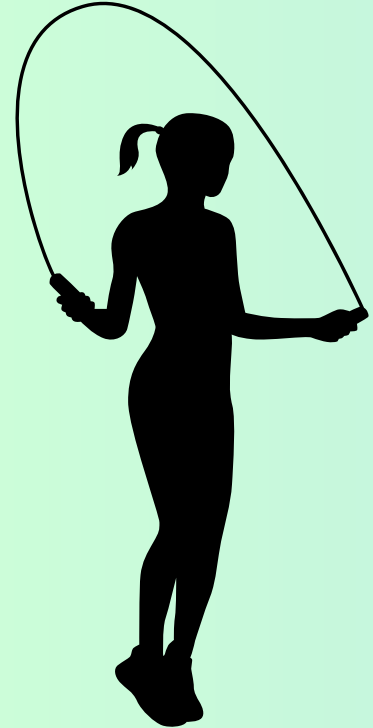
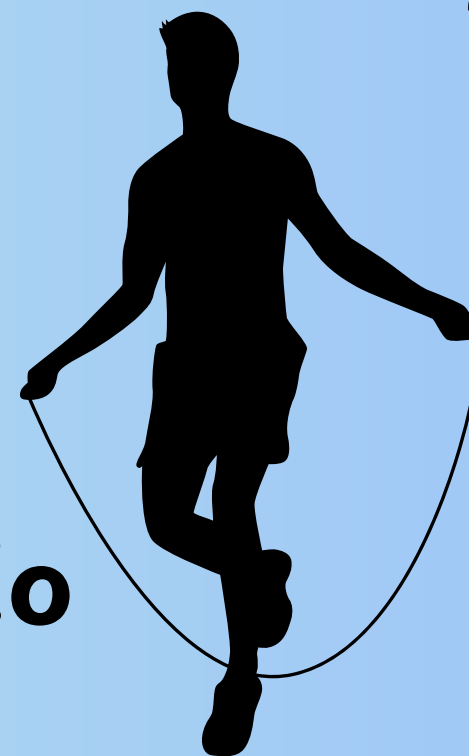




CAMPIONATI SPORTIVI SCOLASTICI



GINNASTICA secondaria I° grado



**ADATTAMENTI ATTUATI PER LE FASI PROVINCIALI 2025
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA**



**REFERENTE REGIONALE SETTORE SCUOLA CRPVA Prof.ssa Emanuela Paterno
CONSIGLIERE REFERENTE CRPVA Dott.ssa Daniela Schiavon**



