



# CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

## Programmi GINNASTICA

### Scuola Secondaria di I grado

Categoria Ragazzi/e 2012-2013 e Categoria Cadetti/e 2010-2011



<http://www.federginnastica.it>

e-mail: [segreteria@federginnastica.it](mailto:segreteria@federginnastica.it) [tecnico@federginnastica.it](mailto:tecnico@federginnastica.it)



La Federazione Ginnastica d'Italia (FGI) propone, in via sperimentale per l'anno scolastico 2023-2024, un nuovo programma con l'obiettivo di coinvolgere maggiormente insegnanti e alunni nell'attività sportiva, in una delle sue forme più complete ed esplorative che è la Ginnastica. Questa proposta, frutto di un gruppo di lavoro, è stata ideata cercando di rispondere alle esigenze formative delle diverse fasce di età compatibilmente con alcuni punti di criticità presenti attualmente nel contesto italiano, tra cui:

- Declino delle capacità motorie in età evolutiva (condizionali e coordinative)
- Basso livello di partecipazione alle attività (in maggiore percentuale per il genere femminile)
- Carenza di attrezzature e materiali sportivi negli edifici scolastici

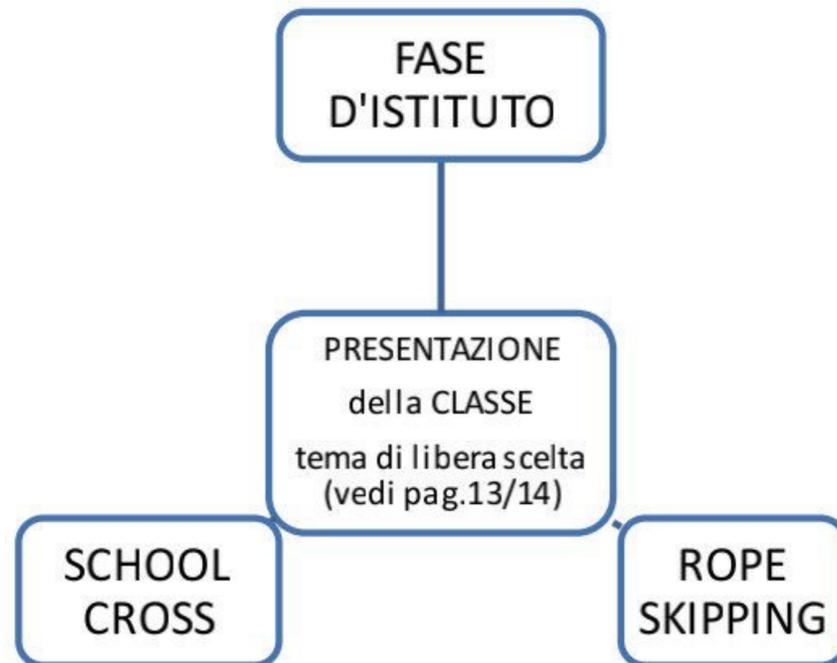
Il Programma offre un ventaglio di proposte in cui sono rappresentate tutte le diverse forme della Ginnastica, con la possibilità per ogni gruppo classe di scegliere quale sviluppare e quante attuarne, da una sola attività al programma completo.

Gli elementi tecnici di Ginnastica Artistica Maschile, Femminile, Ritmica, Aerobica, Ginnastica per Tutti, Parkour e Allenamento Funzionale Calistenico (una serie di esercizi a corpo libero atti a sviluppare la bellezza, la forza della figura e l'eleganza dei movimenti) sono espressi con diverse modalità all'interno delle tre proposte di attività, adattabili alle capacità ed alle potenzialità di tutti e di ciascuno, e organizzati sia per privilegiare gli obiettivi personali ed i fattori intrinseci del movimento che per coinvolgere tutta la classe nel praticare la Ginnastica e nella condivisione di un obiettivo.

Infatti, se ad ogni alunno è data la possibilità di eseguire una o più attività sviluppando abilità, coordinazioni complesse e gesti tecnici, anche il resto della classe potrà contribuire a comporre il mosaico delle proposte sportive con un lavoro che, orientato maggiormente al compito, avrà ricaduta sulla percezione dell'autoefficacia e sul benessere biopsicosociale.

L'idea è che a livello d'istituto il maggior numero possibile di classi possano sfidarsi sull'intero programma, una fase molto importante per la promozione e la pratica della Ginnastica dalla cui ampiezza sarà facile individuare la/le squadre che, in rappresentanza della classe e dell'Istituto di appartenenza, sfideranno altri Istituti a livello Provinciale, Regionale ed eventualmente Nazionale.

I Docenti di Educazione Fisica che vorranno attuare questo nuovo programma potranno avvalersi di una formazione mirata su piattaforma S.O.F.I.A., rapportarsi con i referenti scuola delle rispettive regioni e disporre di una pubblicazione dedicata, corredata da illustrazioni e videoclip esemplificativi curati dal Settore Scuola della FGI.



### FASE D'ISTITUTO

#### Programma gare individuale

Il programma gare individuale riguarda la sola attività di **SCHOOL CROSS**.

Ci saranno classifiche maschili e femminili per classi, i migliori alunni/e rappresenteranno l'istituto nelle gare successive. Il numero massimo di alunni/e complessivo tra maschi e femmine in tutte le categorie che possono passare alla fase successiva è di **12**.

Gli atleti che gareggiano individualmente possono far parte anche della squadra di classe nella fase di istituto e nella squadra di istituto per le fasi successive.

#### Classifiche individuali SCHOOL CROSS

Fase di istituto – per classe e per categoria /maschile /femminile

### FASE DI ISTITUTO

#### Programma a squadre e all round

Le squadre sono formate dai componenti delle classi (categorie miste);

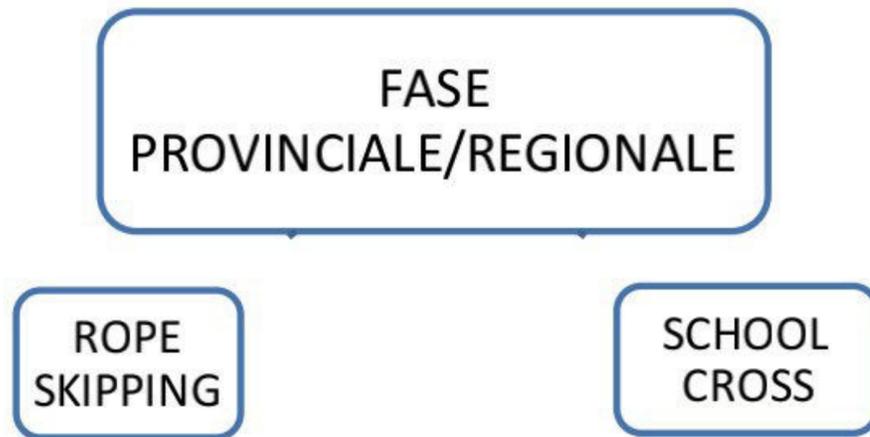
#### Classifica di istituto:

- a) una classifica per il **ROPE SKIPPING**;
- b) una classifica per lo **SCHOOL CROSS**;
- c) una classifica all round per le classi che partecipano ad entrambe le attività.

L'istituto formerà la rappresentativa di istituto con i migliori alunni che hanno partecipato alla fase di istituto.

L'istituto potrà partecipare alle fasi successive per ogni categoria con una squadra di **ROPE SKIPPING** e/o con una squadra di **SCHOOL CROSS** e/o con una squadra che partecipa ad entrambe le specialità.

