



# CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024

## Programmi GINNASTICA

### Scuola Secondaria di I e II grado

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

NOTE 29/02/2024

## School Cross

### Gare Individuali

6 prove

Per i maschi

3 prove maschili + tre prove miste

**Totale massimo punti speciali 24**

Per le femmine

3 prove femminili + tre prove speciali

**Totale massimo punti speciali 24**

### Gare a squadre

Ogni squadra può essere composta da un minimo di 6 studenti, tre maschi e tre femmine, fino ad un massimo di 12 studenti con l'obbligo che ogni studente in squadra faccia almeno una prova

Ogni squadra dovrà eseguire 12 moduli

3 prove maschili + tre prove miste eseguite da un maschio + tre prove femminili + tre prove miste eseguite da una femmina.

**Totale massimo Punti speciali 48**

### **Gare a squadre maschili – gare a squadre femminili**

In via sperimentale se ci sono richieste (almeno 4 squadre per i maschi e/o femmine), si possono organizzare, per le fasi di istituto/provinciali e regionali della gare a squadre maschili e femminili. Se non sono presenti 4 squadre, gli alunni/ e concorrono a livello individuale. Vale il regolamento generale.

#### **Totale esercizi da eseguire:**

**Squadre Maschili** – composizione: minimo 4 massimo 12 studenti - con l'obbligo che ogni studente in squadra esegua almeno una prova:

- 2 esercizi per un modulo dei tre maschili e due esercizi per un modulo dei tre moduli misti – Totale moduli complessivi 12 . Non si può ripetere lo stesso modulo/esercizio e quindi il totale massimo di una squadra è la somma dei primi posti dei primi 6 + la somma dei secondi posti dei secondi 6. (punti speciali 24 - primo posto - + 21 - secondo posto - = 45.

**Squadre Femminili** – composizione: minimo 4 massimo 12 studentesse - con l'obbligo che ogni alunna in squadra esegua almeno una prova:

- 2 esercizi per un modulo dei tre femminili e due esercizi per un modulo dei tre moduli misti – Totale moduli complessivi 12 . Non si può ripetere lo stesso modulo/esercizio e quindi il totale massimo di una squadra è la somma dei primi posti dei primi 6 + la somma dei secondi posti dei secondi 6. (punti speciali 24 - primo posto - + 21 - secondo posto - = 45.

**Nel caso che si organizzino contemporaneamente sia le gare individuali che di squadra lo studente che parteciperà ad entrambe le competizioni dovrà dichiarare quali dei 6 esercizi andranno nella classifica a squadre (vedi regolamento a squadre).**

**Si faranno due classifiche separate.**

Le prove sono nate prendendo in considerazione gli elementi tecnici della Ginnastica Artistica, Ginnastica Ritmica, Parkour, allenamento Funzionale, lavoro su schemi motori di base e coordinazioni di base per un buon approccio alle attività diverse sportive. Moduli proposti per essere eseguiti nelle nostre palestre scolastiche.

I moduli proposti si eseguono in campi gara simili e in alcuni casi, come per la speed, completamente diversi per tipologia di ostacoli usati pur rimanendo nelle linee generali del regolamento.

Diventa fondamentale che prima di ogni fase d'istituto/provinciale/regionale/nazionale si componga la **commissione di valutazione**, composta da almeno un insegnante per rappresentativa scolastica, e che successivamente si spieghi a tutti gli studenti partecipanti le regole aggiuntive della prova che la commissione ritiene utile attivare.

**Riunione tecnica pre-gara obbligatoria a cura degli insegnanti per:**

1. Comporre la commissione di valutazione;
2. Preparare i vari campi gara e definirne le regole dovute alle caratteristiche degli stessi. Ad esempio, per le competizioni di istituto e provinciali può stabilire di dare o meno una prova in più per le prove nulle, dovute ad uscita del campo gara o altre eventualità;
3. Valutare le distanze di sicurezza degli ostacoli nella speed (ad esempio, in caso di caduta di un alunno/a ad un attrezzo, la distanza dal successivo);
4. Definire le modalità di superamento rischiose, che vengono penalizzate con l'assegnazione di prova nulla;
5. Valutare la massima sicurezza delle prove e dei rispettivi campi-gara;
6. Stabilire il tempo di prova dei campi gara, fondamentale perché le rappresentative provino le giuste strategie di gara soprattutto per la speed.

Le decisioni della commissione di valutazione valgono come regolamento solo per la singola fase.

## Esercizi/moduli Maschili

I moduli maschili sono tre:

- **Burpees** – tempo 60" - si misura il numero di passaggi dello studente sulla corda;
- **Trazioni alla fune orizzontale** – tempo 60" – si misura il numero delle corde percorse (mezza corda per l'ultima trazione eseguita se non si raggiungono i 6 metri);
- **Sit And Reach** – si misura la flessibilità del busto tenuta 4" con lo zero in linea della pianta del piede.