RAPPRESENTATIVA DELLA SCUOLA

SECONDARIA I° GRADO

L1: ANNO DI NASCITA RAGAZZI/E 2013

L2: ANNO DI NASCITA CADETTI/E 2011-2012



SQUADRA COMPOSTA DA 6 a 8 ALLIEVI

CATEGORIE



CLASSIFICHE

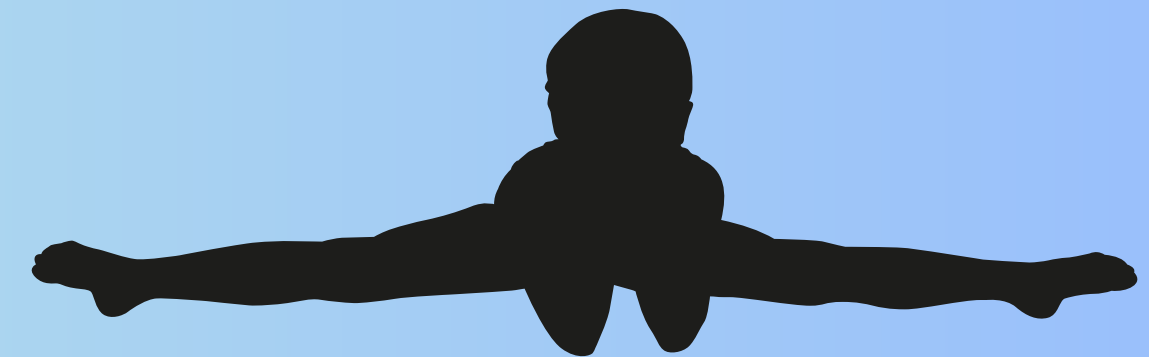
SECONDARIA I° GRADO

TOTALE 6 CLASSIFICHE

L1

RAGAZZI/E 2013

MIX
FEMMINILE
MASCHILE



L 2

CADETTI/E 2011-2012

MIX
FEMMINILE
MASCHILE



ADATTAMENTI ATTUATI PER LE FASI PROVINCIALI 2025

SECONDARIA I° grado - PIEMONTE e VALLE D'AOSTA

PROVA 1



ROPE SKIPPING

**MUSICA
SALTI CON CORDA LUNGA
ESERCIZIO COLLETTIVO
ELEMENTI TECNICI**

**GAREGGIANO
IN 6**

PROVA 2

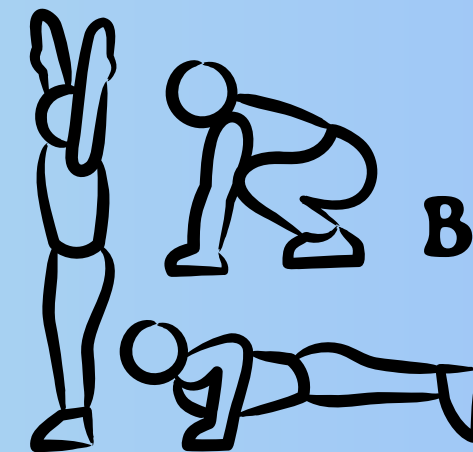


SPEED

**SALTELLI CON LA
FUNICELLA**

**GAREGGIANO
IN 3**

PROVA 3



BURPEE

**GAREGGIANO
IN 3**

**SECONDARIA
1° GRADO**

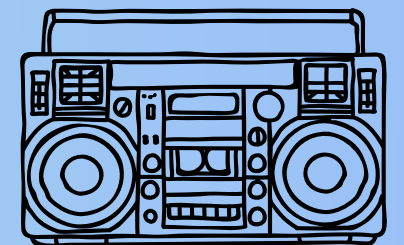
PROVA I

ROPE SKIPPING

**GAREGGIANO
IN 6**

**ESERCIZIO COLLETTIVO CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE ESEGUITO DA 6 ALLIEVI
DURATA DELLA MUSICA: MASSIMO 2 MINUTI**

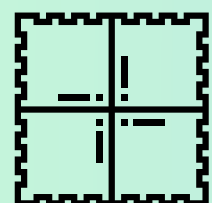
LIBERA IDEAZIONE COREOGRAFICA TENENDO CONTO DEI SEGUENTI REQUISITI:



**DURATA MAX 1': SALTI DELLA CORDA LUNGA SENZA INTERRUZIONE DEL GIRO
DELLA CORDA PER TUTTA LA DURATA**



**DURATA MAX 1': COLLETTIVO CON ELEMENTI TECNICI (SCELTI DALLA TABELLA),
COLLABORAZIONI, PASSI COREOGRAFICI. ALMENO 1 SOLLEVAMENTO**



PEDANA DI TAPPETINI: SPAZIO DELIMITATO 10X10

ELEMENTI TECNICI

DA INSERIRE NELL'ESERCIZIO COLLETTIVO

4 ELEMENTI
SCELTI DALLA TABELLA

								
	Cod.	Difficoltà			Cod.	Difficoltà		
PRE-ACROBATICA		L1				L2		
	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero			7	Capovolta saltata		
	2	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)			8	Ruota con appoggi di una mano		
	3	Capovolta laterale			9	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)		
	4	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori			10	Verticale e capovolta avanti		
	5	Ruota			11	Verticale con ½ giro (180°) A/L		
SALTI	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)			12	Rondata		
	13	Salto in estensione con spinta a 2 piedi (Pennello)			18	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi		
	14	Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi			19	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi		
	15	Salto del gatto			20	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L		
	16	Sforbiciata a gambe tese			21	Salto carpiato unito o divaricato		
EQUILIBRI	17	Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi			22	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi) o Salto biche a boucle		
	23	Candela			26	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)		
	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore ritto, gamba libera in passè			27	Posizione di equilibrio su un arto inferiore ritto, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale		
GIRI/PIVOT OR	25	Orizzontale prona			28	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)		
	29	Giro a passi o Chainée (360°)			32	2 giri a passi o cheinée (720°)		
	30	Giro perno sul bacino 360°, da seduti			33	Mezzogiro con gamba libera tesa		
	31	Mezzogiro in passè (180°)			34	Giro in passè 360°		
	35	Oscillazione semplice delle braccia			37	Oscillazione contrapposta delle braccia		
	36	Circonduzione semplice delle braccia			38	Circonduzione contrapposta delle braccia		
PENALIZZAZIONI GENERALI (da applicarsi una sola volta alla fine dell'esercizio)				0,10	0,20	0,30	0,50 o più	
Fuori tempo				X				
Uscita di pedana dell'alunno/a				X				
Abbigliamento non consono o inadeguato					o.g.			
Comportamento antisportivo (dell'alunno/a e del docente)							1.00 e richiamo	