Per questa fase la Federazione Ginnastica d'Italia propone gare di ROPE SKIPPING e di SCHOOL CROSS in forma, individuale, di squadra e all Round. La "**PRESENTAZIONE DELLA CLASSE**", alla quale partecipa tutta la classe, ha la durata max di 1' ed è una sorta di jingle di libera ideazione con movimenti e motto. Tale presentazione viene eseguita una sola volta in apertura della manifestazione d'istituto prima di tutte le competizioni (vedi pag. 13).



**FASI PROVINCIALE/REGIONALE  
PROGRAMMA A SQUADRE**

L'istituto può gareggiare con:

1. la sola rappresentativa **SCHOOL CROSS** (in questo caso entra solo nella classifica a squadre SCHOOL CROSS);
2. la sola rappresentativa **ROPE SKIPPING** (in questo caso entra solo nella classifica a squadre ROPE SKIPPING);
3. con le entrambe le attività **SCHOOL CROSS** e **ROPE SKIPPING** (in questo caso partecipa alla classifica All Round e alle due classifiche **SCHOOL CROSS** e **ROPE SKIPPING**).

**PROGRAMMA GARE INDIVIDUALI SCHOOL CROSS**

(Vedi pag. 3)



Ci sarà una classifica nazionale **SCHOOL CROSS**, una classifica nazionale **ROPE SKIPPING** e una classifica nazionale **AL ROUND**.

NB: nella fase nazionale è obbligatoria la **“PRESENTAZIONE DELLA SQUADRA”**, un lavoro adattato alla squadra sulla base di quello ideato a tema dalla classe, con l’inserimento di qualche elemento tecnico, formazioni, collaborazioni/interazioni, ecc. (vedi pag. 14) che viene eseguita una sola volta in apertura della manifestazione prima di tutte le competizioni.

# SCHOOL CROSS

gara a squadre  
squadra composta da 6 a 12 alunni  
L1 Categoria Ragazzi/e 2012-2013  
L2 Categoria Cadetti/e 2010-2011

È una proposta in linea con le nuove tendenze sportive amate dai giovani come l'allenamento calistenico ed il Parkour.  
Il programma contiene gli elementi tecnici caratteristici delle attività della FGI espressi con una nuova modalità nella quale divertimento e semplicità sono i requisiti essenziali.

gara individuale  
I ragazzi gareggeranno eseguendo 6 prove - 3 maschili e 3 miste  
Le ragazze gareggeranno eseguendo 6 prove - 3 femminili e 3 miste.

# VALUTAZIONE

9 esercizi valutati con una modalità diretta di misurazione e target da centrare  
(tempo, distanza, altezza, esecuzione elementi)

Punti 24  
Attribuzione punti speciali per la stesura della classifica (\*)

**I moduli school cross hanno un carattere di progressività e propedeuticità (scuola secondaria di I grado, livelli L1-L2).**

**Essi sono costituiti da 9 esercizi: 3 maschili, 3 femminili, 3 misti**

<b>PARTECIPANTI</b>	<b>CLASSIFICHE</b>	<b>PROGRAMMA</b>
da 6 a 12 alunni/e	<p>Nelle gare di squadra verranno inserite anche le competizioni dei singoli e verranno stilate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la classifica di squadra</li> <li>• la classifica individuale maschile per L1/L2</li> <li>• la classifica individuale femminile per L1/L2</li> </ul>	<p>Gare individuali maschili – vengono considerati i 3 moduli maschili e i 3 misti</p> <p>Gare individuali femminili – vengono considerati i 3 moduli femminili e i 3 misti</p>

#### **VALUTAZIONE SCHOOL CROSS**

L'attribuzione cosiddetti "punti speciali" non ha valore assoluto ma relativo alla prestazione di ciascuno e di ciascuna classe nel giorno della competizione e consente ai partecipanti di mettere a confronto il proprio repertorio motorio-sportivo sul campo di gara allestito per quella competizione. L'attribuzione dei punti speciali avverrà in base al risultato conseguito secondo la tabella sotto riportata:

alla miglior prestazione (1<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) verranno attribuiti i punti 4,00, alla seconda prestazione (2<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 3,50, alla terza miglior prestazione (3<sup>a</sup> classificato individual e o di squadra in quella prova) punti 3,00 e così via fino alla 17<sup>a</sup> prestazione di quella prova alla quale, se valida, verrà attribuito un punto.

<b>1<sup>a</sup> classificato p. 4,00</b>	<b>4<sup>a</sup> classificato p. 2,80</b>	<b>7<sup>a</sup> classificato p. 2,20</b>	<b>10<sup>a</sup> classificato p. 1,80</b>	<b>13<sup>a</sup> classificato p. 1,50</b>	<b>16<sup>a</sup> classificato p. 1,10</b>
<b>2<sup>a</sup> classifica to p. 3,50</b>	<b>5<sup>a</sup> classificato p. 2,60</b>	<b>8<sup>a</sup> classificato p. 2,00</b>	<b>11<sup>a</sup> classificato p. 1,70</b>	<b>14<sup>a</sup> classificato p. 1,40</b>	<b>Dal 17<sup>a</sup> classificato p. 1,00</b>
<b>3<sup>a</sup> classificato p. 3,00</b>	<b>6<sup>a</sup> classificato p. 2,40</b>	<b>9<sup>a</sup> classificato p. 1,90</b>	<b>12<sup>a</sup> classificato p. 1,60</b>	<b>15<sup>a</sup> classificato p. 1,20</b>	<b>Prova non valida p. 0,00</b>

MODULI MASCHILI	DESCRIZIONE
<p>I 3 moduli maschili contengono elementi della Ginnastica Artistica Maschile, del Parkour e dell'Allenamento calistenico (a corpo libero).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Burpees</i> (un movimento a corpo libero che unisce <i>plank</i>, piegamento degli arti superiori a corpo proteso e squat) e salto laterale piedi uniti di una funicella posta a 30 cm da terra, seguito da un altro Burpees, ecc, ecc. Ai fini del punteggio si contano il numero di passaggi/superamenti della funicella in un minuto.</li> <li>• Trazione alla fune orizzontale di 6 metri con modalità di impugnature successive degli arti superiori: misurare corde e mezze corde percorse in 60 secondi. La fune sarà posta a terra e vincolata ad una spalliera all'altezza di 40 cm da terra. L'atleta si dovrà tirare con le braccia strisciando a terra con il corpo in posizione prona, toccare la spalliera e tornare di corsa alla partenza pretensionando la corda. Non sono permessi tappetini o superfici che aumentano lo scivolamento, solo magliette e pantaloni di tuta. La corda di 6 metri avrà tre marker: uno a 40 cm (entrambe le impugnature alla partenza e a tutte le successive partenze della salita devono essere posizionate prima del marker dei 40 cm.), uno a 3 metri dal primo marker e uno alla fine della corda – Ai fini del punteggio si contano le corde salite fino alla fine (toccando la spalliera) mentre l'ultima si potrà contare come mezza salita se si raggiunge il marker dei 3 metri.</li> <li>• <i>Sit and reach</i> test (un test di valutazione della flessibilità della colonna vertebrale lombare e dei muscoli posteriori della coscia).</li> </ul>
MODULI FEMMINILI	DESCRIZIONE
<p>I 3 moduli femminili contengono combinazioni della Ginnastica Artistica Femminile, della Ginnastica Ritmica, dell'Aerobica, del Parkour e della Ginnastica per Tutti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire un numero di elementi tecnici (come da tabella L1-L2, pag.15) senza pausa e senza passi (massimo due elementi uguali) mentre la palla da ritmica viene fatta rotolare dall'atleta alunno/a su una riga larga 50 cm millimetrata. Riprendere la palla prima che si fermi o esca dalla riga. Se si interrompe la sequenza dei movimenti, la prova non vale. Si possono ripetere le prove non valide due volte.</li> <li>• Trazione alla fune orizzontale di 6 metri (vedi sopra).</li> <li>• <i>Sit and reach</i> test (vedi sopra).</li> </ul>

