Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 6

Rubrik: Test di ginnastica al nazionale

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Test di ginnastica al nazionale

Parliamo di una disciplina poco o punto conosciuta da noi: la ginnastica al nazionale, che pur fa parte del programma G + S. È una miscela di ginnastica, d'atletica e di sport di combattimento: sollevamento e getto della pietra, salto alto-lungo come ai tempi dei primi Giochi olimpici, esercizi liberi di ginnastica al suolo, corsa di 100 m, salto in lungo, lotta libera e lotta svizzera (quella in cui ci si prende per le braghette). Una pratica ludico-sportiva in auge fra gli antichi confederati. Oggigiorno è una competizione per «allrounder» di certe regioni della Svizzera tedesca. Ha i suoi momenti gloriosi nella Festa federale di ginnastica e nelle feste alpestri. Vi presentiamo alcuni test che potrebbero benissimo costituire un modo diverso di svolgere questo genere di esami. (red.)

Scopo

Il test della ginnastica al nazionale comprende il primo grado del programma d'istruzione della specialità. Il contenuto di questo test si limita soltanto al programma del concorso «prelotta». Questo programma d'allenamento permette di compiere e costruire le basi fondamentali dei giovani ginnasti al nazionale.
Se i risultati del primo grado di questo studio di test si avverassero positivi, esso sarà mantenuto e applicato. Il primo grado dovrà essere l'allenamento di questo test alfine di permetterne l'introduzione a livello di programma di concorso per i giovani ginnasti 1 e 2. Questo programma di base è un elemento solido per la formazione della gioventù nello sport. La concezione del grado d'allenamento è basata sull'età. Questo programma dev'essere proposto durante concorsi giovanili e giornate sportive scolastiche.

	Esercizi al suolo	Corsa 60 m	Salto lungo-alto	Sollevamento peso o pietra
1	×	×	×	4 kg
2	×	×	×	5 kg

Il monitore ha la possibilità di far eseguire, per questi due test, il programma completo e, al momento del calcolo dei risultati, stralciare la disciplina meno buona o far eseguire al giovane ginnasta le discipline dove può raggiungere risultati elevati.

Esercizio al suolo

Per il test 2, a partire da quest'anno, si potrà scegliere fra il vecchio test attrezzi SFG 1 e il nuovo test programma attrezzi SFG. Questi esercizi al suolo dovranno essere eseguiti in modo completo. Il tempo d'esecuzione è libero.

Salto lungo-alto

Il salto lungo-alto (o combinato) dovrà essere eseguito di fronte, in rapporto all'asticella, e senza trave di stacco.

Sollevamento

Si potrà scegliere fra il peso dell'atletica e la pietra del nazionale. Il peso dell'attrezzo è per la cat. 1 di 4 kg e per la cat. 2 di 5 kg.
Una sola prova per braccio. Se il peso cade a terra, non vi è più alcuna possibilità per il braccio corrispondente. Il numero dei sollevamenti per braccio è libero. Per raggiungere il massimo di punti si esigono 22 sollevamenti. La tecnica di sollevamento deve corrispondere all'illustrazione sottostante. Si parte da una posizione accovacciata (peso o pietra a 15 cm dal suolo). Il movimento dev'essere eseguito in linea retta e senza interruzioni. Il gomito non può appoggiarsi ad alcuna parte del corpo. Se il peso tocca una parte qualsiasi del corpo o è mantenuto in equilibrio con la mano libera, questo sollevamento sarà dedotto dal totale. Durante il sollevamento i piedi restano fissi nella loro posizione.

Errata posizione del braccio

Tassazione esercizi al suolo

Giudice responsabile: responsabile gioventù, monitore di sezione o G + S, giurato, insegnante.
La tassazione si farà in trance di punto e mezzo punto. Avviene secondo le seguenti direttive:

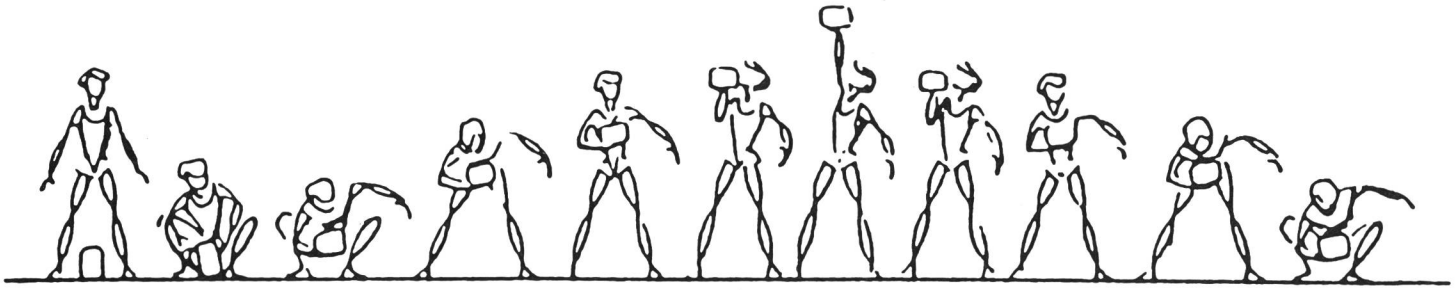
10 punti - esecuzione impeccabile
9 punti - quando tutte le parti sono state eseguite bene (2-3 piccoli errori)
8 punti - buona esecuzione con 4-5 piccoli errori
7 punti - esecuzione media
6 punti - cattiva esecuzione
5 punti - esecuzione incompleta e cattiva
3 punti - nessun assieme dell'esercizio e cattivissima esecuzione

