



# CAMPIONATI SPORTIVI SCOLASTICI



**GINNASTICA** *secondaria II° 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 II° GRADO L3: ANNO DI NASCITA ALLIEVI/E 2008-2009- 2010-

L4: ANNO DI NASCITA JUNIORES 2006-2007



## SQUADRA COMPOSTA DA 6 a 8 ALLIEVI

CATEGORIE



# CLASSIFICHE

SECONDARIA II° GRADO

TOTALE 6 CLASSIFICHE

L3

ALLIEVI/E 2008-2009- 2010-

MIX

FEMMINILE

MASCHILE



L4

JUNIORES 2006-2007

MIX

FEMMINILE

MASCHILE



# ADATTAMENTI ATTUATI PER LE FASI PROVINCIALI 2025

SECONDARIA II° grado - PIEMONTE e VALLE D'AOSTA

## PROVA 1



**ROPE SKIPPING**

**MUSICA**

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

**GAREGGIANO  
IN 6**

## PROVA 2

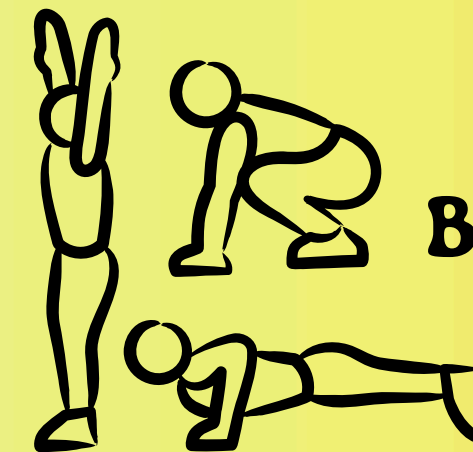


**SPEED**

**SALTELLI CON LA  
FUNICELLA**

**GAREGGIANO  
IN 3**

## PROVA 3



**BURPEE**

**GAREGGIANO  
IN 3**



PROVA I

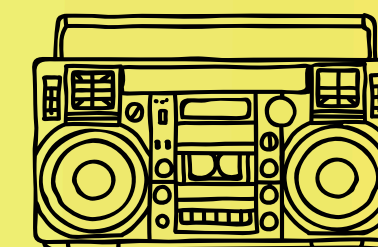
# ROPE SKIPPING

SECONDARIA  
2° GRADO

GAREGGIANO  
IN 6

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

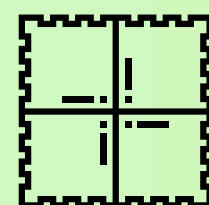
LIBERA IDEAZIONE COREOGRAFICA TENENDO CONTO DEI SEGUENTI REQUISITI:



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

SECONDARIA 2° GRADO  
6 ELEMENTI SCELTI DALLA  
TABELLA

Cod.	Difficoltà		Cod.	Difficoltà	
	L1			L2	
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 (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  
2° 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

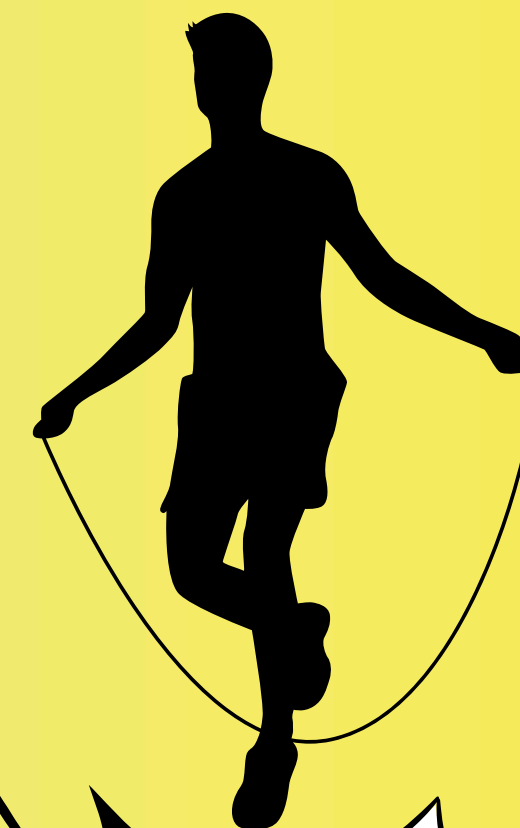
# PROVA SPEED

SECONDARIA 2°  
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 DIETRO A TECNICA LIBERA

➤ L'ALLIEVO 3 ESEGUE IL MAGGIOR NUMERO DI SALTELLI IN 30" CON GIRO  
DELLA FUNICELLA IN AVANTI CON DOPPIO GIRO



PROVA  
ESEGUITA  
DA 3

PROVA III

# PROVA BURPEE

SECONDARIA  
2° 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  
2° 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 DARSIS IL CAMBIO TUTTE LE VOLTE CHE VOGLIONO SENZA DOVER RISPETTARE UN ORDINE PRECISO