MODULI MISTI	DESCRIZIONE
<p>I moduli misti, proposti ad entrambi i sessi, sono finalizzati al miglioramento della preparazione fisica generale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Speed</i> percorso di metri 50 lineari. Percorso con 6 ostacoli misti, da superare sopra o sotto secondo il tipo di ostacolo. Una corsa tipo “speed del parkour” con caratteristiche semplici di approccio all’ostacolo e percorsi sempre diversi con una distanza che può variare: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25 m (L1) - 30 m (L2).</li> </ul> </li> <li>• Capovolta avanti e di seguito salto in alto e toccare la parete laterale più in alto possibile.</li> <li>• <i>Skipping</i> numero di giri in 45 secondi per le femmine e 60 secondi per i maschi.</li> </ul>
<p><b>GARE A SQUADRE SCHOOL CROSS ad eliminazione diretta è un altro tipo di format competitivo facoltativo ma, nella competizione classica a squadre, è applicabile nei casi di parità.</b></p>	
<p><b>COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA</b></p> <p>Il numero dei componenti della squadra è in funzione di come si organizzano le partecipazioni alle prove - i limiti di minimo 1 prova e massimo 3 prove per partecipante. Il totale massimo di componenti delle squadre è di 12 alunni/e, minimo di 6 alunni/e più due riserve.</p> <p>Si possono inserire una riserva per i ragazzi e una riserva per le ragazze.</p>	
<p><b>SCONTRO DIRETTO TRA DUE CLASSI (Challenge)</b></p> <p>La gara consiste in una sfida diretta tra due classi che si dovranno confrontare su 36 scontri diretti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 prove maschili (3 per ogni tipo) + 9 prove femminili (3 per ogni tipo) + 9 prove miste (3 per ogni tipo) effettuate dalle ragazze e 9 prove miste (3 per ogni tipo) effettuate dai ragazzi.</li> </ul> <p>Vince la squadra che ha primeggiato nel maggior numero di sfide.</p>	

# ROPE SKIPPING

da 5 a 13 alunni

L1 Categoria Ragazzi/e 2012-2013

L2 Categoria Cadetti/e 2010-2011

È il salto della fune a tempo di musica (120 – 160 battiti per minuto (bpm) con tecniche e combinazioni diverse. Serve una corda con manici girevoli che facilitano il suo roteare. Da soli, in due o in compagnia, diverte e movimentata ogni allenamento migliorando le funzioni organiche, la coordinazione e la creatività.

# VALUTAZIONE

Speed a squadre- staffetta di velocità

Gruppo con fune lunga

Punti 24

Attribuzione punti speciali per la stesura della classifica (\*)

<p><b>L1 Ragazzi-e</b>  <b>Partecipanti:</b> 5 alunni/e</p>	<p>L1</p>	<p><b>SPEED INDIVIDUALE</b>  <b>N. partecipanti per squadra: 5</b>  Saranno conteggiati il numero di salti effettuati nel tempo di <b>30''</b> (salti skip e fune girante in avanti) e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).</p>
<p><b>L2 Cadetti-e</b>  <b>Partecipanti:</b> da 6 a 8 alunni/e</p>	<p>L2</p>	<p><b>GRUPPO CON FUNE LUNGA</b>  <b>N. partecipanti per squadra: 6/8</b>  Saranno conteggiati il numero di salti effettuati nel tempo massimo di <b>2'</b> in cui due alunni faranno girare la fune e gli altri, individualmente, a coppie o a terziglie, salteranno la fune. Ogni 4 saltelli, dovrà essere dato il cambio ai due alunni che girano la fune, in modo tale che, a turno, ogni alunno avrà saltato e fatto girare la fune.  Il numero di salti effettuati sarà convertito in punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ogni salto eseguito individualmente vale 1 punto</li> <li>- ogni salto eseguito a coppie vale 2 punti</li> <li>- ogni salto eseguito a terziglie vale 3 punti</li> </ul> <p>Sarà assegnato 1 punto di penalità ogni volta che non viene dato il cambio al compagno per girare la fune.</p>

## REGOLAMENTO

### ATTRIBUZIONE DEI PUNTI SPECIALI PER LA STESURA DELLE CLASSIFICHE DI SQUADRA (\*)

Il punteggio massimo attribuito, uguale per tutte le attività, è fissato in punti 24,00.

L'attribuzione dei classici punti speciali non ha valore assoluto ma relativo alla prestazione di ciascuno e di ciascuna squadra nel giorno della competizione e consente ai partecipanti di mettere a confronto il proprio repertorio motorio-sportivo sul campo di gara allestito per quella competizione. L'attribuzione di tali punti speciali avverrà in base al risultato conseguito secondo la tabella accanto riportata:

alla miglior prestazione (1<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) verranno attribuiti punti 24,00, alla seconda prestazione (2<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 22,00, alla terza miglior prestazione (3<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 20,00 e così via fino alla 17<sup>a</sup> prestazione di quella prova alla quale, se valida, verrà attribuito un punto.

1 <sup>a</sup> classificato	Punti 24,00	10 <sup>a</sup> classificato	Punti 8,00
2 <sup>a</sup> classificato	Punti 22,00	11 <sup>a</sup> classificato	Punti 7,00
3 <sup>a</sup> classificato	Punti 20,00	12 <sup>a</sup> classificato	Punti 6,00
4 <sup>a</sup> classificato	Punti 18,00	13 <sup>a</sup> classificato	Punti 5,00
5 <sup>a</sup> classificato	Punti 16,00	14 <sup>a</sup> classificato	Punti 4,00
6 <sup>a</sup> classificato	Punti 14,00	15 <sup>a</sup> classificato	Punti 3,00
7 <sup>a</sup> classificato	Punti 12,00	16 <sup>a</sup> classificato	Punti 2,00
8 <sup>a</sup> classificato	Punti 10,00	17 <sup>a</sup> classificato	Punti 1,00
9 <sup>a</sup> classificato	Punti 9,00	Prova non valida	Punti 0,00

### CASI DI PARITA'

Gare a squadre (challenge) school cross (vedi School Cross)

### ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera, adeguata ed uguale per tutta la squadra.

Non sono ammessi orecchini, orologi, bracciali, collanine, etc. (penalità p. 0.20 ogni volta).