Distinzioni

Il test è considerato riuscito quando il concorrente ottiene 22 punti. Le insegne (distinzioni) e i formulari di test si possono ottenere presso: SFG, casella postale, 5001 Aarau.

Generalità

I test possono essere svolti in permanenza. Non è necessaria la pubblicazione dei risultati. □

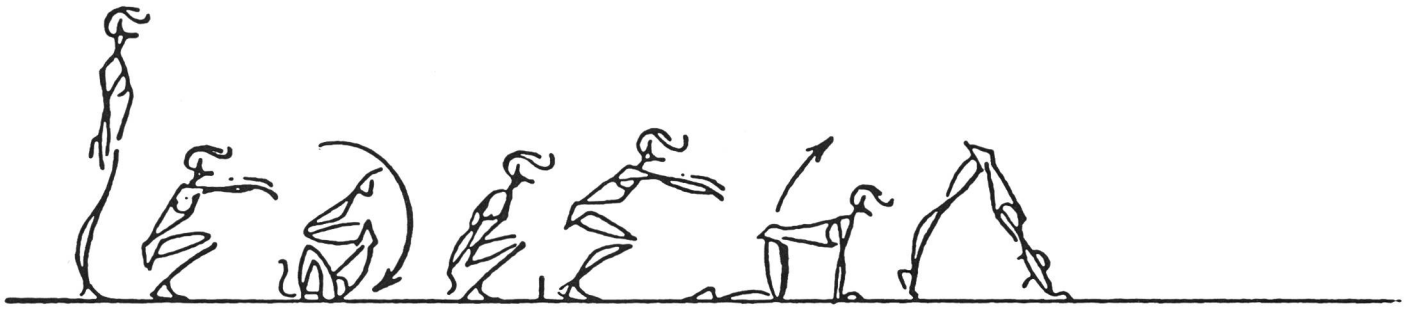


Esercizi al suolo - test 1

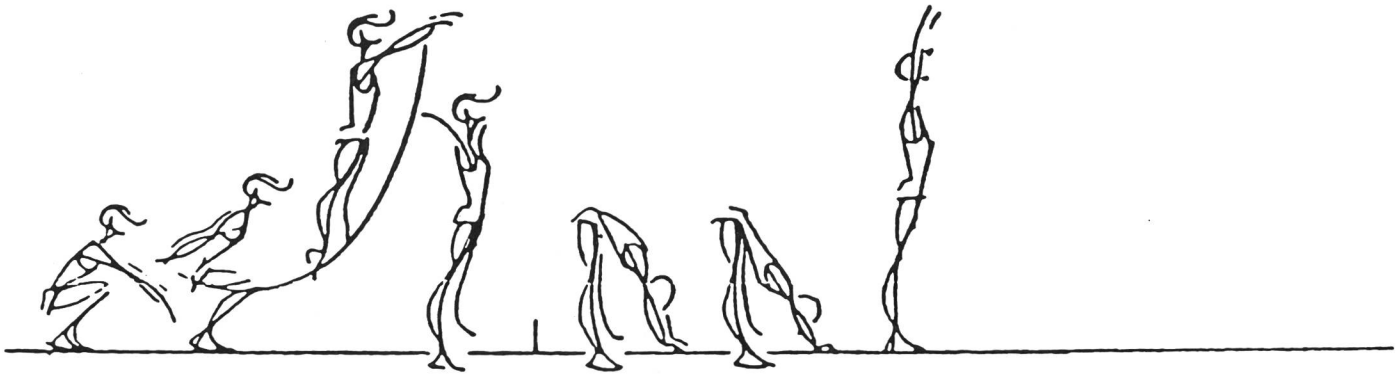
Tabella delle note

Test 1

Punti	Corsa	Salto comb.	Sollevamento
10,0	10,0	0,90 m	22 ×
9,5	10,5	0,85	21
9,0	11,0	0,80	20
8,5	11,5	0,75	19
8,0	12,0	0,70	18
7,5	12,5	0,65	17
7,0	13,0	0,60	16



1. Capriola in avanti alla posizione accovacciata.
2. Dalla posizione accovacciata passare all'appoggio facciale sulle ginocchia e in seguito sulle quattro estremità.