### Burpees:

1. Si parte prona fianco alla corda;
2. Si contano i superamenti della corda;
3. Se si tocca la corda il passaggio non si conta;
4. Si salta a piedi pari con arrivo libero sempre sui piedi;
5. Se non si salta a piedi pari il passaggio della corda non si conta.

### Trazioni alla fune orizzontale:

1. Lunghezza di 6 metri tra la spalliera e la partenza della corda;
2. Una linea a terra delinea i tre metri (mezza corda);
3. Si parte e riparte sempre dopo la linea di partenza dei 6 metri;
4. Se si parte con qualsiasi parte del corpo (anche le mani) dentro i 6 metri la prova è nulla;
5. Lo scivolamento andrà seguito senza che le gambe (coscia-gamba-piede) tocchino terra. Solo dopo aver toccato la spalliera o il muro (fine corda) si potranno appoggiare i piedi o altra parte dei arti inferiori;
6. Se si tocca con gli arti inferiori terra durante la trazione la stessa non verrà conteggiata.
7. **Per evitare troppi pari merito, la corda si può suddividere in 4 parti invece di 2, così da avere una misura dell'ultima salita effettuata più precisa - si contano solo le parti superate / si assegna 0,25 a chi supera il primo quarto /si assegna 0,50 a chi supera la metà /si assegna 0,75 a chi supera i 3/4 della fune.**

### Sit and Reach:

1. Si misura in centimetri con lo zero sulla linea della pianta del piede posizionata sul gradino del modulo;
2. Oltre il piede ci saranno i numeri positivi;
3. Dallo zero verso il corpo dello studente ci saranno i numeri negativi;
4. Il modulo si deve seguire con gli arti inferiori tesi;
5. La misura si deve tenere 4 secondi.

### Esempio di referto gara maschile school cross

nome	istituto	categoria	burpees	trazioni	sit and reach	Totale	classifica	p. speciali

### Esercizi/moduli Femminili

I moduli Femminili sono tre:

- **Lancio della palla con elementi tecnici** – si misura in cm la distanza della palla percorsa fino alla ripresa da parte dell'atleta – si possono ripetere le prove non valide per due volte;



## Esercizi/moduli Misti

I moduli misti sono tre:

- **Speed** – si misura il tempo di percorso – distanza 50 metri - L1-25 metri -cat L2-30 metri
- **Skipping** – si misura il numero di passaggi della cordicella – tempo per le femmine 45 secondi – tempo per i maschi 60 secondi
- **Capovolta avanti salto in alto** – si misura la differenza tra l'altezza raggiunta nel salto e l'altezza misurata da fermi braccio in alto.

### Speed:

1. È una corsa ad ostacoli dove si devono superare 6 plinti.
2. Ci sono dei plinti che vanno scavalcati e dei plinti che si superano sotto.
3. Si parte al via – il comando sarà: pronti – partenza- via!!!
4. È meglio che ci siano due cronometristi il tempo sarà la media dei due.
5. Il tempo viene misurato in minuti/secondi/centesimi 00:00:00

### Skipping:

1. Il cronometro parte al movimento di qualsiasi parte del corpo dello studente e inizia la prova;
2. La corda alla partenza va posizionata dietro i talloni toccando terra;
3. Tempo a disposizione per le femmine 45";
4. Tempo a disposizione per i maschi 60";
5. Al termine del tempo il cronometrista darà lo stop

### Capovolta avanti salto in alto:

1. Prendere la misura da fermo con lo studente fianco alla parete dove è posizionato il metro - con il braccio in alto;

- Eeguire capovolta avanti, salto in alto ed andare a toccare la parete più in alto possibile;
- Se tra la capovolta avanti e il salto in alto c'è interruzione di continuità (pausa), la prova è nulla.

### Esempio di referto gara moduli misti school cross

nome	istituto	categoria	speed	skipping	capov/salto	totale	classifica	p. speciali

### Esempio di classifica a squadre

Prova esercizio	maschile Burpess	maschile trazioni fune	maschile Sit and reach T	masc/Mist Speed	masc/Mist cap/avanti/salt	masc/Mist Skippink	femminile sequenza elem	femminile trazioni fune	femminile Sit and reach T	femm/mist Speed	femm/mist cap/avanti/salt	femm/mist Skippink	punti speciali
1	A1	C1	C1	B4	E2	E1	A4	E5	E5	F	F	D12	4
2	C3	E3	B3	A3	C2	B5	C4	C4	C5	E6	D10	B6	3,5
3	D1	F	D3	C2	A2	F	D7	F	A5	D11	E4	E6	3
4	B2	B1	A2	E2	B4	G	B6	D8	D9	A4	B8	A6	2,8
5	E3	D2	E2	D4	D5	H	E4	B6	F	G	C7	C8	2,6
6	F	G	F	F	F	D6	F	G	G	B8	A6	F	2,4
7	G	A1	G	H	G	A3	G	H	B7	C6	G	H	2,2
8	H	H	H	G	H	C3	H	A4	H	H	H	G	2
9													1,9
10													1,8
11													1,7
12													1,6
13													1,5
14													1,4
15													1,3
16													1,2
17													1,1
18													1
nullo/oltre 18													1