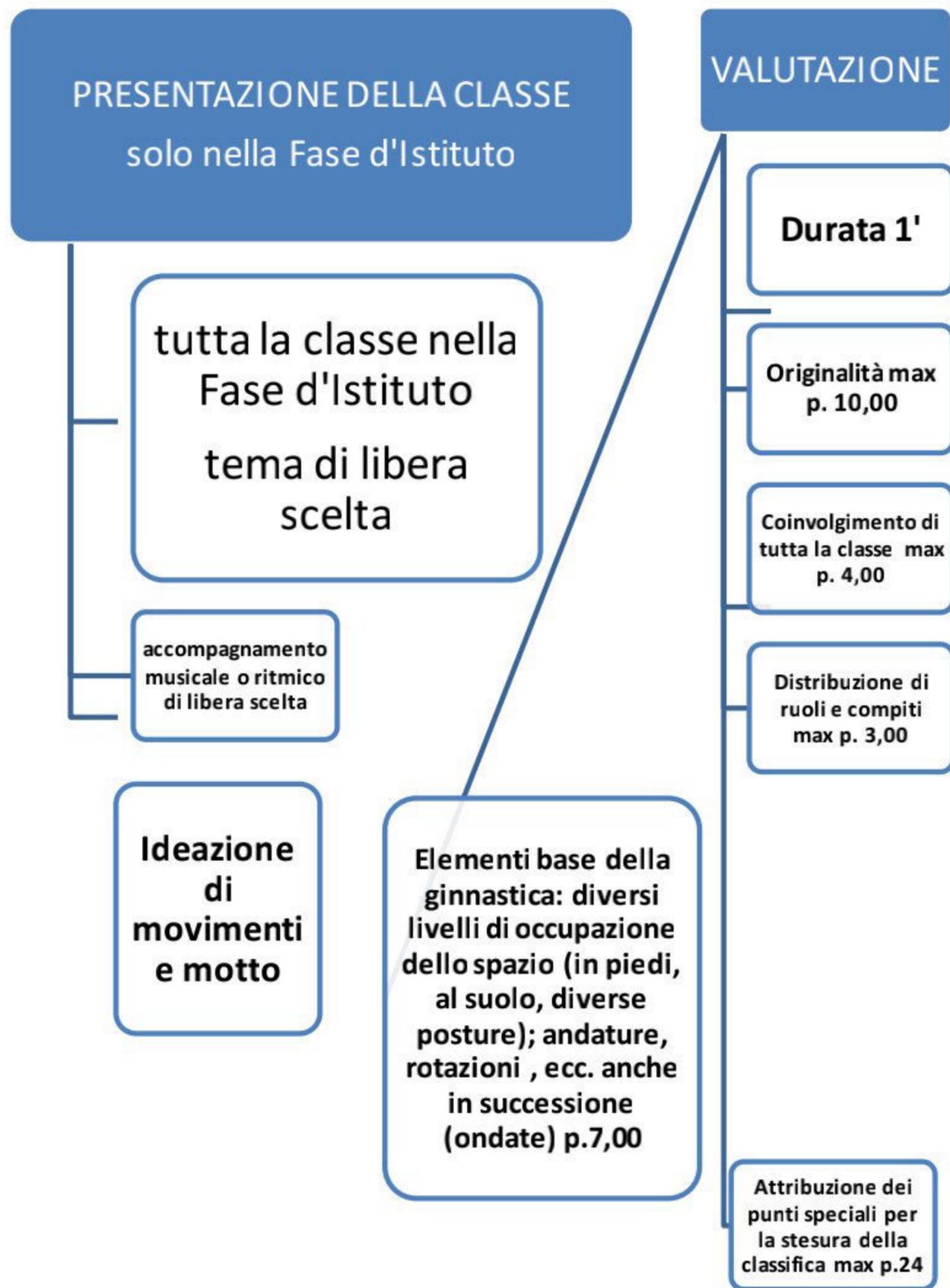
## **IMPIANTI – ATTREZZATURA - MUSICA**

É opportuno che ogni campo di gara sia dotato di impianto di amplificazione completo di diffusori acustici, microfoni, ingresso per chiavetta USB e cronometri. Sono necessari:

- gli attrezzi per la prova dello school cross:
  - una spalliera
  - una corda di salita (diametro 3,5/5 mm) almeno m.6
  - una funicella
  - una fettuccia metrica
  - nastro o gesso per segnare il settore da percorrere larghezza cm.50
  - una palla
  - ostacoli di vario tipo da scavalcare o sotto i quali passare: altezza massima ostacoli da scavalcare:
    - 100 cm per L1 e L2;
- le funicelle personali per il rope skipping

L'ingresso e l'uscita dalla pedana non devono eccedere i 10 sec.ogni volta senza alcun accompagnamento musicale.

La musica deve essere registrata su chiavetta USB sulla quale vanno indicati il nome e la provincia della scuola. È vietato sfumare o arrestare manualmente la musica durante l'esecuzione.



La **presentazione della classe** si svolge a corpo libero.

Questa proposta tende ad avvicinare tutti gli alunni/e al movimento e alla ginnastica attraverso un lavoro che può essere differenziato anche sulla base delle abilità individuali e ad aumentare il livello di socializzazione e coesione del gruppo classe attraverso il lavoro cooperativo.

L'obiettivo è di favorire l'ideazione e la collaborazione partendo dall'utilizzo del corpo e delle sue parti in modi originali e pertinenti.

L'opportunità di esplorare insieme in quanti modi diversi è possibile, ad esempio, utilizzare gli elementi pre-acrobatici e ginnici in modo integrato e originale e/o creare ostacoli o sostegni con le parti del corpo e in collaborazione con gli altri, stimola gli aspetti creativi associati al movimento, integrandoli nella nostra disciplina.

Infine, la possibilità di ideare il lavoro partendo da un'idea, una storia, un'immagine, un'emozione, una parola chiave (amicizia, sostegno, contatto, rispetto, ecc.) o un'esperienza del gruppo che può ispirare la realizzazione della composizione ed esserne il filo conduttore, rende questa proposta un momento di gioco e confronto, di scoperta e apprendimento, un progetto culturale dove tutta la classe deve essere coinvolta a vario titolo.



La **presentazione della squadra** si svolge a corpo libero, a partire dal lavoro di ideazione svolto dalla classe.

Per la Fase Nazionale è richiesto un adattamento al numero dei componenti della squadra e l'inserimento di :

- massimo **6 elementi tecnici**, scelti fra quelli indicati nell'Allegato Tecnico (riportato di seguito):
  - 1 equilibrio, 1 salto, 1 giro(pivot);
  - 2 elementi di pre-acrobatica;
  - 1 elemento di mobilità articolare (ad esempio, circonduzioni ecc.);
- 2 formazioni differenti (escluse quella iniziale e quella finale) (cerchio, scacchiera, diagonale, cuneo, ecc.) con diversi livelli di occupazione dello spazio (in piedi, al suolo, diverse posture e utilizzo di diversi spostamenti da una formazione all'altra (diversi tipi di andature, diversi tipi di spostamenti in stazione eretta, ecc.);
- 2 collaborazioni/interazioni o momenti di collaborazione/interazione differenti (escluse quella iniziale e quella finale);
  - movimenti eseguiti in sottogruppi (a coppie, a tre, 4-2, alternati a momenti in cui tutto il gruppo esegue azioni uguali);
  - ideazione di queste relazioni in modo che le parti del corpo siano utilizzate, ad esempio per sostenere, ostacolare, superare, trascinare, sollevare gli altri componenti.