3. Posizione raggruppata con salto teso in avanti alla stazione divaricata.
4. Flessione del tronco in avanti, ginocchia tese e mani al suolo davanti ai piedi per tornare alla stazione normale braccia tese in alto.

5. Capriola in avanti, salto teso con $^1/_2$ giro.
6. Capriola indietro alla stazione normale.

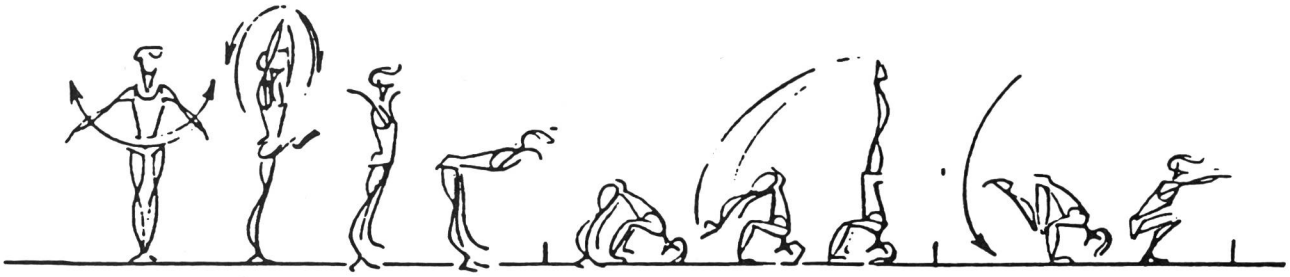
Esercizi al suolo - test 2

Tabella delle note

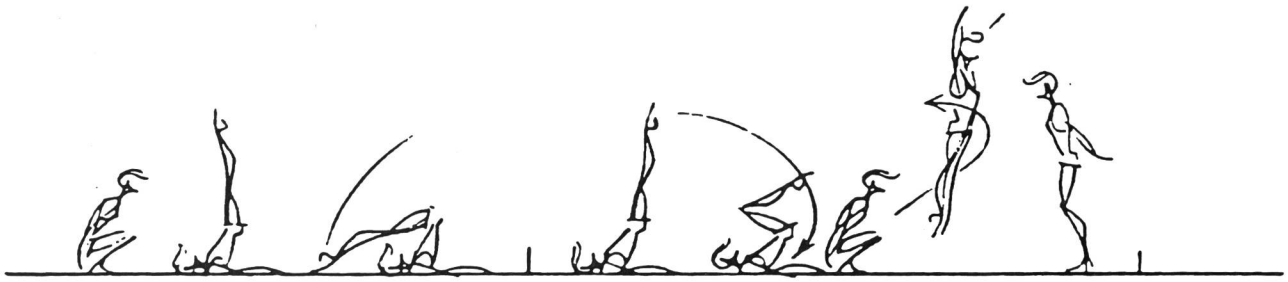
Test 2

Punti	Corsa	Salto comb.	Sollevamento
10,0	9,5	1,00 m	22 ×
9,5	10,0	0,95	21
9,0	10,5	0,90	20
8,5	11,0	0,85	19
8,0	11,5	0,80	18
7,5	12,0	0,75	17
7,0	12,5	0,70	16

1. Stazione facciale laterale: slancio della gamba destra con $^1/_4$ di giro a sinistra e circolo delle braccia all'interno, piegare il tronco in avanti, gambe divaricate.



2. Mani e testa al suolo ed elevarsi, gambe divaricate, all'appoggio rovesciato sulla testa.
3. Abbassarsi alla posizione accovacciata.

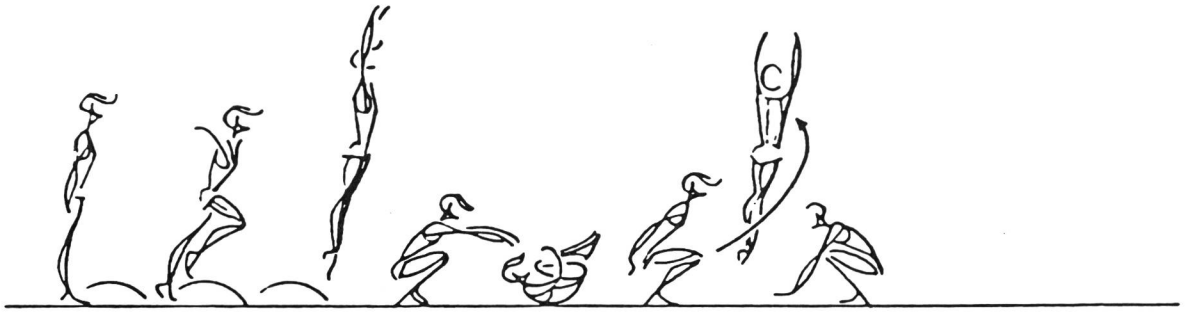


4. Capriola indietro alla posizione rovesciata sulle scapole (candela), abbassare le gambe per toccare il suolo con la punta dei piedi.
5. Capriola in avanti, salto in estensione con $^1/_2$ giro.

