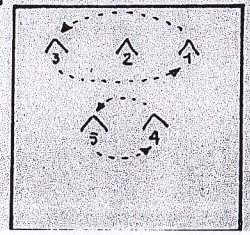
A



B



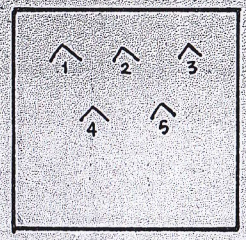
C



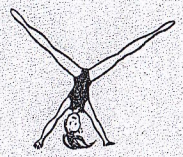


Il centro della terziglia asseconda sul posto le azioni dei n. 1 e n. 3 con movimenti di braccia indentro (destro basso indentro frontalmente e sinistro dorsalmente) e con leggera flessione del busto a sinistra, sciogliendo e riprendendo il legamento.

D

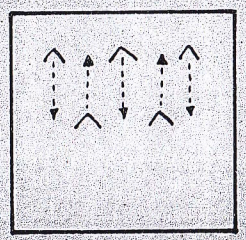


Dopo i due scambi le ginnaste si trovano come all'inizio (fig. D); i n. 1 e 4 rimangono in appoggio sul destro mentre i n. 3 e 5 terminano riunendo. Quindi la terziglia esegue cinque passi avan-

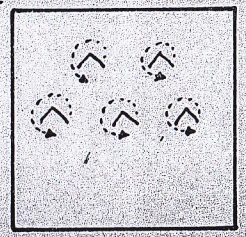


ti (sin.; dest; sin.; dest; sin.;) all'ultimo passo, slegandosi, un giro completo sul posto verso sinistra (perno sul piede sinistro); con un 6° passo (destro) sul posto si completa il giro e si riunisce con molleggio riprendendosi per mano. Contemporaneamente la coppia esegue, analogamente, 5 passi ma indietro per effettuare quindi un giro completo verso sinistra, passo destro sul posto e riunisce con molleggio e legamento. (figure E-F).

E



F

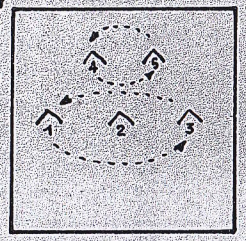


Dopo i primi tre passi la coppia e la terziglia si incontrano: la terziglia è le-

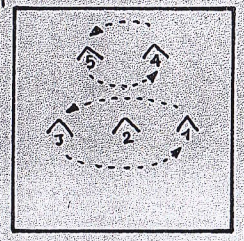


la coppia, a questo punto, si slega per passare sotto le braccia delle compagne con semiflessione del busto avanti e braccia avanti di passaggio; senza arresto, oscillazione delle braccia dietro per basso terminando a busto eretto, braccia fuori legate per mano. Si eseguono

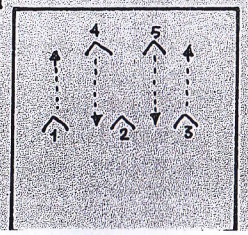
G



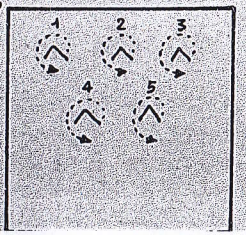
H



I



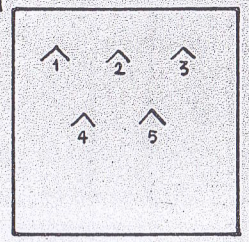
L





ancora due scambi di posto seguendo il procedimento iniziale; quindi la coppia e la terziglia invertono i movimenti e la descrizione dello spostamento (5 passi e giro). Dopo il terzo passo, quando si incontrano, è la terziglia che passa sotto la coppia che è legata. Si ritorna così alla formazione iniziale (fig. G-H-I-L-M).

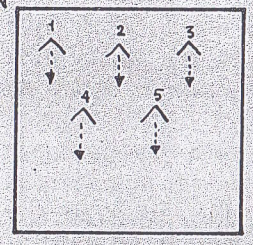
M



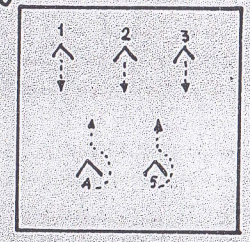
❷ - Senza arresto, la terziglia esegue due passi composti avanti (sinistro e destro), mentre la coppia esegue un solo passo composto avanti, e con 1/2 giro a sinistra (perno sul sinistro), un altro passo composto destro avanti sulla nuova fronte (fig. N-O).



