

COMPETIZIONI  
SPORTIVE SCOLASTICHE  
GINNASTICA  
2024

**Fase provinciale Torino**  
Secondaria di I° e II° grado

PROGRAMMA SPERIMENTALE 2024

# COMPETIZIONI SPORTIVE SCOLASTICHE

## -GINNASTICA-

PROGRAMMA SPERIMENTALE 2024  
Fase Provinciale Torino

### CATEGORIE secondaria primo grado:

- **L1- categ. Ragazzi/e** anno di nascita **2012** (*e anticipatari 2013*)
- **L2- categ. Cadetti/e** anni di nascita **2010-2011**

### CATEGORIE secondaria secondo grado:

- **L3- categ. Allievi/e** anni **2007-2008-2009** (*e anticipatari 2010*)
- **L4- categ. Juniores** anni di nascita **2005-2006** (**nati nel 2004 non ammessi**)

### PARTECIPAZIONE DI SQUADRA da 6 a 8 alunni

(Le riserve sono conteggiate negli 8 componenti della squadra)

- **CLASSIFICA FEMMINILE:** partecipano 6 alunne
- **CLASSIFICA MASCHILE:** partecipano 6 alunni
- **CLASSIFICA MISTA:** partecipano 3 alunne+3 alunni oppure 4 alunne+2 alunni oppure 4 alunni+2 alunne (NON 5+1)

# COMPETIZIONI SPORTIVE SCOLASTICHE

## -GINNASTICA-

### **PROGRAMMA SPERIMENTALE 2024**

#### Fase Provinciale Torino

*Considerando le indicazioni del NUOVO programma Nazionale...*

*Ecco la proposta SEMPLIFICATA per poter organizzare la Fase Provinciale di Ginnastica*

### **CLASSIFICA DATA DALLA SOMMA DI 3 PROVE :**

- **1- PROVA SPEED:** prova eseguita da 3 allievi
- **2- PROVA BURPEE:** prova eseguita da 3 allievi
- **3- PROVA ROPE SKIPPING:** prova eseguita da 6 allievi

- **OGNI ALLIEVO PUO' PARTECIPARE AL MASSIMO A 2 PROVE SU 3**
- **OGNI ALLIEVO PUO' PARTECIPARE CON UNA SOLA SQUADRA**

*(esempio: un allievo che partecipa nella categ. maschile non può partecipare anche nella categ. mista)*

# PROVA SPEED

**3 allievi** saltano la funicella in 3 modalità diverse e in contemporanea  
***durata della prova: 30"*** ( 1 funicella a testa )

*Al via del giudice cronometrista*

- **L'ALLIEVO 1**: esegue il maggior numero di saltelli in 30" con **giro della funicella in avanti alternando i piedi**
- **L'ALLIEVO 2**: esegue il maggior numero di saltelli in 30" con **giro della funicella in avanti a piedi pari e uniti**
- **L'ALLIEVO 3**: esegue il maggior numero di saltelli in 30" con **giro della funicella indietro a piedi pari e uniti**

*un giudice per ogni allievo+giudice cronometrista*

- OGNI SALTELLO VALE 1 PUNTO
- NON SONO CONSIDERATI VALIDI I SALTELLI CHE INTERROMPONO IL GIRO DELLA FUNICELLA

*La squadra mista dovrà svolgere questa prova 2+1 (2 alunni e 1 alunna oppure 2 alunne e 1 alunno)*

