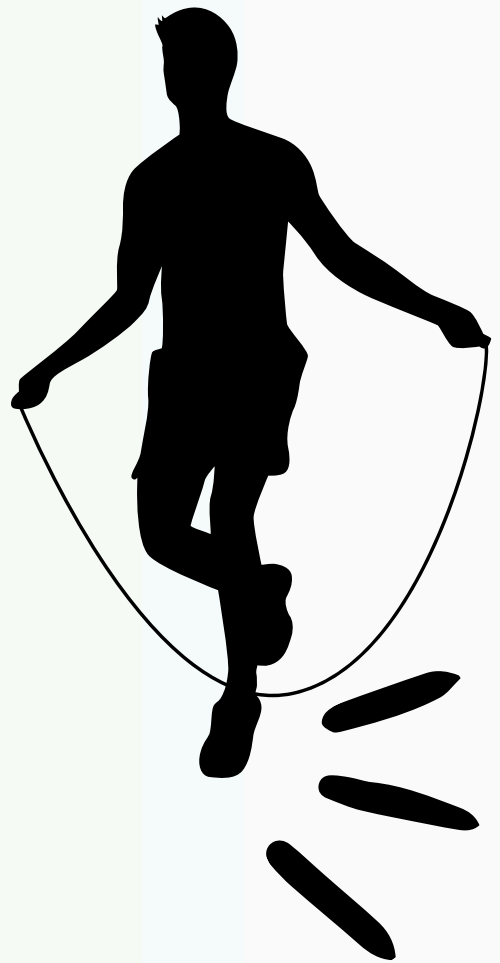
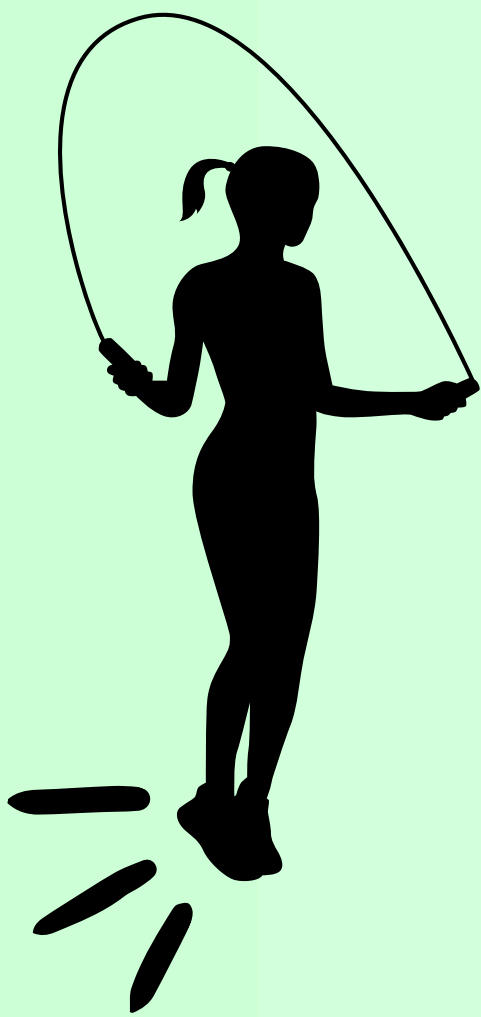


# MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE GINNASTICA



FASI PROVINCIALI 2026 PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

**SECONDARIA II° GRADO**

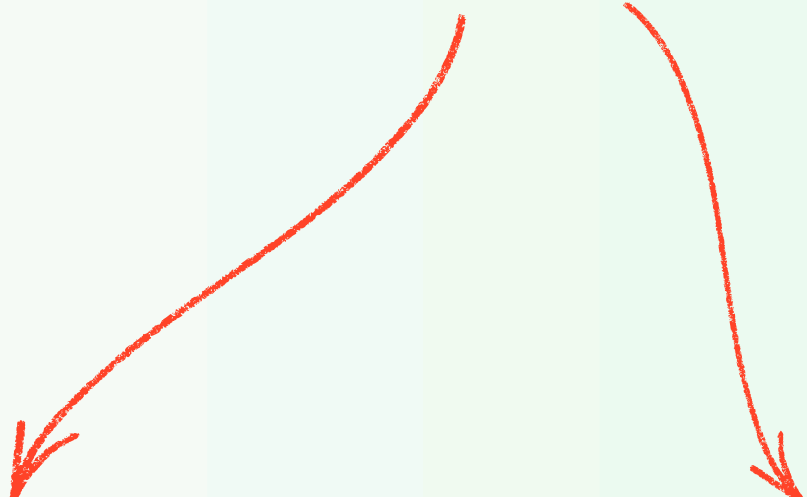


REFERENTE REGIONALE SETTORE SCUOLA FGI CRPVA  
Prof.ssa Emanuela Paterno



# SQUADRA COMPOSTA DA 6 ALUNNI oppure 6 ALUNNE o MIX

**CATEGORIE** L3: ANNO DI NASCITA ALLIEVI/E 2009-2010 2011  
L4: ANNO DI NASCITA JUNIORES 2007-2008



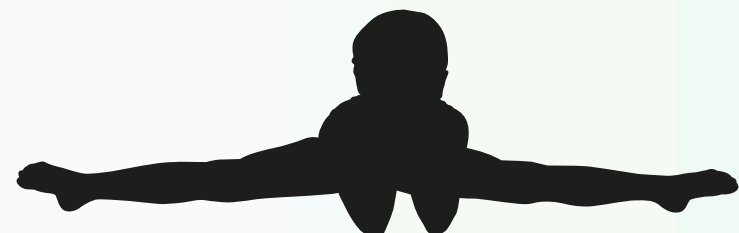
## OPEN

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

- L3 OPEN PROVE 1+2+3  
OPEN PROVA COLLETTIVO
- L4 OPEN PROVE 1+2+3  
OPEN PROVA COLLETTIVO
- UNIFICATA PROGRAMMA  
ADATTATO