PROVA I

ELEMENTI TECNICI

DA INSERIRE CON L'UTILIZZO DELLA CORDA LUNGA
SENZA INTERRUZIONE

SECONDARIA
1° GRADO

- **ALMENO 10 SALTI DELLA CORDA LUNGA INDIVIDUALI**
- **ALMENO 10 SALTI DELLA CORDA LUNGA IN COPPIA**
- **ALMENO 10 SALTI DELLA CORDA LUNGA IN TERZIGLIA**



PROVA II

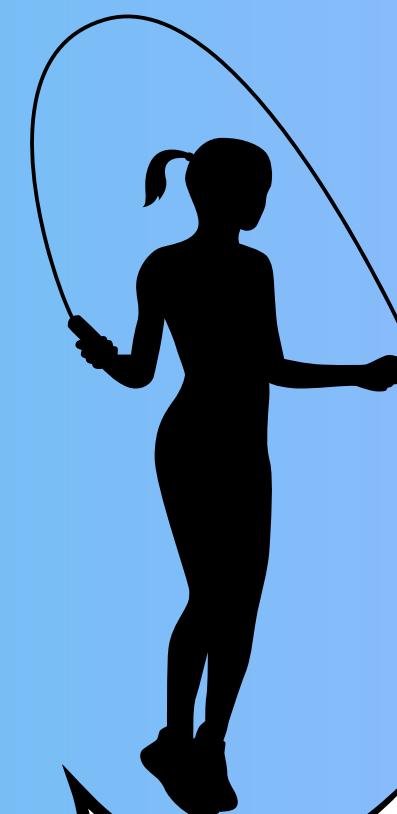
PROVA SPEED

SECONDARIA
1° GRADO

➤ L'ALLIEVO 1 ESEGUE IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON
GIRO DELLA FUNICELLA IN AVANTI A TECNICA LIBERA

➤ L'ALLIEVO 2 ESEGUE IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON
GIRO DELLA FUNICELLA IN AVANTI A TECNICA LIBERA

➤ L'ALLIEVO 2 ESEGUE IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON GIRO
DELLA FUNICELLA IN DIETRO A TECNICA LIBERA



PROVA
ESEGUITA
DA 3

PROVA III

PROVA BURPEE

SECONDARIA
1° GRADO

PROVA
ESEGUITA
DA 3

3 ALLIEVI ESEGUONO BURPEE
ALTERNANDOSI PER TUTTA LA
DURATA DEL TEMPO

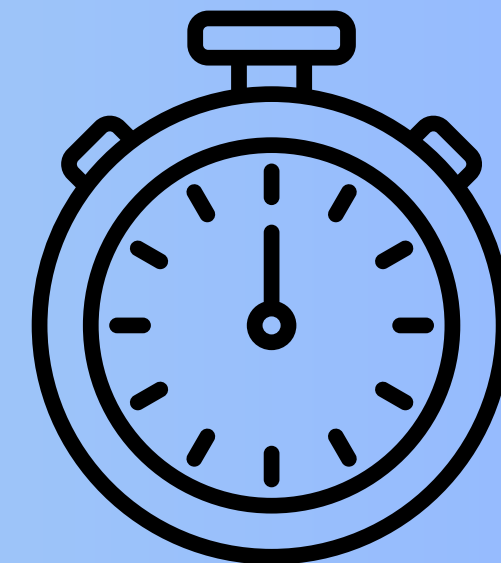
MAGGIOR NUMERO DI BURPEE ALTERNANDOSI IN