				
	Cod.	Difficoltà L1	Cod.	Difficoltà L2
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 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	29	Giro a passi o Chainée (360°)	32	2 giri a passi o cheinée (720°)
	30	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	33	Mezzo giro con gamba libera tesa
	31	Mezzo giro in passè (180°)	34	Giro in passè 360°
CIR	35	Oscillazione semplice delle braccia	37	Oscillazione contrapposta delle braccia
	36	Circonduzione semplice delle braccia	38	Circonduzione contrapposta delle braccia

<b>PENALIZZAZIONI GENERALI</b> (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



# CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

## Programmi GINNASTICA

### Scuola Secondaria di II grado

Categoria Allievi/e 2007-2008-2009 2010 (anticipo scolastico) e  
Categoria Juniores 2005-2006



<http://www.federginnastica.it>

e-mail: [segreteria@federginnastica.it](mailto:segreteria@federginnastica.it) [tecnico@federginnastica.it](mailto:tecnico@federginnastica.it)



La Federazione Ginnastica d'Italia (FGI) propone, in via sperimentale per l'anno scolastico 2023-2024, un nuovo programma con l'obiettivo di coinvolgere maggiormente insegnanti e alunni nell'attività sportiva, in una delle sue forme più complete ed esplorative che è la Ginnastica. Questa proposta, frutto di un gruppo di lavoro, è stata ideata cercando di rispondere alle esigenze formative delle diverse fasce di età compatibilmente con alcuni punti di criticità presenti attualmente nel contesto italiano, tra cui:

- Declino delle capacità motorie in età evolutiva (condizionali e coordinative)
- Basso livello di partecipazione alle attività (in maggiore percentuale per il genere femminile)
- Carenza di attrezzature e materiali sportivi negli edifici scolastici

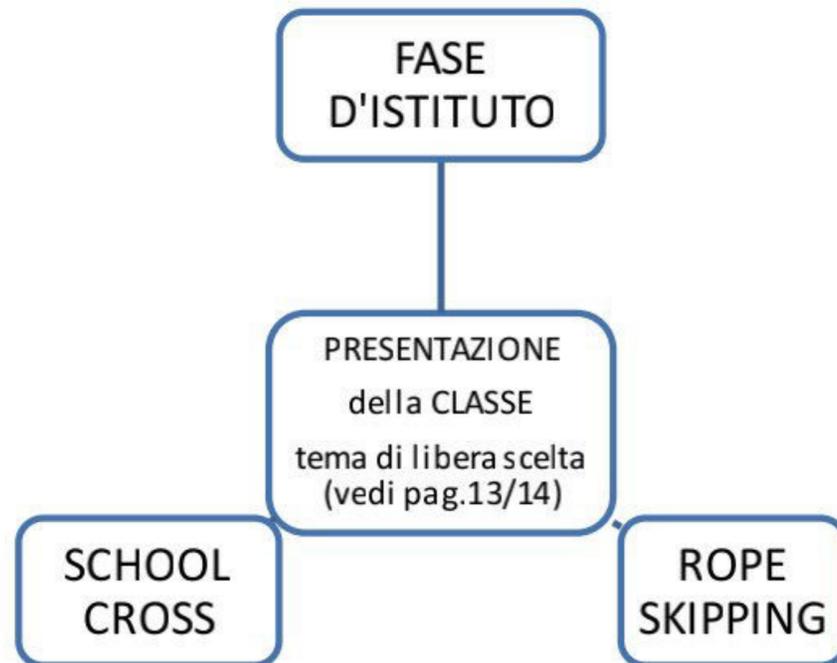
Il Programma offre un ventaglio di proposte in cui sono rappresentate tutte le diverse forme della Ginnastica, con la possibilità per ogni gruppo classe di scegliere quale sviluppare e quante attuarne, da una sola attività al programma completo.

Gli elementi tecnici di Ginnastica Artistica Maschile, Femminile, Ritmica, Aerobica, Ginnastica per Tutti, Parkour e Allenamento Funzionale Calistenico (una serie di esercizi a corpo libero atti a sviluppare la bellezza, la forza della figura e l'eleganza dei movimenti) sono espressi con diverse modalità all'interno delle tre proposte di attività, adattabili alle capacità ed alle potenzialità di tutti e di ciascuno, e organizzati sia per privilegiare gli obiettivi personali ed i fattori intrinseci del movimento che per coinvolgere tutta la classe nel praticare la Ginnastica e nella condivisione di un obiettivo.

Infatti, se ad ogni alunno è data la possibilità di eseguire una o più attività sviluppando abilità, coordinazioni complesse e gesti tecnici, anche il resto della classe potrà contribuire a comporre il mosaico delle proposte sportive con un lavoro che, orientato maggiormente al compito, avrà ricaduta sulla percezione dell'autoefficacia e sul benessere biopsicosociale.

L'idea è che a livello d'istituto il maggior numero possibile di classi possano sfidarsi sull'intero programma, una fase molto importante per la promozione e la pratica della Ginnastica dalla cui ampiezza sarà facile individuare la/le squadre che, in rappresentanza della classe e dell'Istituto di appartenenza, sfideranno altri Istituti a livello Provinciale, Regionale ed eventualmente Nazionale.

I Docenti di Scienze Motorie e Sportive che vorranno attuare questo nuovo programma potranno avvalersi di una formazione mirata su piattaforma S.O.F.I.A., rapportarsi con i referenti scuola delle rispettive regioni e disporre di una pubblicazione dedicata, corredata da illustrazioni e videoclip esemplificativi curati dal Settore Scuola della FGI.



### FASE D'ISTITUTO

#### Programma gare individuale

Il programma gare individuale riguarda la sola attività di **SCHOOL CROSS**.

Ci saranno classifiche maschili e femminili per classi, i migliori alunni/e rappresenteranno l'istituto nelle gare successive. Il numero massimo di alunni/e complessivo tra maschi e femmine in tutte le categorie che possono passare alla fase successiva è di **12**.

Gli atleti che gareggiano individualmente possono far parte anche della squadra di classe nella fase di istituto e nella squadra di istituto per le fasi successive.

#### Classifiche individuali SCHOOL CROSS

Fase di istituto – per classe e per categoria /maschile /femminile

### FASE DI ISTITUTO

#### Programma a squadre e all round

Le squadre sono formate dai componenti delle classi (categorie miste);

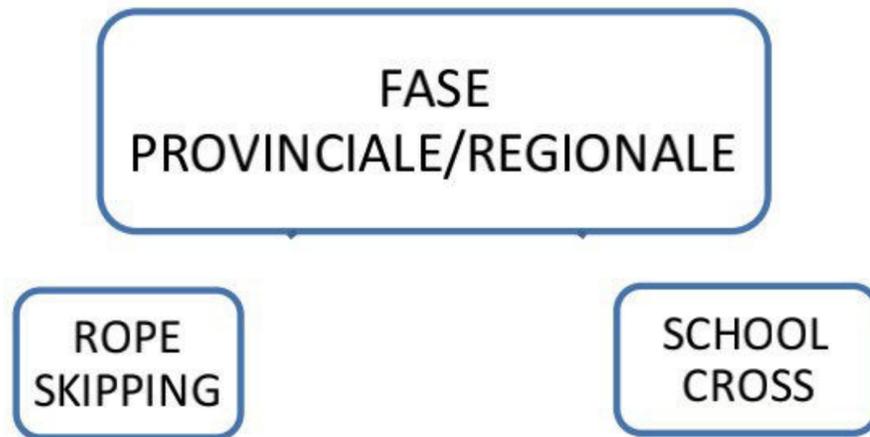
#### Classifica di istituto:

- a) una classifica per il **ROPE SKIPPING**;
- b) una classifica per lo **SCHOOL CROSS**;
- c) una classifica all round per le classi che partecipano ad entrambe le attività.

L'istituto formerà la rappresentativa di istituto con i migliori alunni che hanno partecipato alla fase di istituto.

L'istituto potrà partecipare alle fasi successive per ogni categoria con una squadra di **ROPE SKIPPING** e/o con una squadra di **SCHOOL CROSS** e/o con una squadra che partecipa ad entrambe le specialità.