SECONDARIA II° grado

# MANIFESTAZIONE PROMOZIONALE GINNASTICA PROVINCIALI PIEMONTE e VALLE D'AOSTA 2026

**PROVA 1**

**SPEED**

**SALTELLI CON  
LA FUNICELLA**



**GAREGGIANO  
IN 6**

**PROVA 2**

**PERCORSO**

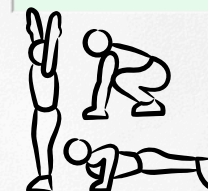
**PARKOUR**



**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**

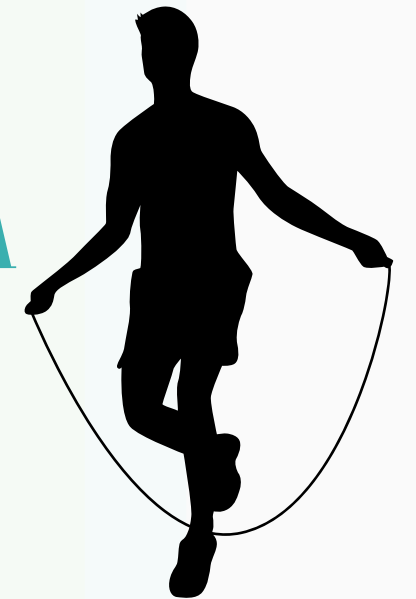
**PROVA 1**  
SECONDARIA II° GRADO

# 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 TECNICA LIBERA**



➤ **2 ALLIEVI ESEGUONO IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON GIRO DELLA FUNICELLA IN DIETRO A TECNICA LIBERA**



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

**PROVA 2**

SECONDARIA II° 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 II° 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 DARSIL 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 II° GRADO

# COLLETTIVO E ROPE SKIPPING

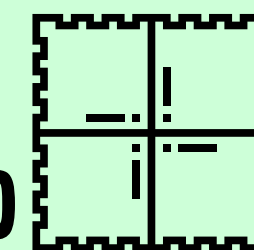


**GAREGGIANO  
IN 6**

**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 6 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**

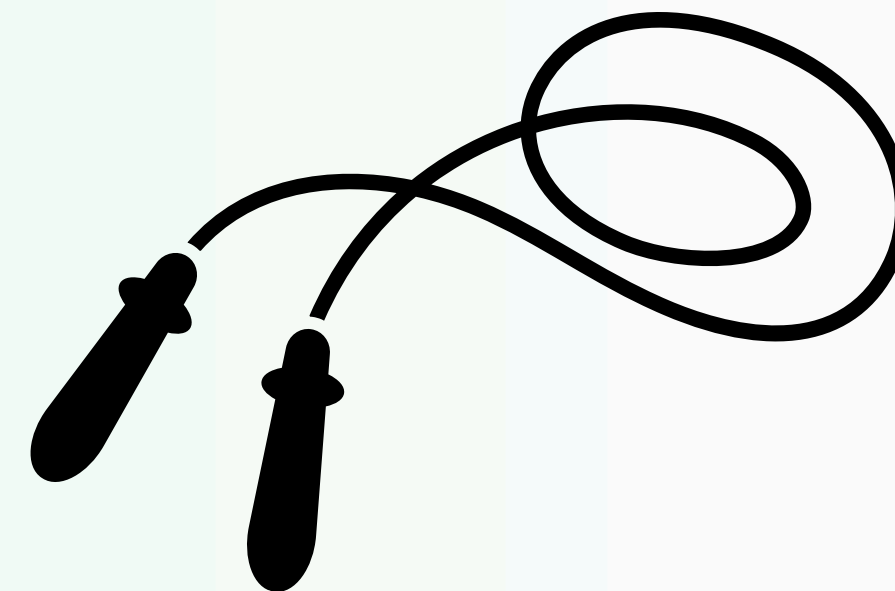
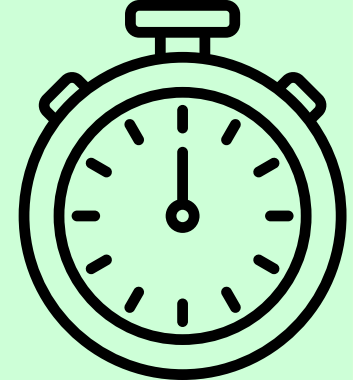
# ELEMENTI TECNICI

## DA INSERIRE NELL'ESERCIZIO COLLETTIVO

SECONDARIA II° GRADO  
**6 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 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  |  |
| OR             | 36           | Circonduzione semplice delle braccia   | 38   | Circonduzione contrapposta delle braccia   |  |

| PENALIZZAZIONI GENERALI<br>(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 |



# CONTATTI

REFERENTE REGIONALE SETTORE SCUOLA FGI CRPVA

PROF.SSA EMANUELA PATERNO



CELL. 349 1672966



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