N



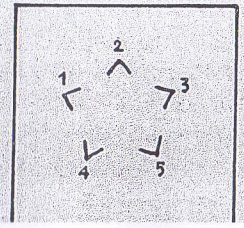
O

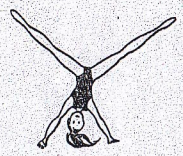


Con l'ultimo passo composto, tutte le ginnaste si spostano in modo da formare un circolo legate per mano (fig. P).

Nota: la lunghezza dei passi composti deve essere adeguata alle necessità derivanti dalla formazione in circolo che si deve raggiungere.

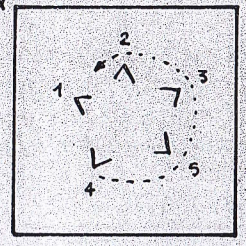
P





Sei passi in circolo verso destra con leggero assecondamento del busto ruotato: sinistro incrociato avanti, destro in fuori, sinistro incrociato dietro, destro in fuori, sinistro incrociato avanti, destro in fuori, riunire. Al riunire, con ceduta, tutte si slegano (fig. Q).

Q



❸ - Quindi tutte eseguono un lungo passo composto sinistro indietro con una circonduzione e 1/4 delle braccia per avanti sul piano sagittale (fig. R).

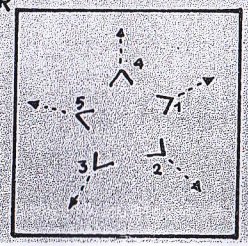
Nota: La circonduzione è preceduta da una piccola e rapida oscillazione delle braccia dietro basso (tempo « in leva-



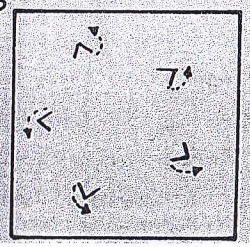
re » e quindi di poca durata e non accentuata).

Si termina in appoggio sul sinistro indietro e braccia avanti; 1/2 giro a sinistra (perno su entrambi i piedi) con oscillazione delle braccia avanti (per basso) assecondando con flessione laterale del busto a destra di passaggio e quindi riunire il destro avanti (busto eretto braccia avanti). Senza arresto, piegamento sulle gambe a ginocchia unite con oscillazione delle braccia indietro (per basso) seguito da immediato ritorno ritte, braccia in fuori (fig. S). Nota: Il movimento delle braccia da avanti a basso, a dietro e fuori deve essere continuato.

R



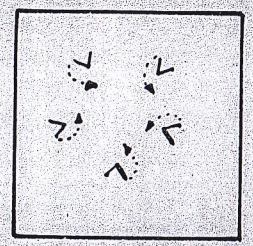
S





Di seguito passo sinistro avanti e riunire con oscillazione delle braccia avanti, passo sinistro indietro e riunire con oscillazione delle braccia fuori (per basso), passo sinistro avanti, 1/2 giro a sinistra (perno sul sinistro) e riunire con oscillazione delle braccia avanti (per basso), piegamento sulle gambe con oscillazione delle braccia indietro (per basso) e immediato ritorno ritte, braccia in fuori (come descritto precedentemente) (figura T).

T



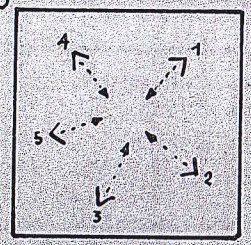
Con semiflessione del busto avanti (di passaggio) e ritorno a busto eretto, una circonduzione sul piano frontale per



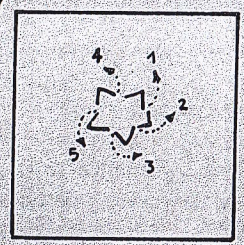
basso e una battuta delle mani a braccia morbide basso-indentro (sguardo alle mani) terminando di rimbalzo a braccia fuori e capo eretto; ripetere la circonduzione e la battuta come sopra descritto. Di seguito, sei piccoli passi nella direzione avanti, di cui 5 avanti e, con 1/2 giro, il 6° indietro; ogni due passi una oscillazione delle braccia: avanti, indietro e avanti (fig. U) e riunire indietro il sinistro al destro, braccia dietro basso.

Il gruppo si trova in circolo serrato con dorso al centro (fig. V).