Per questa fase la Federazione Ginnastica d'Italia propone gare di ROPE SKIPPING e di SCHOOL CROSS in forma, individuale, di squadra e all Round. La "**PRESENTAZIONE DELLA CLASSE**", alla quale partecipa tutta la classe, ha la durata max di 1' ed è una sorta di jingle di libera ideazione con movimenti e motto. Tale presentazione viene eseguita una sola volta in apertura della manifestazione d'istituto prima di tutte le competizioni (vedi pag. 13).



### FASE PROVINCIALE/REGIONALE

#### PROGRAMMA A SQUADRE

L'istituto può gareggiare con:

1. la sola rappresentativa **SCHOOL CROSS** (in questo caso entra solo nella classifica a squadre SCHOOL CROSS);
2. la sola rappresentativa **ROPE SKIPPING** (in questo caso entra solo nella classifica a squadre ROPE SKIPPING);
3. con le entrambe le attività **SCHOOL CROSS** e **ROPE SKIPPING** (in questo caso partecipa alla classifica All Round e alle due classifiche **SCHOOL CROSS** e **ROPE SKIPPING**).

#### PROGRAMMA GARE INDIVIDUALI SCHOOL CROSS

Vedi pag. 3



Ci sarà una classifica nazionale **SCHOOL CROSS**, una classifica nazionale **ROPE SKIPPING** e una classifica nazionale **AL ROUND**.

NB: nella fase nazionale è obbligatoria la "**PRESENTAZIONE DELLA SQUADRA**", un lavoro adattato alla squadra sulla base di quello ideato a tema dalla classe, con l'inserimento di qualche elemento tecnico, formazioni, collaborazioni/interazioni, ecc. (vedi pag. 14) che viene eseguita una sola volta in apertura della manifestazione prima di tutte le competizioni.

# SCHOOL CROSS

gara a squadre  
squadra composta da 6 a 12 alunni  
**L3** Categoria Allievi/e 2007-2008-  
2009 2010 (anticipo scolastico)  
**L4** Categoria Juniores 2005-2006

È una proposta in linea con le nuove tendenze sportive amate dai giovani come l'allenamento calistenico ed il Parkour.

Il programma contiene gli elementi tecnici caratteristici delle attività della FGI espressi con una nuova modalità nella quale divertimento e semplicità sono i requisiti essenziali.

## gara individuale

I ragazzi gareggeranno eseguendo 6 prove - 3 maschili e 3 miste  
Le ragazze gareggeranno eseguendo 6 prove - 3 femminili e 3 miste.

# VALUTAZIONE

9 esercizi valutati con una modalità diretta di misurazione e target da centrare (tempo, distanza, altezza, esecuzione elementi)

Punti 24  
Attribuzione punti speciali per la stesura della classifica (\*)

I moduli school cross hanno un carattere di progressività e propedeuticità (scuola secondaria di II grado, livelli L3-L4).

Essi sono costituiti da 9 esercizi: 3 maschili, 3 femminili, 3 misti

PARTECIPANTI	CLASSIFICHE	PROGRAMMA
da 6 a 12 alunni/e	<p>Nelle gare di squadra verranno inserite anche le competizioni dei singoli e verranno stilate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la classifica di squadra</li> <li>• la classifica individuale maschile per L3/L4</li> <li>• la classifica individuale femminile per L3/L4</li> </ul>	<p>Gare individuali maschili – vengono considerati i 3 moduli maschili e i 3 misti</p> <p>Gare individuali femminili – vengono considerati i 3 moduli femminili e i 3 misti</p>

#### VALUTAZIONE SCHOOL CROSS

L'attribuzione cosiddetti "punti speciali" non ha valore assoluto ma relativo alla prestazione di ciascuno e di ciascuna classe nel giorno della competizione e consente ai partecipanti di mettere a confronto il proprio repertorio motorio-sportivo sul campo di gara allestito per quella competizione. L'attribuzione dei punti speciali avverrà in base al risultato conseguito secondo la tabella sotto riportata:

alla miglior prestazione (1<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) verranno attribuiti punti 4,00, alla seconda prestazione (2<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 3,50, alla terza miglior prestazione (3<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 3,00 e così via fino alla 17<sup>a</sup> prestazione di quella prova alla quale, se valida, verrà attribuito un punto.

1 <sup>a</sup> classificato p. 4,00	4 <sup>a</sup> classificato o p. 2,80	7 <sup>a</sup> classificato p. 2,20	10 <sup>a</sup> classificato o p. 1,80	13 <sup>a</sup> classificato p. 1,50	16 <sup>a</sup> classificato p. 1,10
2 <sup>a</sup> classificato o p. 3,50	5 <sup>a</sup> classificato o p. 2,60	8 <sup>a</sup> classificato p. 2,00	11 <sup>a</sup> classificato o p. 1,70	14 <sup>a</sup> classificato p. 1,40	Dal 17 <sup>a</sup> classificato p. 1,00
3 <sup>a</sup> classificato p. 3,00	6 <sup>a</sup> classificato o p. 2,40	9 <sup>a</sup> classificato p. 1,90	12 <sup>a</sup> classificato o p. 1,60	15 <sup>a</sup> classificato p. 1,20	Prova non valida p. 0,00

MODULI MASCHILI	DESCRIZIONE
<p>I 3 moduli maschili contengono elementi della Ginnastica Artistica Maschile, del Parkour e dell'Allenamento calistenico (a corpo libero).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Burpees</i> (un movimento a corpo libero che unisce <i>plank</i>, piegamento degli arti superiori a corpo proteso e squat) e salto laterale piedi uniti di una funicella posta a 30 cm da terra, seguito da un altro <i>Burpees</i>, ecc, ecc. Ai fini del punteggio si contano il numero di passaggi della funicella in un minuto.</li> <li>• Trazione alla fune orizzontale di 6 metri con modalità di impugnature successive degli arti superiori: misurare corde e mezze corde percorse in 60 secondi. La fune sarà posta a terra e vincolata ad una spalliera all'altezza di 40 cm da terra. L'atleta si dovrà tirare con le braccia strisciando a terra con il corpo in posizione prona, toccare la spalliera e tornare di corsa alla partenza pretensionando la corda. Non sono permessi tappetini o superfici che aumentano lo scivolamento, solo magliette e pantaloni di tuta. La corda di 6 metri avrà tre marker: uno a 40 cm (entrambe le impugnature alla partenza e a tutte le successive partenze della salita devono essere posizionate prima del marker dei 40 cm.), uno a 3 metri dal primo marker e uno alla fine della corda – Ai fini del punteggio si contano le corde salite fino alla fine (toccando la spalliera) mentre l'ultima si potrà contare come mezza salita se si raggiunge il marker dei 3 metri.</li> <li>• <i>Sit and reach</i> test (un test di valutazione della flessibilità della colonna vertebrale lombare e dei muscoli posteriori della coscia).</li> </ul>
MODULI FEMMINILI	DESCRIZIONE
<p>I 3 moduli femminili contengono combinazioni della Ginnastica Artistica Femminile, della Ginnastica Ritmica, dell'Aerobica, del Parkour e della Ginnastica per Tutti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire un numero di elementi tecnici (come da tabella L1-L2, pag.15) senza pausa e senza passi (massimo due elementi uguali) mentre la palla da ritmica viene fatta rotolare dall'atleta alunno/a su una riga larga 50 cm millimetrata. Riprendere la palla prima che si fermi o esca dalla riga. Se si interrompe la sequenza dei movimenti, la prova non vale. Si possono ripetere le prove non valide due volte.</li> <li>• Trazione alla fune orizzontale di 6 metri (vedi sopra).</li> <li>• <i>Sit and reach</i> test (vedi sopra).</li> </ul>