# **PROVA SPEED**

**IL PUNTEGGIO DELLA PROVA SPEED  
è dato dalla media della somma dei saltelli  
eseguiti dai 3 allievi**

*Esempio: Allievo 1 = 50 saltelli*

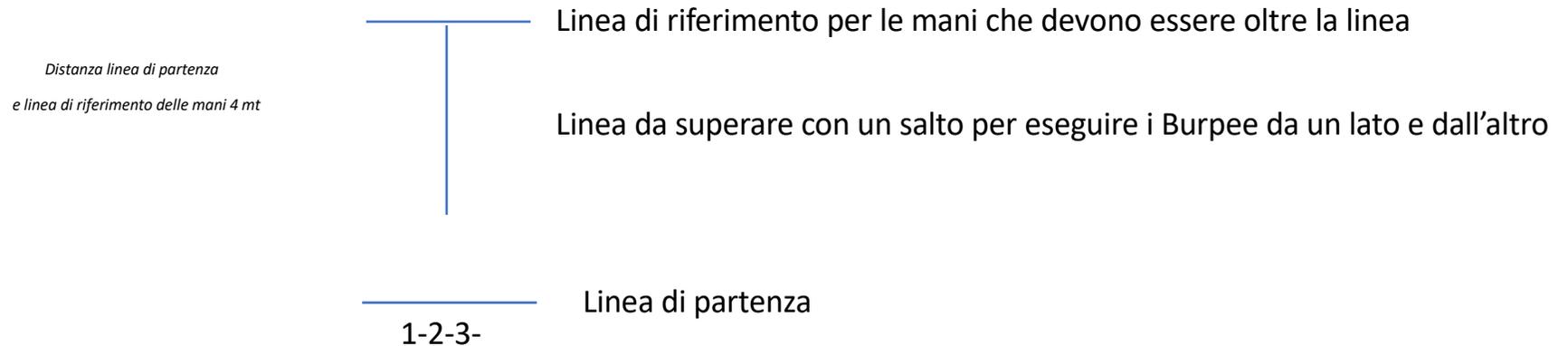
*Allievo 2 = 40 saltelli*

*Allievo 3 = 30 saltelli*

*Punteggio finale della prova:  $(50+40+30):3= 40$  punti*

# PROVA BURPEE

**3 allievi** eseguono burpee alternandosi per tutta la durata del **tempo di 3'**



- Al via del giudice l'allievo 1 si dirige verso la linea di esecuzione ed esegue il maggior numero possibile di *Burpee*:  
PARTENZA e ARRIVO IN STAZIONE ERETTA PASSANDO DALLA POSIZIONE PRONA CON PETTO E COSCE A TERRA + SALTO PER SUPERARE LA LINEA DI RIFERIMENTO ED ESEGUIRE ALTRI BURPEE
- Per dare il cambio ai compagni si dirige verso la linea di partenza superandola
- I 3 allievi possono darsi il cambio TUTTE le volte che vogliono senza dover rispettare un ordine preciso
- Tutti e 3 gli allievi devono eseguire **almeno** 1 Burpee

*La squadra mista dovrà svolgere questa prova 2+1 (2 alunni e 1 alunna oppure 2 alunne e 1 alunno)*

# **PROVA BURPEE**

## **PENALITA'**

- Mancata fase di volo del salto eseguito dopo il burpee per superare la linea: IL BURPEE NON VIENE CONTEGGIATO
- Non toccare con il petto e/o con le cosce a terra eseguendo il burpee: IL BURPEE NON VIENE CONTEGGIATO
- Eseguire il burpee dietro la linea di riferimento o toccando la linea  
-0,5punti
- Eseguire il burpee toccando con qualsiasi parte del corpo la linea centrale  
-0,5punti
- Partenza anticipata del compagno o non dare il cambio superando la linea di partenza  
-0,5 punti

# **PROVA BURPEE**

**IL PUNTEGGIO DELLA PROVA BURPEE**

**è dato dal numero totale dei Burpee  
eseguiti da 3 allievi nel tempo totale di 3'**

# PROVA

## ROPE SKIPPING

**Esercizio collettivo di squadra composta da 6 allievi  
con accompagnamento musicale, elementi tecnici e rope skipping**  
composizione dell'esercizio di *libera ideazione* considerando i seguenti requisiti :

- POSIZIONE INIZIALE : libera
- **MINIMO 10 SALTELLI ESEGUITI con la rope in 3 modalità: singolo-coppia e terziglia:**  
2 allievi girano la corda lunga e i restanti 4 allievi si alternano per eseguire saltelli pari uniti o alternati e in qualsiasi direzione e senza interruzione del giro della corda
  - Minimo 10 saltelli eseguiti da 1 allievo
  - Minimo 10 saltelli eseguiti da 2 allievi
  - Minimo 10 saltelli eseguiti da 3 allievi
- ESECUZIONE di *almeno 4 elementi tecnici* ( scelti dalla tabella allegata) con o senza l'interazione con la rope ed eseguiti da un numero non imposto di allievi
- POSIZIONE FINALE : sollevamento di 1 o più allievi
  - **durata della musica 2' ( con tolleranza + o - 5" ) = da 1'55 a 2'05**
  - **pedana 10x10**

# PROVA ROPE SKIPPING

## tabella ELEMENTI TECNICI

	L1		L2	
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	7	Capovolta saltata
	2	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)	8	Ruota con appoggio 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 $\frac{1}{2}$ 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	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	Mezzo giro 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 ROPE SKIPPING

## PUNTEGGI

- Saltelli con la Rope:  
eseguiti da 1 allievo Da 0 a **1 punto**
- Saltelli con la Rope:  
eseguiti da 2 allievi Da 0 a **2 punti**
- Saltelli con la Rope:  
eseguiti da 3 allievi Da 0 a **3 punti**
- Elementi tecnici: **4** Da 0 a **2 punti** ( 0,5 per ogni elemento tecnico obbligatorio x 4)

**( si consiglia la scelta di 1 elemento per ogni gruppo strutturale)**

*esempio: PRE ACROBATICA: ruota +SALTI: salto del gatto +EQUILIBRI: candela +GIRI: mezzo giro in passé  
(Si possono inserire anche elementi in più oltre i 4 obbligatori ma verranno conteggiati come collegamenti coreografici)*

- Sollevamento finale Da 0 a **1 punto**
- Collegamenti  
coreografici Da 0 a **1 punto**

**TOTALE COMPOSIZIONE : 10 PUNTI**

# **PROVA ROPE SKIPPING**

## **II PUNTEGGIO DELLA PROVA ROPE SKIPPING**

**è dato dal totale dei punteggi**

- COMPOSIZIONE 10 punti**
- +**
- ESECUZIONE 10 punti**

*Proposta: questa prova può non essere svolta a causa dei tempi ristretti tra la riunione informativa e la data della fase provinciale, ma non ci sarà una classifica differenziata.*

*La classifica sarà data dalla somma delle prove svolte, che siano 2 ( Prova Speed e prova Burpee) oppure 3 ( comprensiva la Prova Rope Skipping )*

 Vi aspetto!

Mail: [emanuelapaterno@gmail.com](mailto:emanuelapaterno@gmail.com)

Cell. 349 1672966