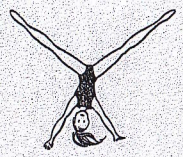
U



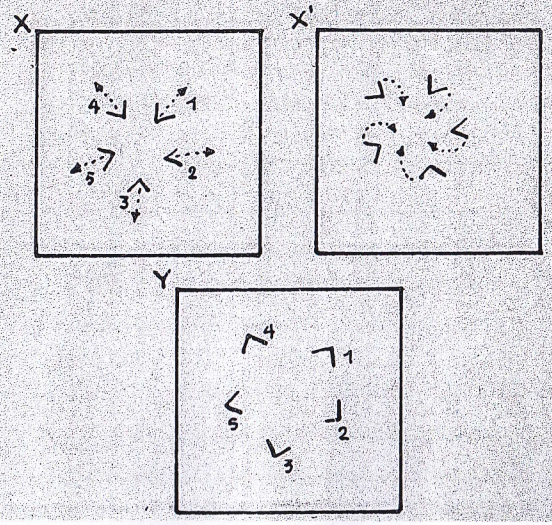
V



Passo composto avanti (iniziando con il sinistro per allargare il circolo) con



una circonduzione e 1/4 delle braccia per avanti sul piano sagittale, terminando a braccia avanti e piede sinistro avanti (fig. X); 1/2 giro a destra, con perno su entrambi i piedi, con oscillazione delle braccia avanti (per basso) assecondando con flessione laterale del bu-





sto a sinistra e riunire il sinistro avanti (fig. X¹). Senza arresto, piegamento sulle gambe con oscillazione delle braccia indietro (per basso) seguito da immediato ritorno ritte, braccia in fuori (come descritto precedentemente) (fig. Y).

Con sei balzi e riunire disporsi in diagonale; braccia fuori-basso (fig. Z-Z'-Z''):

N. 4: Cambiamento di fronte di 3/4 di giro a sinistra mediante piccoli balzi avanti in curva descriventi una semicirconferenza con centro a sinistra; al termine della curva il N. 4 si è spostato adeguatamente in modo da occupare il posto in diagonale come da fig. Z''.

N. 1: avanza a balzi in direzione obliqua avanti a destra.

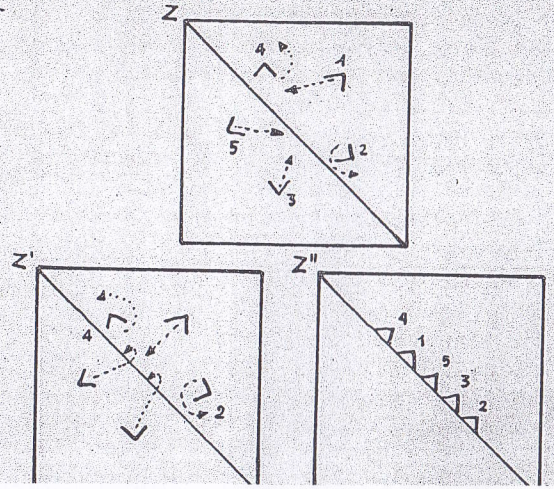
N. 2: 3/4 di cambiamento di fronte verso sinistra mediante 4 piccoli balzi in curva descriventi una semicirconferenza con centro a sinistra; senza arresto, 1/2 giro a sinistra mediante due balzi sul posto; al termine della curva e del 1/2 giro il N. 2 si è spostato adeguatamente in modo da occupare



il posto in diagonale come da fig. Z''.

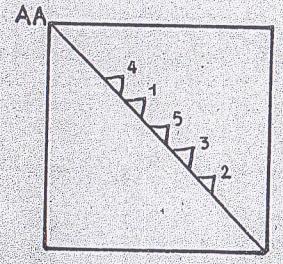
N. 3 e N. 5: avanzano con 5 balzi in senso opposto al N. 1 obliquando adeguatamente (fig. Z''); al 6° balzo 1/2 giro sul posto e riunire.

Tutte, al sesto balzo, devono assumere la stessa fronte e quindi riunire al tempo successivo.

