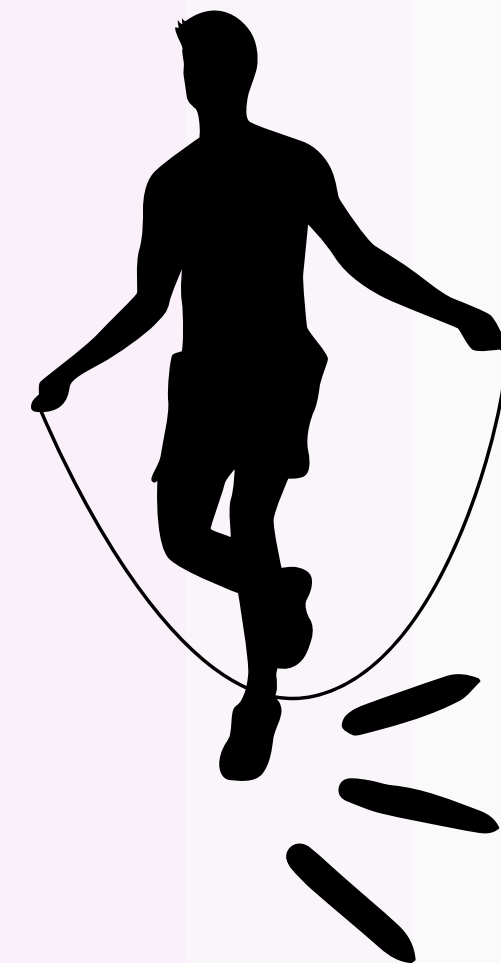


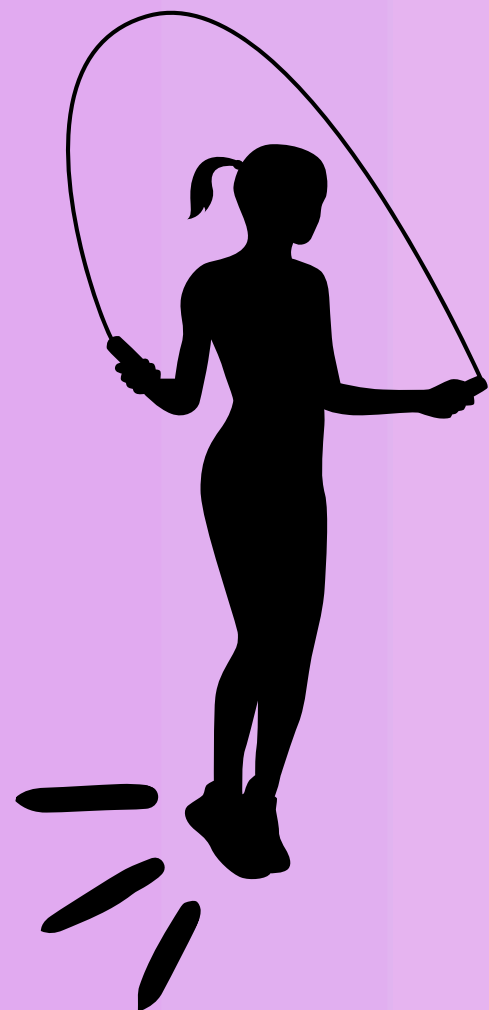


# MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE GINNASTICA



FASI PROVINCIALI 2026 PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

**SECONDARIA I° GRADO**



REFERENTE REGIONALE SETTORE SCUOLA FGI CRPVA  
Prof.ssa Emanuela Paterno

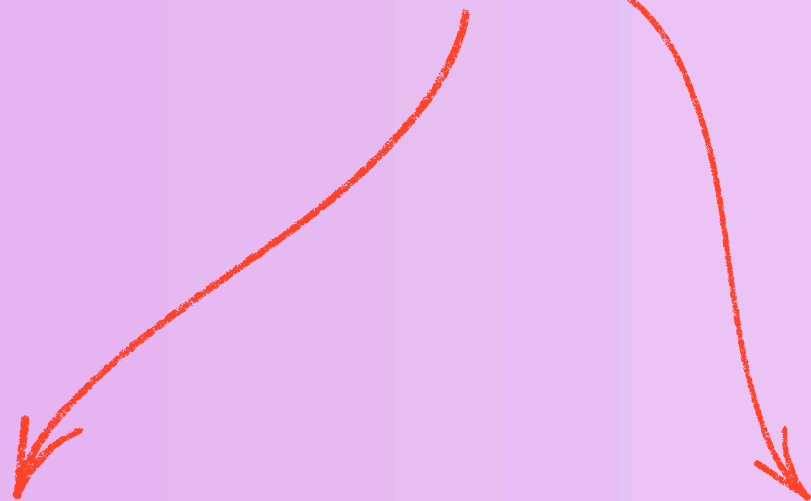


SECONDARIA I° GRADO



**SQUADRA COMPOSTA DA 6 ALUNNI oppure 6 ALUNNE o MIX**

**CATEGORIE** L1: ANNO DI NASCITA RAGAZZI/E 2014  
L2: ANNO DI NASCITA CADETTI/E 2012-2013



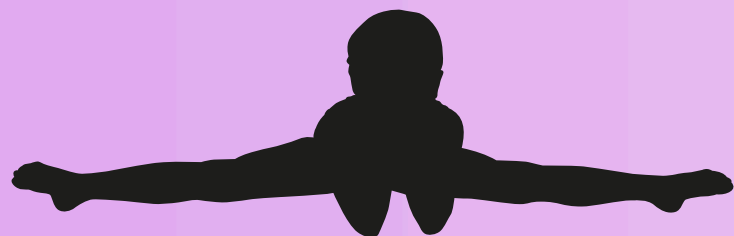
**OPEN**

SQUADRA COMPOSTA  
DA 6 ALLUNNI/E

**UNIFICATA**

SQUADRA COMPOSTA DA 6  
ALLIEVO/A DI CUI ALMENO 1  
ALUNNI/E CON DISABILITA'

Programma con  
adattamenti



**TOTALE 5 CLASSIFICHE**



SECONDARIA I° grado

# MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE GINNASTICA

## PROVINCIALI PIEMONTE e VALLE D'AOSTA 2026

**PROVA 1**

**SPEED**

**SALTELLI CON  
LA FUNICELLA**



**GAREGGIANO  
IN 6**

**PROVA 2**

**PERCORSO**

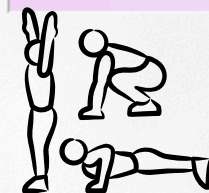
**PARKOUR**



**GAREGGIANO  
IN 6**

**PROVA 3**

**BURPEE**



**GAREGGIANO  
IN 6**

**CLASSIFICA UNICA**

PROVA

**FACOLTATIVA**

**ESERCIZIO  
COLLETTIVO E  
ROPE SKIPPING**



**GAREGGIANO  
IN 6**

**CLASSIFICA OPEN  
SOMMA PROVA 1+2+3**

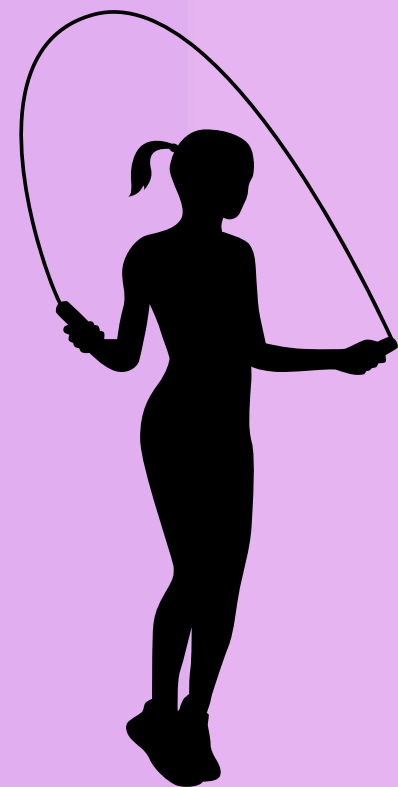
**PROVA 1**  
SECONDARIA I° GRADO

# PROVA SPEED

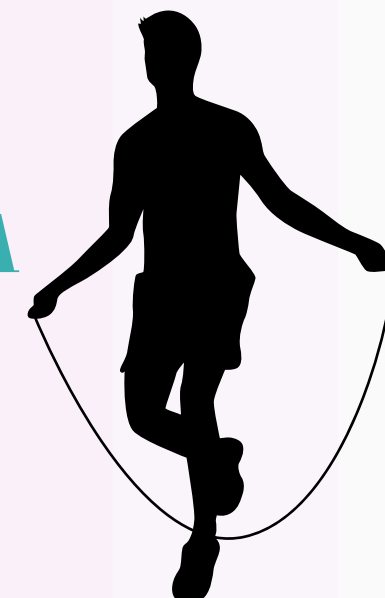
PROVA  
ESEGUITA  
DA TUTTI E 6

GLI ALUNNI SALTANO INDIVIDUALMENTE CON UNA FUNICELLA PER UN TEMPO TOT. DI 30"  
IL PUNTEGGIO E' DATO DALLA SOMMA DEI SALTELLI DEI 6 COMPONENTI DELLA SQUADRA

➤ **2 ALLIEVI ESEGUONO IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON GIRO DELLA FUNICELLA IN AVANTI A PIEDI UNITI**