LINEA RIFERIMENTO MANI E LINEA DA SUPERARE CON I BURPEE





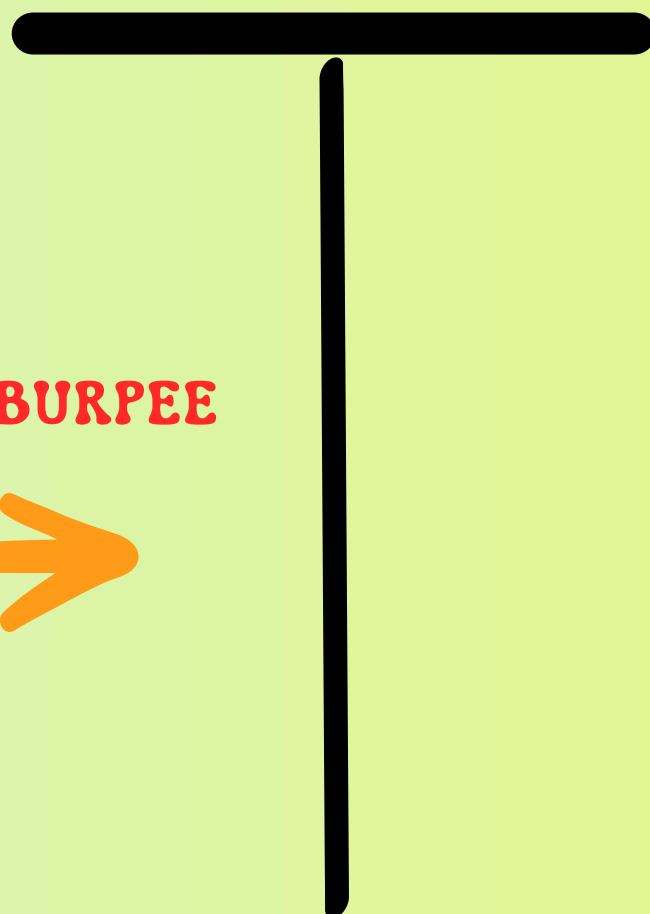
PROVA III

# PROVA BURPEE

SECONDARIA  
2° GRADO



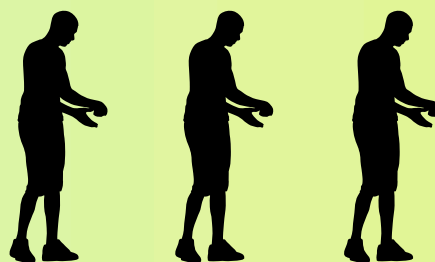
LINEA DA SUPERARE PER ESEGUIRE I BURPEE  
DA UN LATO E DALL'ALTRO



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



LINEA DI PARTENZA

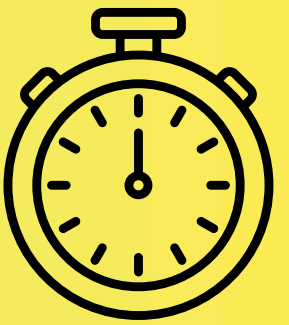


DISTANZA LINEA DI PARTENZA  
E LINEA DI RIFERIMENTO MANI  
4 MT

PROVA III

# PROVA BURPEE

SECONDARIA  
2° 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.**

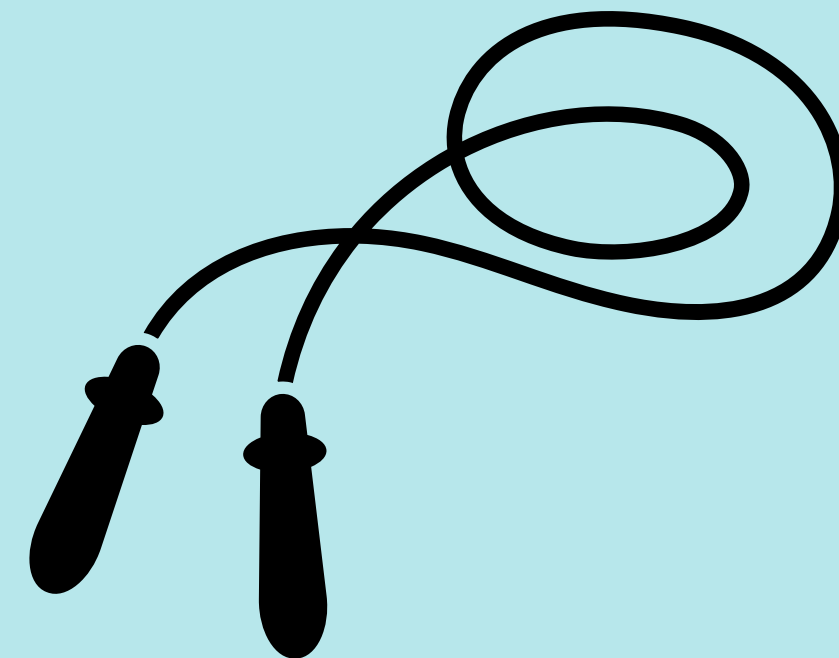


## NON VIENE CONTEGGIATO IL BURPEE

- 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!**



**VI ASPETTO!**

**IN CAMPO GARA**

**REFERENTE REGIONALE SETTORE SCUOLA CRPVA**

**Prof.ssa Emanuela Paterno**

**CELL. 349 1672966 [emanuela.paterno@gmail.com](mailto:emanuela.paterno@gmail.com)**