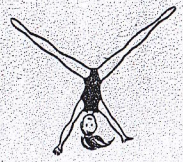


2ª PARTE

❶ - Rapida estensione del corpo con sollevamento dei talloni e leggero divaricamento delle braccia in fuori (corrispondente alla nota « in levare ») e di seguito affondo sinistro fuori, braccia fuori, sguardo a sinistra. Riunire il sinistro al destro con una circonduzione delle braccia sul piano frontale (per basso) terminando con affondo destro fuori,



braccia fuori, sguardo a destra. Riunire il destro al sinistro con circonduzione delle braccia per basso sul piano fron-



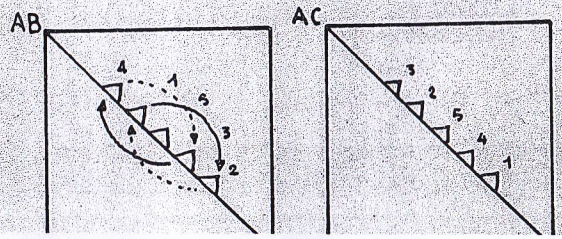
Ferme le braccia in fuori:

N. 1 e N. 4: sei passi laterali a sinistra passando dietro la compagna del centro che è il N. 5, iniziando con il piede sinistro e incrociando sempre il destro avanti.

N. 2 e N. 3: analogamente al N. 1 e N. 4, ma verso destra, iniziando con il destro e passando davanti alla compagna del centro.

(Si attua pertanto un cambio di posto riformando la diagonale).

N. 5: passo destro fuori, sinistro incrociato avanti, destro incrociato dietro, sinistro fuori, destro incrociato avanti, si-





nistro incrociato dietro e riunire il destro al sinistro.

Il N. 5 asseconda questi movimenti con leggera flessione laterale del busto a sinistra quando i passi si eseguono verso destra e viceversa.

Al 7° tempo tutte riuniscono le braccia avanti (per basso) (fig. AB e AC).

❷ - Preceduta da una rapida e morbida rotazione delle palme in su, una circonduzione delle braccia sul piano sagittale per basso con flessione dorsale del busto al passaggio delle braccia indietro, e, continuando il movimento, flessione del busto avanti con gambe semipiegate e subito ritorno ritte con braccia avanti.

Ripetere immediatamente lo stesso esercizio e terminare a busto eretto, braccia fuori, legate per mano.

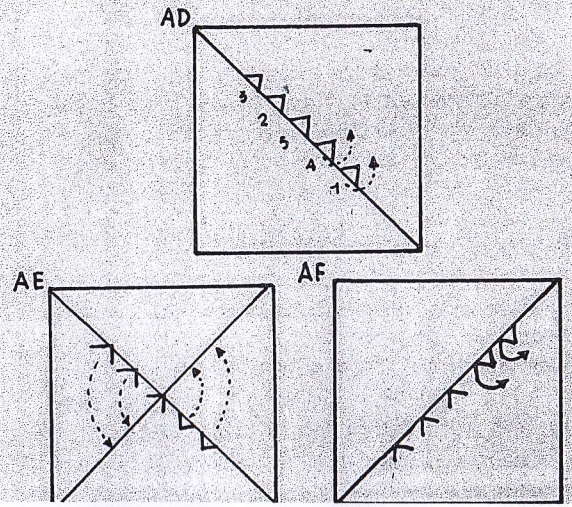
I N. 1 e i N. 4 mentre si rizzano eseguono 1/2 giro a sinistra (fig. AD).

Senza arresto il N. 5 (centro) fa da perno con sei passi sul posto. I N. 1, 2,



3 e 4 con 6 passi in curva, centro a sinistra, si dispongono sull'altra diagonale (fig. AE). I N. 1 e N. 4 al sesto passo (destro) sciolgono il legamento (perno sul destro) eseguono 1/2 giro a sinistra.

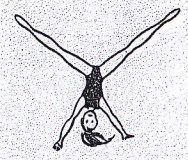
Tutte, al 7° tempo, slegandosi, riuniscono terminando a braccia fuori (fig. AF).





❸ - Sul finire dell'ultimo tempo della misura musicale precedente (« in levare »), sollevata sinistra fuori e inizio di una circonduzione sul piano frontale del braccio sinistro per alto; senza arresto contraffondo sinistro fuori (il contraffondo si esegue cedendo sulla destra e appoggiando l'avampiede sinistro a terra, busto in linea con la gamba sinistra distesa) e di seguito cambio di appoggio (con ceduta) sulla gamba sinistra terminando la circonduzione sul piano frontale del braccio sinistro fino a braccia fuori. Riunire il piede destro al sinistro, braccia in basso (con ceduta). Ripetere analogamente dall'altra parte.