MODULI MISTI	DESCRIZIONE
<p>I moduli misti, proposti ad entrambi i sessi, sono finalizzati al miglioramento della preparazione fisica generale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Speed</i> percorso di metri 50 lineari. Percorso con 6 ostacoli misti, da superare sopra o sotto secondo il tipo di ostacolo. Una corsa tipo “speed del parkour” con caratteristiche semplici di approccio all’ostacolo e percorsi sempre diversi con una distanza che può variare: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 40 m (L3) - 50 m (L4).</li> </ul> </li> <li>• Capovolta avanti e di seguito salto in alto e toccare la parete laterale più in alto possibile.</li> <li>• <i>Skipping</i> numero di giri in 45 secondi per le femmine e 60 secondi per i maschi.</li> </ul>
<p><b>GARE A SQUADRE SCHOOL CROSS ad eliminazione diretta è un altro tipo di format competitivo facoltativo ma, nella competizione classica a squadre, è applicabile nei casi di parità.</b></p>	
<p><b>COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA</b></p> <p>Il numero dei componenti della squadra è in funzione di come si organizzano le partecipazioni alle prove - i limiti di minimo 1 prova e massimo 3 prove per partecipante. Il totale massimo di componenti delle squadre è di 12 alunni/e, minimo di 6 alunni/e più due riserve.</p> <p>Si possono inserire una riserva per i ragazzi e una riserva per le ragazze.</p>	
<p><b>SCONTRO DIRETTO TRA DUE CLASSI (Challenge)</b></p> <p>La gara consiste in una sfida diretta tra due classi che si dovranno confrontare su 36 scontri diretti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 prove maschili (3 per ogni tipo) + 9 prove femminili (3 per ogni tipo) + 9 prove miste (3 per ogni tipo) effettuate dalle ragazze e 9 prove miste (3 per ogni tipo) effettuate dai ragazzi.</li> </ul> <p>Vince la squadra che ha primeggiato nel maggior numero di sfide.</p>	

# ROPE SKIPPING

da 6 a 16 alunni

**L3** Categoria Allievi/e 2007-2008-2009-2010 (anticipo scolastico)

**L4** Categoria Juniores 2005-2006

È il salto della fune a tempo di musica (120 – 160 battiti per minuto (bpm) con tecniche e combinazioni diverse. Serve una corda con manici girevoli che facilitano il suo roteare. Da soli, in due o in compagnia, diverte e movimentata ogni allenamento migliorando le funzioni organiche, la coordinazione e la creatività.

# VALUTAZIONE

Speed a squadre- staffetta di velocità

Gruppo con fune lunga

Punti 24

Attribuzione punti speciali per la stesura della classifica (\*)

<p><b>L3 Allievi-e</b>  <b>Partecipanti:</b> 8 alunni/e</p>	<p>L1</p>	<p><b>SPEED INDIVIDUALE</b>  <b>N. partecipanti: 2 squadre da 4 alunni/e</b>  Saranno conteggiati il numero di salti effettuati nel tempo di <b>30"</b> (salti skip e fune girante in avanti) e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).</p>
<p><b>L2 Juniores</b>  <b>Partecipanti:</b> da 6 a 8 alunni/e</p>	<p>L2</p>	<p><b>GRUPPO CON FUNE LUNGA</b>  <b>N. partecipanti per squadra: 6/8</b>  Saranno conteggiati il numero di salti effettuati nel tempo massimo di <b>2'</b> in cui due alunni faranno girare la fune e gli altri, individualmente, a coppie o a terziglie, salteranno la fune. Ogni 4 saltelli, dovrà essere dato il cambio ai due alunni che girano la fune, in modo tale che, a turno, ogni alunno avrà saltato e fatto girare la fune.  Il numero di salti effettuati sarà convertito in punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ogni salto eseguito individualmente vale 1 punto</li> <li>- ogni salto eseguito a coppie vale 2 punti</li> <li>- ogni salto eseguito a terziglie vale 3 punti</li> </ul> <p>Sarà assegnato 1 punto di penalità ogni volta che non viene dato il cambio al compagno per girare la fune.</p>

## REGOLAMENTO

### ATTRIBUZIONE DEI PUNTI SPECIALI PER LA STESURA DELLE CLASSIFICHE DI SQUADRA (\*)

Il punteggio massimo attribuito, uguale per tutte le attività, è fissato in punti 24,00.

L'attribuzione dei classici punti speciali non ha valore assoluto ma relativo alla prestazione di ciascuno e di ciascuna squadra nel giorno della competizione e consente ai partecipanti di mettere a confronto il proprio repertorio motorio-sportivo sul campo di gara allestito per quella competizione. L'attribuzione di tali punti speciali avverrà in base al risultato conseguito secondo la tabella accanto riportata:

alla miglior prestazione (1<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) verranno attribuiti punti 24,00, alla seconda prestazione (2<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 22,00, alla terza miglior prestazione (3<sup>a</sup> classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 20,00 e così via fino alla 17<sup>a</sup> prestazione di quella prova alla quale, se valida, verrà attribuito un punto.

1 <sup>a</sup> classificato	Punti 24,00	10 <sup>a</sup> classificato	Punti 8,00
2 <sup>a</sup> classificato	Punti 22,00	11 <sup>a</sup> classificato	Punti 7,00
3 <sup>a</sup> classificato	Punti 20,00	12 <sup>a</sup> classificato	Punti 6,00
4 <sup>a</sup> classificato	Punti 18,00	13 <sup>a</sup> classificato	Punti 5,00
5 <sup>a</sup> classificato	Punti 16,00	14 <sup>a</sup> classificato	Punti 4,00
6 <sup>a</sup> classificato	Punti 14,00	15 <sup>a</sup> classificato	Punti 3,00
7 <sup>a</sup> classificato	Punti 12,00	16 <sup>a</sup> classificato	Punti 2,00
8 <sup>a</sup> classificato	Punti 10,00	17 <sup>a</sup> classificato	Punti 1,00
9 <sup>a</sup> classificato	Punti 9,00	Prova non valida	Punti 0,00

### CASI DI PARITA'

Gare a squadre (challenge) school cross (vedi School Cross)

### ABBIGLIAMENTO

Tenuta sportiva libera, adeguata ed uguale per tutta la squadra.

Non sono ammessi orecchini, orologi, bracciali, collanine, etc. (penalità p. 0.20 ogni volta).

### IMPIANTI – ATTREZZATURA - MUSICA

É opportuno che ogni campo di gara sia dotato di impianto di amplificazione completo di diffusori acustici, microfoni, ingresso per chiavetta USB e cronometri. Sono necessari:

- gli attrezzi per la prova dello school cross:
  - una spalliera
  - una corda di salita (diametro 3,5/5 mm) almeno m.6
  - una funicella
  - una fettuccia metrica
  - nastro o gesso per segnare il settore da percorrere larghezza cm.50
  - una palla
  - ostacoli di vario tipo da scavalcare o sotto i quali passare: altezza massima ostacoli da scavalcare:
    - 120 cm per L3;
    - 150 cm per L4;
- le funicelle personali per il rope skipping

L'ingresso e l'uscita dalla pedana non devono eccedere i 10 sec.ogni volta senza alcun accompagnamento musicale.