➤ **2 ALLIEVI ESEGUONO IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON GIRO DELLA FUNICELLA IN AVANTI A PIEDI ALTERNATI**



➤ **2 ALLIEVI ESEGUONO IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON GIRO DELLA FUNICELLA INDIETRO A PIEDI UNITI**

**PROVA 2**

SECONDARIA I° GRADO

# PROVA PARKOUR

**LA PROVA VERRA' SVOLTA DA TUTTI E 6 I COMPONENTI ED IL PUNTEGGIO SARA' DATO DAL TEMPO TOTALE DELLA SQUADRA**

**PROVA  
ESEGUITA  
DA TUTTI E 6**

**IL CONTENUTO DELLA PROVA PREVEDE:**

**➤ ATTRAVERSAMENTI SOTTO E SOPRA OSTACOLI**

**➤ ROTOLAMENTI**

**➤ EQUILIBRIO DINAMICO**

**➤ LATERALITA'**

LA SEQUENZA SARA' EFFETTO SORPRESA!  
DEFINITA IN SEDE DI SVOLGIMENTO DELL'EVENTO  
IN BASE ALL'ATTREZZATURA A DISPOSIZIONE

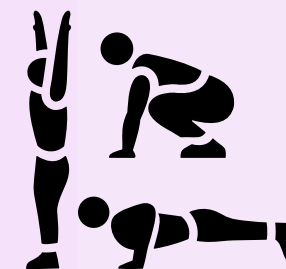




# PROVA 3

SECONDARIA I° GRADO

# PROVA BURPEE



PROVA  
ESEGUITA  
DA TUTTI E 6

IL PUNTEGGIO DELLA PROVA È DATO DALLA SOMMA DEI BURPEE ESEGUITI DALLA SQUADRA IN



AL VIA DEL GIUDICE

- IL PRIMO ALUNNO/A SI DIRIGE NELL'AREA TRA LA LINEA A E LA LINEA B ED ESEGUE IL MAGGIOR NUMERO DI BURPEE SUPERANDO UNA BACCHETTA ALTA 20 CM DA TERRA
- TUTTI E 6 GLI ALUNNI/E DEVONO ESEGUIRE I BURPEE
- OGNI ALUNNO/A DEVE ESEGUIRE ALMENO 1 BURPEE
- POSSONO DARSİ IL CAMBIO TUTTE LE VOLTE CHE VOGLIONO
- IL CAMBIO AVVIENE SUPERANDO LA LINEA DI PARTENZA O BATTENDO IL 5

## IL BURPEE VIENE ASSEGNATO

- SE PETTO E COSCE TOCCANO TERRA
- DOPO AVER ESEGUITO IL BURPEE E AVER SUPERATO LA BACCHETTA DALLA PARTE OPPOSTA

## IL BURPEE NON VIENE CONTEGGIATO SE

- SE NON SI TOCCA A TERRA CON PETTO E COSCE
- SE LE MANI TOCCANO O SUPERANO LA LINEA B
- SE LA BACCHETTA CADE DAI SUPPORTI

L'ALUNNO/A DEVE RIPOSIZIONARE LA BACCHETTA PRIMA DI CONTINUARE LA PROVA

LINEA DA NON SUPERARE

B

BACCHETTA POSIZIONATA  
A 20 CM DA TERRA

A

LINEA DI PARTENZA



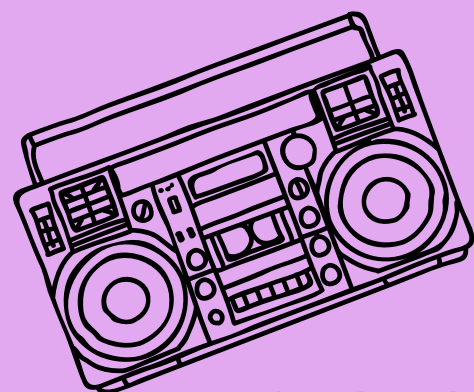
**PROVA  
CLASSIFICA  
UNICA**  
SECONDARIA I° GRADO

# COLLETTIVO E ROPE SKIPPING

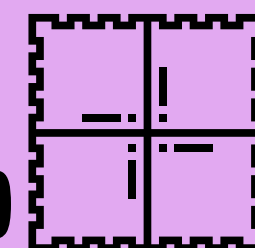


**GAREGGIANO  
IN 6**

**ESERCIZIO COLLETTIVO CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE ESEGUITO DA 6 ALUNNI/E**  
**DURATA DELLA MUSICA: MINIMO 1 MINUTO MASSIMO 2 MINUTI**