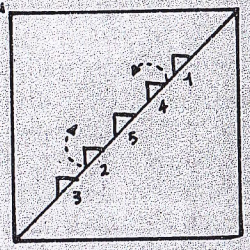
Con 1/2 giro del N. 2 a destra e del N. 4 a sinistra, legarsi a mano interna formando due coppie a fronte opposta (N. 4 con N. 1; N. 3 con N. 2) e con sei passi descrivere una circonferenza con centro a destra i N. 4 e N. 1; con centro a sinistra i N. 3 e N. 2. Al sesto passo i N. 2 e N. 4 si slegano e, con mezzo



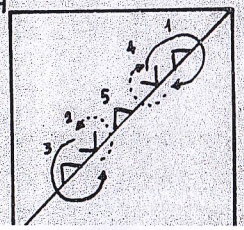
giro, rispettivamente a sinistra e a destra ritornano con la stessa fronte delle compagne.

Nota: Durante i sei passi in curva le braccia in fuori si mantengono distese e le mani legate costituiscono il centro attorno a cui girano le ginnaste.

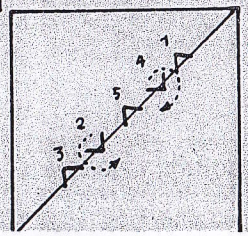
AG



AH



AI





Contemporaneamente il N. 5 con sei passi avanti descrive un circolo con centro a destra iniziando con 1/8 di giro a sinistra e passo destro avanti.

Tutte al 7° tempo riuniscono con braccia in basso (fig. AG-AH-AI).

❹ - Si ripetono i contraffondi.

Di seguito, con fronte verso la linea di fondo del quadrato, con 1/8 di giro a sinistra e, con un numero di passi come sotto descritti, la squadra si riporta in riga per una a doppio intervallo a cm. 50 dalla linea di fondo.

N. 1: 3 passi avanti e riunire con 1/2 giro a sinistra al 4° tempo e braccia fuori;

N. 4: 4 passi avanti e riunire con 1/2 giro a sinistra al 5° tempo;

N. 5: 5 passi avanti e riunire con 1/2 giro a sinistra al 6° tempo;

N. 2: 6 passi avanti e riunire con 1/2 giro a sinistra al 7° tempo;

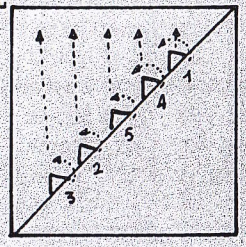
N. 3: 7 passi avanti; con 1/2 giro a sinistra all'8° tempo, posare il piede destro accanto al sinistro, mentre questo si solleva per iniziare il balzo che segue.



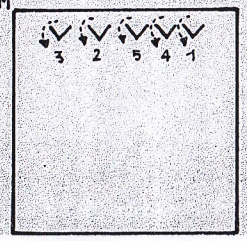
Successivamente ai passi e al 1/2 giro, tutte: braccia fuori legate per mano.

Nota: per raggiungere lo schieramento sopra indicato a doppio intervallo, i N. 3 e N. 2 devono obliquare leggermente a sinistra; i N. 4 e N. 1 verso destra, come indicato nella fig. AL (fig. AL-AM-AN).

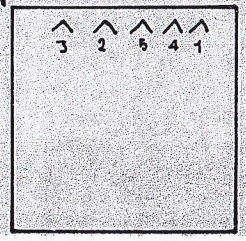
AL



AM



AN





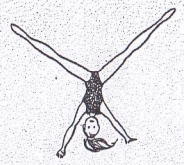
3ª PARTE

❶ - Le cinque ginnaste sono diposte in riga a cm. 50 dalla linea di fondo del quadrato (lato ab), legate per mano a braccia fuori (anche il braccio libero dei N. 3 e N. 1 è fuori).

Tutte, con partenza successiva ogni quattro tempi, iniziando con il sinistro, eseguono il seguente percorso mediante 15 balzi e riuniscono: N. 3 con 4 balzi in curva verso sinistra passa davanti al N. 2 e, sciogliendosi, con altri 11 balzi e riunire, passa sotto il legamento dei numeri 2 e 5 per proseguire dietro alla squadra e fermarsi sul lato bc alla sinistra dell'angolo in b, fronte al lato ad, braccia fuori (fig. BA).

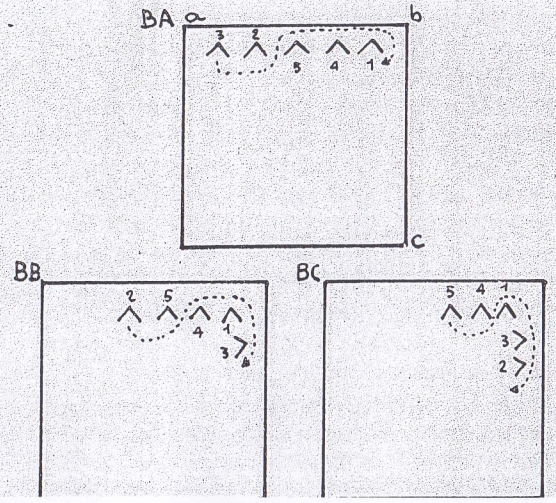
Nota: Il N. 3: inizia il proprio percorso non appena raggiunto il suo posto in riga (senza alcuna interruzione).