La musica deve essere registrata su chiavetta USB sulla quale vanno indicati il nome e la provincia della scuola. È vietato sfumare o arrestare manualmente la musica durante l'esecuzione.



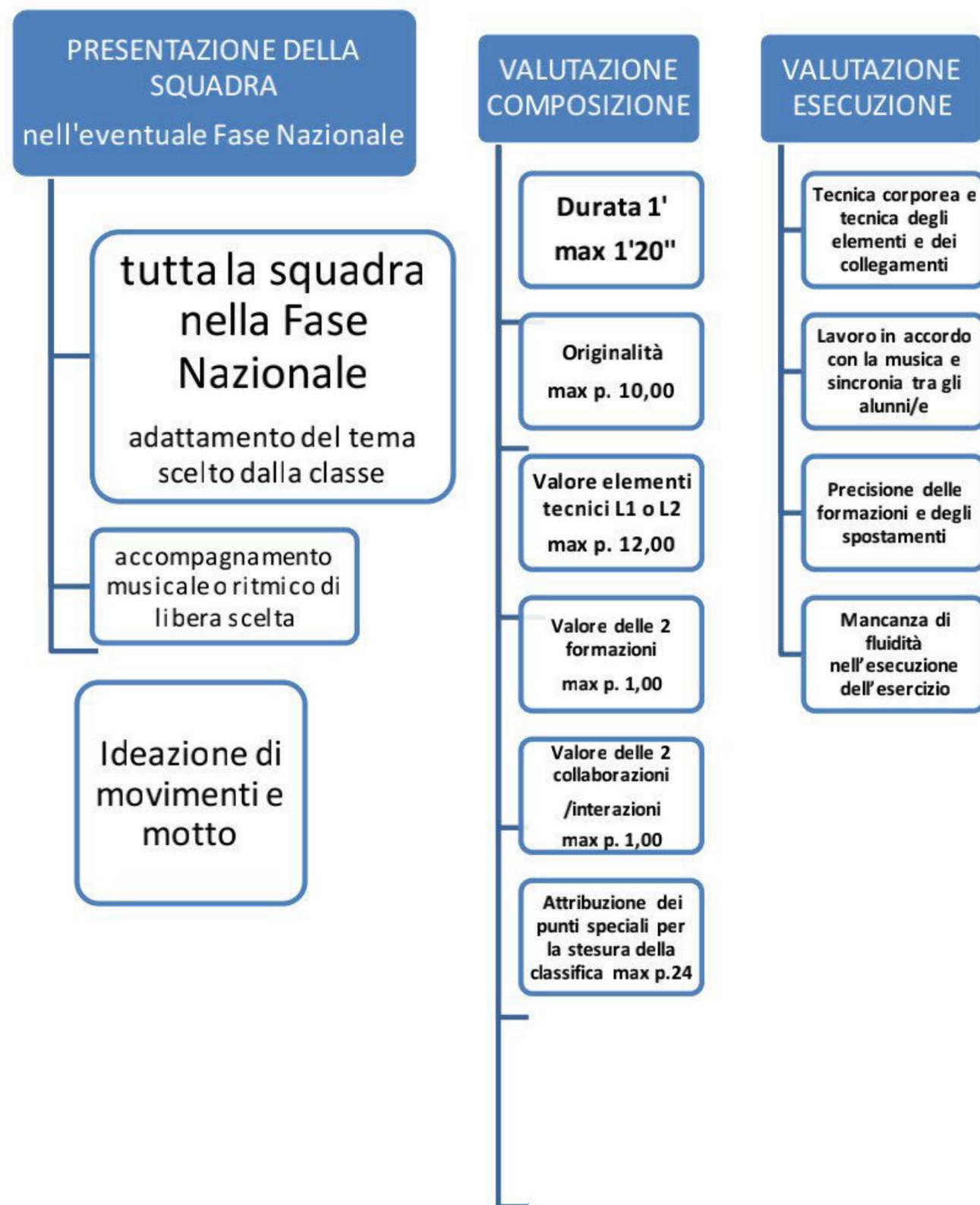
La **presentazione della classe** si svolge a corpo libero.

Questa proposta tende ad avvicinare tutti gli alunni/e al movimento e alla ginnastica attraverso un lavoro che può essere differenziato anche sulla base delle abilità individuali e ad aumentare il livello di socializzazione e coesione del gruppo classe attraverso il lavoro cooperativo.

L'obiettivo è di favorire l'ideazione e la collaborazione partendo dall'utilizzo del corpo e delle sue parti in modi originali e pertinenti.

L'opportunità di esplorare insieme in quanti modi diversi è possibile, ad esempio, utilizzare gli elementi pre-acrobatici e ginnici in modo integrato e originale e/o creare ostacoli o sostegni con le parti del corpo e in collaborazione con gli altri, stimola gli aspetti creativi associati al movimento, integrandoli nella nostra disciplina.

Infine, la possibilità di ideare il lavoro partendo da un'idea, una storia, un'immagine, un'emozione, una parola chiave (amicizia, sostegno, contatto, rispetto, ecc.) o un'esperienza del gruppo che può ispirare la realizzazione della composizione ed esserne il filo conduttore, rende questa proposta un momento di gioco e confronto, di scoperta e apprendimento, un progetto culturale dove tutta la classe deve essere coinvolta a vario titolo.



La **presentazione della squadra** si svolge a corpo libero, a partire dal lavoro di ideazione svolto dalla classe.

Per la Fase Nazionale è richiesto un adattamento al numero dei componenti della squadra e l'inserimento di :

- a) massimo **6 elementi tecnici**, scelti fra quelli indicati nell'Allegato Tecnico (riportato di seguito):
  - a. 1 equilibrio, 1 salto, 1 giro(pivot);
  - b. 2 elementi di pre-acrobatica;
  - c. 1 elemento di mobilità articolare (ad esempio, circonduzioni ecc.);
- b) 2 formazioni differenti (escluse quella iniziale e quella finale) (cerchio, scacchiera, diagonale, cuneo, ecc.) con diversi livelli di occupazione dello spazio (in piedi, al suolo, diverse posture e utilizzo di diversi spostamenti da una formazione all'altra (diversi tipi di andature, diversi tipi di spostamenti in stazione eretta, ecc.);
- c) 2 collaborazioni/interazioni o momenti di collaborazione/interazione differenti (escluse quella iniziale e quella finale);
  - a. movimenti eseguiti in sottogruppi (a coppie, a tre, 4-2, alternati a momenti in cui tutto il gruppo esegue azioni uguali);
  - b. ideazione di queste relazioni in modo che le parti del corpo siano utilizzate, ad esempio per sostenere, ostacolare, superare, trascinare, sollevare gli altri componenti.

				
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
		L1		L2
<b>PRE-ACROBATICA</b>	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 ½ giro (180°) A/L
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	12	Rondata
<b>SALTI</b>	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
<b>EQUILIBRI</b>	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)
<b>GIRI/PIVOT</b>	29	Giro a passi o Chainée (360°)	32	2 giri a passi o cheinée (720°)
	30	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	33	Mezzo giro con gamba libera tesa
	31	Mezzo giro in passè (180°)	34	Giro in passè 360°
<b>CIR</b>	35	Oscillazione semplice delle braccia	37	Oscillazione contrapposta delle braccia
	36	Circonduzione semplice delle braccia	38	Circonduzione contrapposta delle braccia

<b>PENALIZZAZIONI GENERALI</b> (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