	Totale sq	Classifica	comp masc	comp femm												
Totale SQ A	4	2,2	2,8	3,5	3	2,4	4	2	3	2,8	2,4	2,8	34,9	4°class	3	3
Totale SQ B	2,8	2,8	3,5	4	2,8	3,5	2,8	2,6	2,2	2,4	2,8	3,5	35,7	3°class	5	3
totale SQ C	3,5	4	4	3	3,5	2	3,5	3,5	3,5	2,2	2,6	1,6	36,9	2°class	3	5
totale SQ D	3	2,6	3	2,6	2,6	2,4	2,4	2,8	2,8	3	3,5	4	34,7	5°class	6	6
Totale SQ E	2,6	3,5	2,6	2,8	4	4	2,6	4	4	3,5	3	3	39,6	1°class	3	3
Totale SQ F	2,4	3	2,4	2,4	2,4	3	2,4	3	2,6	4	4	2,4	34	6°class	ecc	ecc
totale SQ G	2,2	2,4	2,2	2	2,2	2,8	2,2	2,4	2,4	2,6	2,2	2	27,6	7°class	ecc	ecc
Totale SQ H	2	2	2	2,2	2	2,6	2	2,2	2	2	2	2,2	25,2	8°class	ecc	ecc



scheda rilevamento salita fune in 60 "				assegnazione punti speciali e classifica					
Nome	Cognome	Istituto	salite	Nome	Cognome	Istituto	salite	classifica	punti speciali
	studente 1		2,75		studente 7		6,75	1°	4
	studente 2		6,00		studente 20		6,75	1°	4
	studente 3		2,50		studente 12		6,50	2°	3,5
	studente 4		6,00		studente 14		6,50	2°	3,5
	studente 5		4,50		studente 9		6,26	3°	3
	studente 6		4,75		studente 2		6,00	4°	2,8
	studente 7		6,75		studente 4		6,00	4°	2,8
	studente 8		3,75		studente 15		5,75	5°	2,6
	studente 9		6,26		studente 16		5,75	5°	2,6
	studente 10		4,25		studente 13		5,25	6°	2,4
	studente 11		5,00		studente 17		5,25	6°	2,4
	studente 12		6,50		studente 11		5,00	7°	2,2
	studente 13		5,25		studente 19		5,00	7°	2,2
	studente 14		6,50		studente 6		4,75	8°	2
	studente 15		5,75		studente 5		4,50	9°	1,9
	studente 16		5,75		studente 10		4,25	10°	1,8
	studente 17		5,25		studente 21		4,00	11°	1,7
	studente 18		2,25		studente 8		3,75	12°	1,6
	studente 19		5,00		studente 1		2,75	13°	1,5
	studente 20		6,75		studente 3		2,50	14°	1,4
	studente 21		4,00		studente 18		2,25	15°	1,3
Per evitare troppi pari merito, la corda si può suddividere in 4 parti invece di 2, così da avere una misura dell'ultima salita effettuata più precisa - si contano solo le parti superate / si assegna 0,25 a chi supera il primo quarto /si assegna 0,50 a chi supera la metà /si assegna 0,75 a chi supera i 3/4 della fune.									

scheda rilevamento SPEED				assegnazione punti speciali e classifica					
Nome	Cognome	Istituto	tempo	Nome	Cognome	Istituto	tempo	classifica	punti speciali
studente 1			1:23.80	studente 7			0:20.36	1°	4
studente 2			1:01.56	studente 3			0:23.56	2°	3,5
studente 3			0:23.56	studente 4			0:25.13	3°	3
studente 4			0:25.13	studente 16			0:25.88	4°	2,8
studente 5			0:27.80	studente 17			0:26.06	5°	2,6
studente 6			0:31.35	studente 12			0:26.81	6°	2,4
studente 7			0:20.36	studente 11			0:26.90	7°	2,2
studente 8			1:00.34	studente 5			0:27.80	8°	2
studente 9			0:53.54	studente 6			0:31.35	9°	1,9
studente 10			0:43.39	studente 19			0:31.68	10°	1,8
studente 11			0:26.90	studente 18			0:31.70	11°	1,7
studente 12			0:26.81	studente 20			0:33.32	12°	1,6
studente 13			0:33.92	studente 13			0:33.92	13°	1,5
studente 14			0:53.93	studente 10			0:43.39	14°	1,4
studente 15			0:43.90	studente 15			0:43.90	15°	1,3
studente 16			0:25.88	studente 21			0:43.92	16°	1,2
studente 17			0:26.06	studente 9			0:53.54	17°	1,1
studente 18			0:31.70	studente 14			0:53.93	18°	1
studente 19			0:31.68	studente 8			1:00.34	19°	0
studente 20			0:33.32	studente 2			1:01.56	20°	0
studente 21			0:43.92	studente 1			1:23.80	21°	0

nota: rilevare con due cronometristi il tempo e fare la media dei due tempi (tempo 1° cronometrista + tempo 2° cronometrista/ diviso 2)