N. 2: analogamente al N. 3, ma passando sotto il legamento dei N. 5 e 4 per fermarsi alla sinistra del N. 3 con braccia fuori legato per mano (fig. BB).



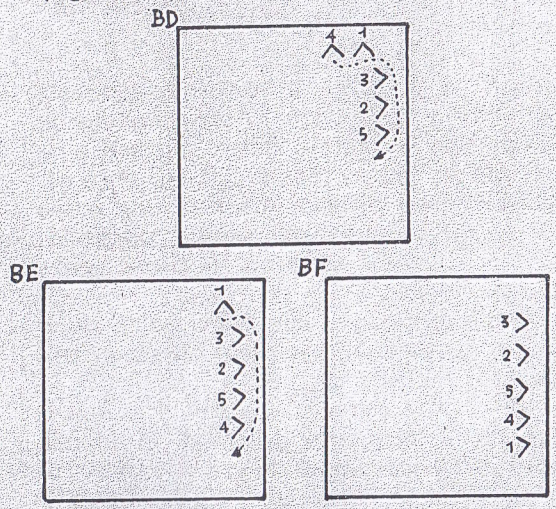
N. 5: analogamente al N. 2, ma passando sotto il legamento dei N. 4 e 1 per fermarsi alla sinistra del N. 2 braccia fuori, legato per mano (fig. BC).

Nota: al termine del proprio percorso il N. 5 deve trovarsi esattamente al centro della riga.





N. 4: percorso analogo a quello del N. 5 ma passando sotto il braccio sinistro del N. 1 per fermarsi alla sinistra del N. 5 braccia fuori, legato per mano (fig. BD).



N. 1: esegue due soli balzi avanti e quindi con contromarcia sinistra e cur-



va a destra, passa sotto il braccio destro del N. 3 e proseguendo dietro alle compagne, giunge sino alla sinistra del N. 4, posa il piede destro a terra accanto al sinistro, mentre questo si solleva per iniziare il passo che segue; braccia fuori legato per mano (fig. BE-BF).

Nota prima: durante i primi 4 balzi dei N. 3, 2, 5 e 4 la rispettiva ginnasta di sinistra asseconda lo spostamento in curva con il braccio destro disteso e la compagna che è legata con lei, anch'essa a braccio disteso, effettua una curva in avanti quanto più ampia possibile; il N. 1 invece effettua la curva senza essere legata.

Nota seconda: i successivi balzi, dopo il sottopassaggio, vengono effettuati con braccia fuori-basso.

❷ - Senza interruzione i N. 1 e 3 eseguono il seguente percorso in marcia con partenza simultanea:

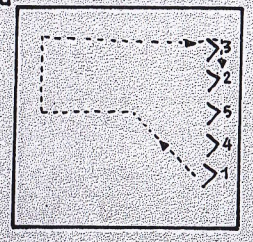
N. 1: con 1/8 di giro verso destra 4 passi avanti in obliquo verso il centro;



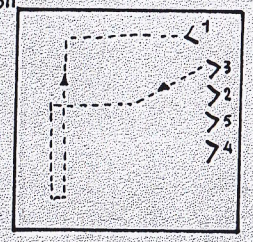
avanti; con 1/4 di giro a destra 4 passi avanti; con 1/4 di giro a destra 8 passi avanti; con 1/4 di giro a destra 8 passi avanti, 3 passi segnati sul posto e riunire (Fig. BG).

N. 3: con 1/8 di giro verso sinistra 4 passi avanti in obliquo verso il centro del quadrato; con 1/8 di giro a destra 6 passi avanti; con 1/4 di giro a sinistra 4 passi avanti con 1/2 giro a sinistra marcia in avanti per seguire la capofila (fig. BH).