**PEDANA DI  
TAPPETINI 10X10**



**LIBERA IDEAZIONE COREOGRAFICA TENENDO CONTO DEI SEGUENTI REQUISITI:**

- **COLLETTIVO CON 4 ELEMENTI TECNICI ( scelti dalla tabella allegata)**
- **COLLABORAZIONI, FORMAZIONI E UTILIZZO DELLO SPAZIO, PASSI COREOGRAFICI.**
- **ALMENO 1 SOLLEVAMENTO**
- **10 SALTI CONSECUTIVI DELLA CORDA SENZA INTERRUZIONE.**

**LA CORDA E' MANTENUTA DA 2 ALUNNI E I 10 SALTI CONSECUTIVI POSSONO  
ESSERE SVOLTI DA 1, DA 2, DA 3, DA 4 ALUNNI/E**

**il punteggio verrà assegnato in base a quanti alunni/e saltano!**

**0,50 (salti individuali) 1.00 (salti in coppia)**

**1,50 ( salti in terziglia) 2,00 ( salti in quadriglia)**



PROVA  
CLASSIFICA  
UNICA

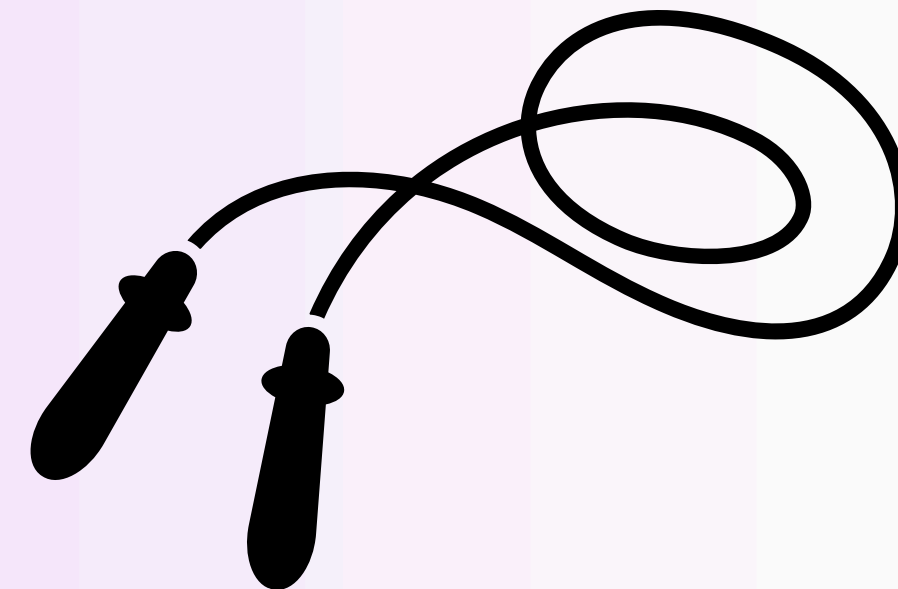
# ELEMENTI TECNICI

## DA INSERIRE NELL'ESERCIZIO COLLETTIVO

SECONDARIA I° GRADO  
4 ELEMENTI SCELTI  
DALLA TABELLA

|                                                                                           |      |                                                                                          |      |                                                                                                                |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|           |      |                                                                                          |      |                                                                                                                |                 |
|                                                                                           | Cod. | VALGONO 0,50                                                                             | Cod. | VALGONO 1,00                                                                                                   |                 |
| PRE-ACROBATICA                                                                            | 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                                                                                |                 |
|                                                                                           | 6    | 2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)                                                   | 12   | Rondata                                                                                                        |                 |
| SALTI                                                                                     | 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                                                                              |                 |
|                                                                                           | 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                                                    |                 |
| EQUILIBRI                                                                                 | 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               |                 |
|                                                                                           | 25   | Orizzontale prona                                                                        | 28   | Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco) |                 |
| GIRI/PIVOT OR                                                                             | 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                                                                       |                 |
| <b>PENALIZZAZIONI GENERALI</b><br>(da applicarsi una sola volta alla fine dell'esercizio) |      |                                                                                          |      |                                                                                                                |                 |
| Fuori tempo                                                                               |      | 0,10                                                                                     | 0,20 | 0,30                                                                                                           | 0,50 o più      |
| Uscita di pedana dell'alunno/a                                                            |      | X                                                                                        |      |                                                                                                                |                 |
| Abbigliamento non consono o inadeguato                                                    |      | X                                                                                        |      |                                                                                                                |                 |
| Comportamento antisportivo (dell'alunno/a e del docente)                                  |      |                                                                                          | o.g. |                                                                                                                | 1,00 e richiamo |





# CONTATTI

REFERENTE REGIONALE SETTORE SCUOLA FGI CRPVA

PROF.SSA EMANUELA PATERNO



CELL. 349 1672966



[emanuela.paterno@gmail.com](mailto:emanuela.paterno@gmail.com)