PROVA III

PROVA BURPEE

SECONDARIA
1° GRADO



AL VIA DEL GIUDICE

➤ L'ALLIEVO 1 SI DIRIGE VERSO LA LINEA DI ESECUZIONE ED ESEGUE IL MAGGIOR NUMERO POSSIBILE DI BURPEE

➤ PER DARE IL CAMBIO AI COMPAGNI SI DIRIGE SULLA LINEA DI PARTENZA SUPERANDOLA

I 3 ALLIEVI POSSONO DARSIL CAMBIO TUTTE LE VOLTE CHE VOGLIONO SENZA DOVER RISPETTARE UN ORDINE PRECISO



LINEA RIFERIMENTO MANI E LINEA DA SUPERARE CON I BURPEE





PROVA III

PROVA BURPEE

SECONDARIA
1° GRADO



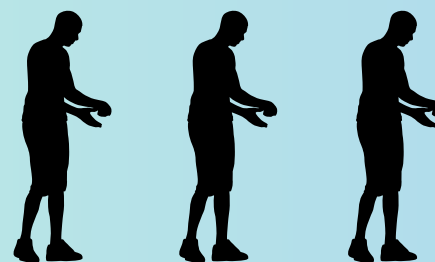
LINEA DA SUPERARE PER ESEGUIRE I BURPEE
DA UN LATO E DALL'ALTRO



LINEA DI RIFERIMENTO PER LE MANI CHE
DEVONO ESSERE OLTRE LA LINEA



LINEA DI PARTENZA



DISTANZA LINEA DI PARTENZA
E LINEA DI RIFERIMENTO MANI
4 MT

PROVA III

PROVA BURPEE

SECONDARIA
1° GRADO



➤ **TUTTI E 3 GLI ALLIEVI DEVONO ESEGUIRE ALMENO 1 BURPEE.**

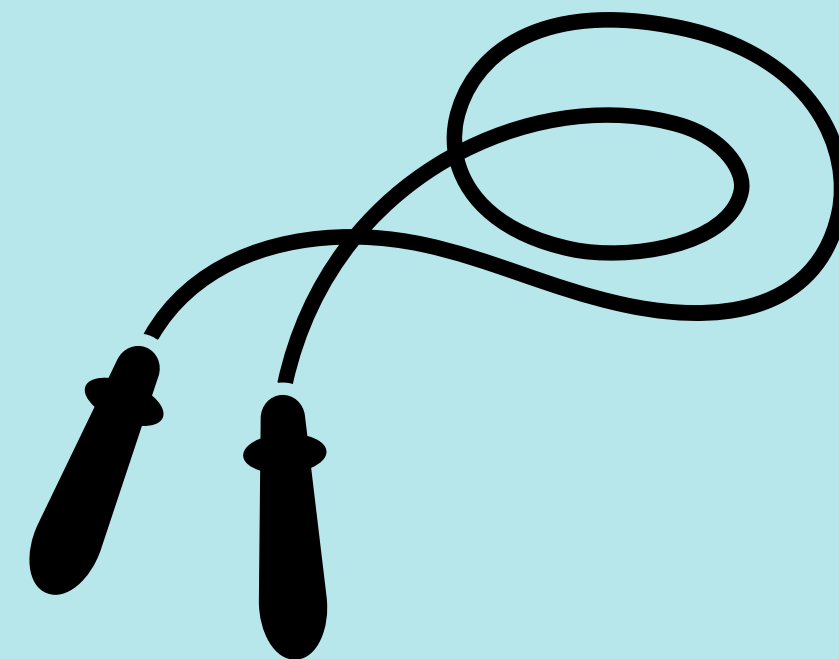
IL BURPEE DEVE ESSERE ESEGUITO CON LE SPALLE RIVOLTE ALLA LINEA DI PARTENZA, CON TUTTO IL CORPO DA UN LATO E DALL'ALTRA DELLA LINEA DI ESECUZIONE (SENZA TOCCARLA) E CON LE MANI OLTRE LA LINEA DI RIFERIMENTO

**IL PUNTEGGIO DELLA PROVA
È DATO DALLA SOMMA DEI BURPEE
SVOLTI DAI 3 ALLIEVI NEL TEMPO TOTALE.**



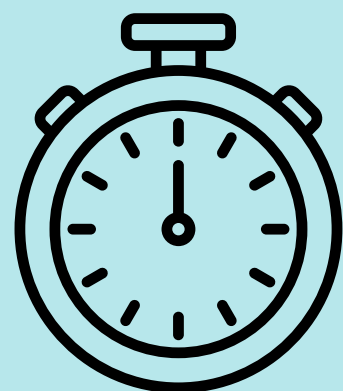
NON VIENE CONTEGGIATO IL BURPEE

- SE NON SI TOCCA A TERRA CON IL PETTO E GINOCCHIA
- SE LE MANI TOCCANO LA LINEA DI RIFERIMENTO
- SE LE MANI SONO DIETRO LA LINEA DI RIFERIMENTO
- SE SI TOCCA CON QUALSIASI PARTE DEL CORPO LA LINEA DI RIFERIMENTO
- SE DANDO IL CAMBIO NON SI SUPERA LA LINEA DI PARTENZA
- SE L'ALLIEVO CHE PARTE PER IL BURPEE NON ASPETTA IL CAMBIO DEL COMPAGNO MA ANTICIPA



GRAZIE!

PER LA PARTECIPAZIONE DI OGGI



VI ASPETTO!

IN CAMPO GARA



Emanuela Paterno