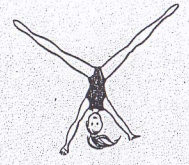
BG



BH



Dopo 4 tempi i N. 4 e 2 partono simultaneamente eseguendo il seguente

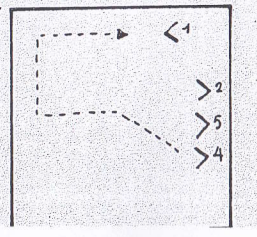


N. 4: con 1/8 di giro a destra 4 passi avanti in obliquo verso il centro e con 1/8 di giro a sinistra 4 passi avanti; con 1/4 di giro a destra segue il N. 1. Si ferma alla destra del N. 1, legata a braccia fuori (fig. BI).

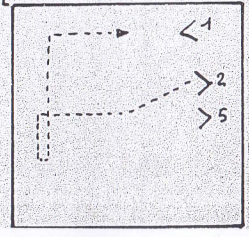
N. 2: con 1/8 di giro a sinistra 4 passi avanti in obliquo verso il centro; con 1/8 di giro a destra 4 passi avanti; con 1/4 di giro a sinistra due passi avanti (dietro al N. 3); con 1/2 giro a sinistra marcia in avanti seguendo il N. 5.

Si ferma alla destra del N. 5 legata per mano a braccia fuori (fig. BL).

BI



BL

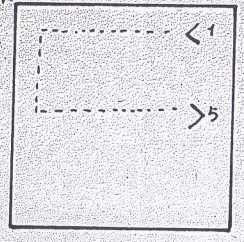




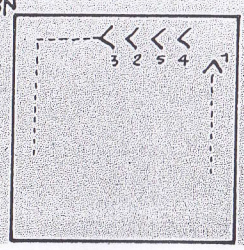
N. 5: parte al 7° tempo. Esegue 8 passi avanti; con 1/4 di giro a destra segue il N. 4 e si ferma alla sua destra legandosi con braccia fuori (fig. BM-BN-BO).

Nota: nello spostamento in obliquo il N. 1 e N. 4 precedono rispettivamente il N. 3 e N. 2.

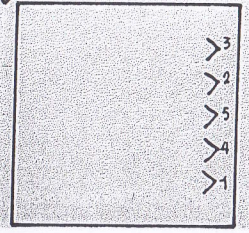
BM



BN

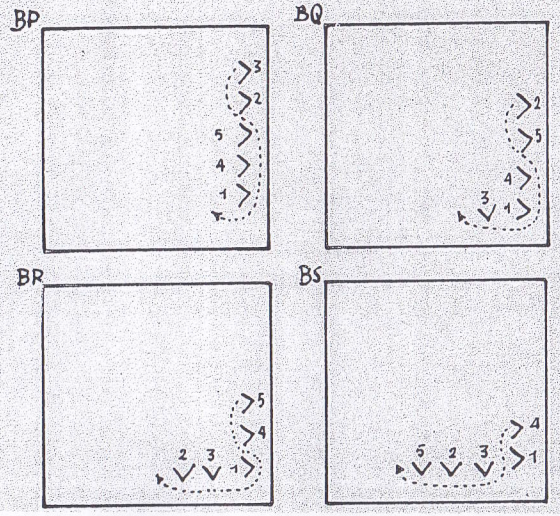


BO

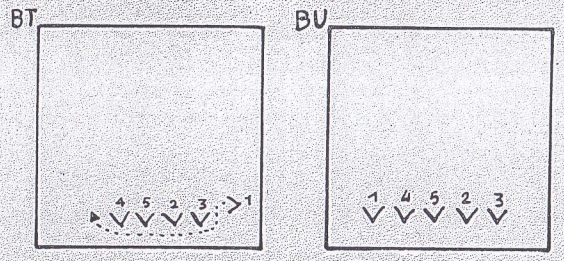




In totale sono 32 tempi per chi fa il maggior percorso. Al termine degli spostamenti ogni ginnasta ritorna al proprio posto di partenza. Tutte si fermano tranne il N. 3 che, posando il piede destro a terra, solleva il sinistro avanti per iniziare il balzo successivo.



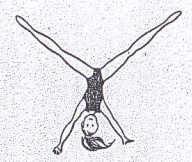




❸ - Si ripetono i sottopassaggi nello stesso ordine in cui sono stati eseguiti (1), partendo dal lato bc.