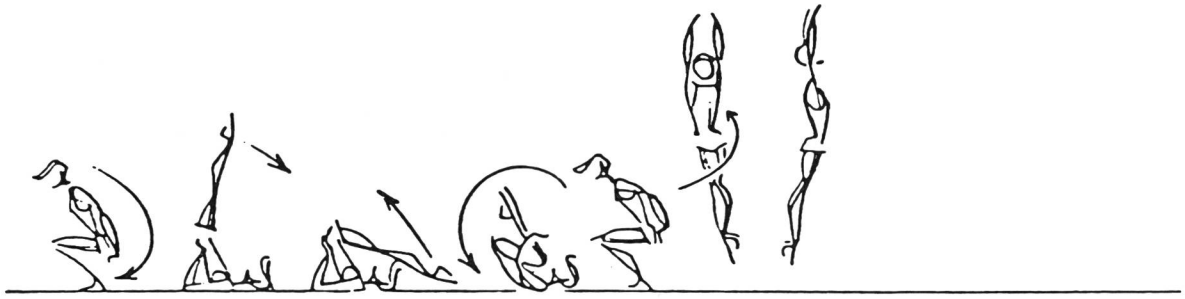
6. Capriola in avanti, salto carpiato e salto in estensione alla stazione.

Ginnastica agli attrezzi - test 1

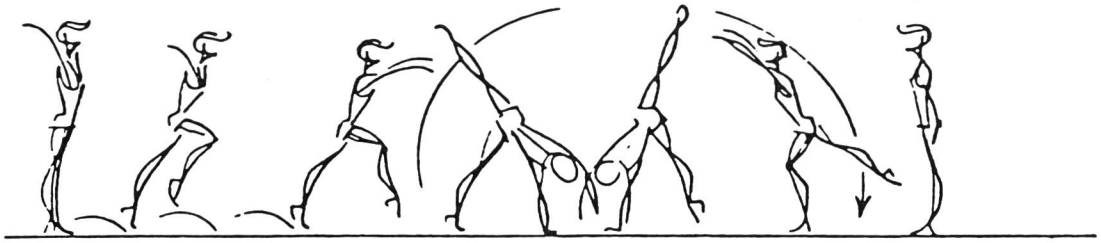
Esercizi al suolo



1. 2-3 passi di rincorsa e salto sul posto alla posizione accovacciata. Capriola in avanti e salto sul posto con $^1/_2$ giro a sinistra alla posizione accovacciata.

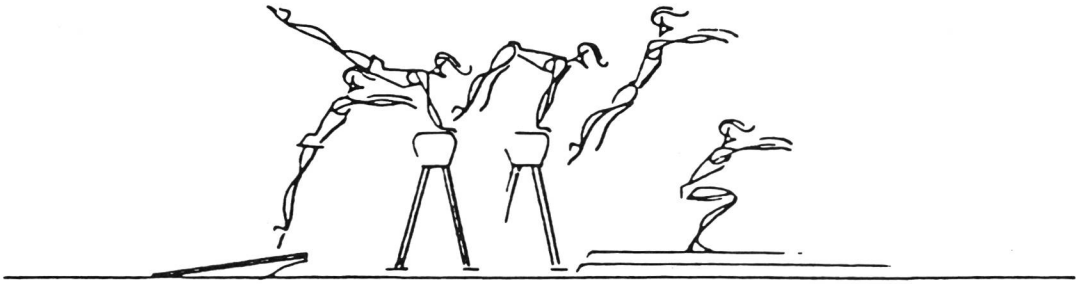


2. Capriola indietro alla posizione rovesciata sulle scapole (candela), abbassare le gambe per toccare il suolo con la punta dei piedi. Capriola in avanti alla posizione accovacciata e salto sul posto con $^1/_2$ giro a sinistra.



3. 2-3 passi di rincorsa, $^1/_4$ di giro a sinistra e ruota laterale a destra con $^1/_4$ di giro a sinistra alla stazione.

Salto al montone



Salto divaricato sopra il montone posto in larghezza. Altezza del montone: 1,10-1,20 m, secondo la taglia dei ginnasti.
Lontananza dal trampolino: libera.
Il ginnasta dispone di due prove, la migliore conta per la nota.