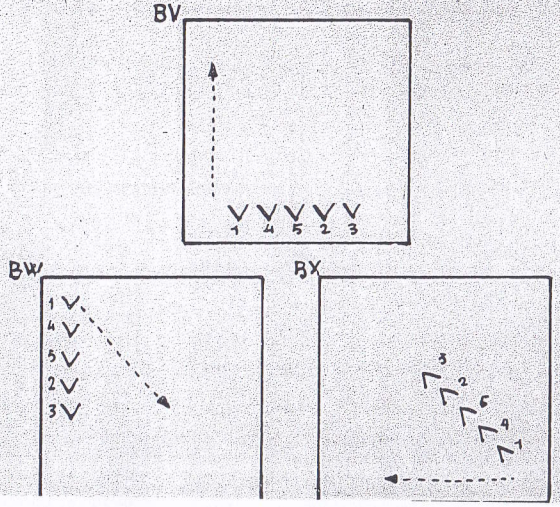
Il N. 3 inizia il proprio percorso senza arresto. Al termine dei sottopassaggi le ginnaste sono disposte parallelamente al lato cd con fronte verso il lato ab (fig. BP-BQ-BR-BS-BT-BU). Tutte si fermano, tranne il N. 1 che posa il piede destro accanto al sinistro, mentre questo si solleva per iniziare il balzo avanti che segue.

❹ - Tutte mantenendo il legamento, seguono con balzi avanti la ginnasta N. 1. Percorso dal N. 1

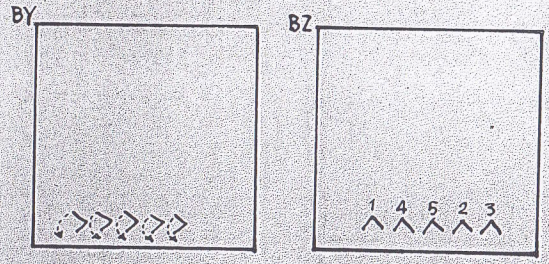


8 balzi avanti parallelamente al lato da, 12 sulla diagonale ac, 8 parallelamente al lato cd, e tre sul posto; 1/4 di giro a sinistra e riunire (fig. BV-BW-BX-BY-BZ).

Nota: il N. 1 con braccio sinistro avanti e busto ruotato a destra, inizia questo



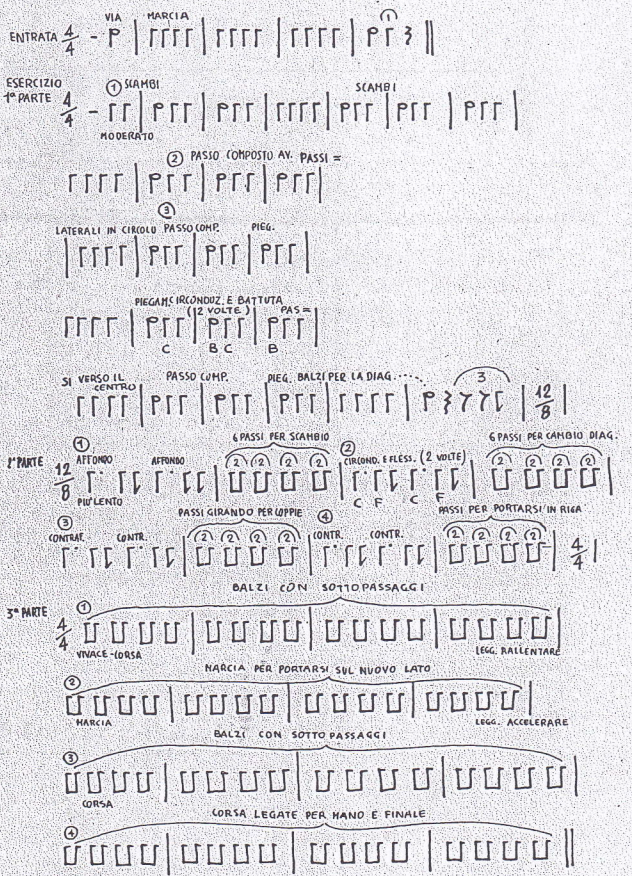




percorso direttamente in avanti; le altre con un quarto di giro a destra seguono il N. 1 (mantenendo il legamento). Le braccia per effetto del 4° di giro, si troveranno: il sinistro avanti e il destro dietro (busto ruotato a destra). I N. 4 e successivamente tutti gli altri numeri, dovranno raggiungere il posto precedentemente occupato dal N. 1 prima di iniziare il percorso lungo la linea parallela al lato « da » (segnare l'angolo).

Terminando la diagonale, tutte successivamente sciolgono il legamento e all'ultimo tempo effettuano contemporaneamente 1/4 di giro a sinistra e riuniscono.

SCHEMA RITMICO DELL'ESERCIZIO



TIP. STATIMARI - ROMA