

COMPETIZIONI SPORTIVE SCOLASTICHE



2024/2025
GINNASTICA

Scuola Secondaria di I grado

Categoria Ragazzi/e: nati/e nel 2013 (2014 nei casi di anticipo scolastico)

Categoria Cadetti/e: nati/e negli anni 2011-2012

<http://www.federginnastica.it>

e-mail: segreteria@federginnastica.it tecnico@federginnastica.it

La Federazione Ginnastica d'Italia (FGI) propone, per l'anno scolastico 2024-2025, un programma che ha l'obiettivo di **coinvolgere** maggiormente insegnanti e alunni nell'attività sportiva, in una delle sue forme più complete ed esplorative che è la Ginnastica, e valorizzare chi la pratica nel tempo libero, 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 questo supporto su piattaforma S.O.F.I.A.;
- visionare videoclip esemplificativi curati dal Settore Scuola della FGI;
- rapportarsi con i referenti scuola FGI delle rispettive regioni.

Campo di gara:
4 coppie di giudici/docenti di scienze motorie per ogni zona di competizione



Ogni rappresentativa scolastica/classe:

- ✓ si presenta in pedana (da 30'' a 1');
- ✓ dispone i sottogruppi della squadra/classe nelle zone di lavoro;
- ✓ esegue contemporaneamente i moduli maschili/femminili/misti dello schol cross e del rope skipping;
- ✓ conclude con il lavoro di gruppo della durata da 1' a 1'10''.

La durata complessiva della performance è inversamente proporzionale al numero di alunni/e coinvolti nelle attività di Ginnastica dal docente di scienze motorie.

FASE D'ISTITUTO	PRESENTAZIONE DELLA CLASSE	SCHOOL CROSS	ROPE SKIPPING
Programma gare individuale		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifiche maschili e femminili per classi e per categoria; ✓ 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. 	
Programma gare di squadra		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra
Programma gare all around		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping)
Numero alunni	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tutta la classe, durata da 30'' a 1'; una sorta di jingle di libera ideazione di movimenti e motto. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il numero massimo di alunni/e complessivo tra maschi e femmine in tutte le categorie che possono passare alla fase successiva è di 12. 	

FASE PROVINCIALE/ REGIONALE	LAVORO GRUPPO	DI	SCHOOL CROSS	ROPE SKIPPING
Programma gare individuale		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifiche maschili e femminili per classi e per categoria; ✓ 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. 		
Programma gare di squadra		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra 	
Programma gare all around		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping) 	
Numero alunni	<p>Da un minimo di 6 alunni all'intera squadra:</p> <p>un lavoro adattato alla squadra sulla base di quello ideato al tema dalla classe, con l'inserimento di elementi tecnici, formazioni, collaborazioni/interazioni, ecc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Il numero massimo di alunni/e complessivo tra maschi e femmine in tutte le categorie che possono passare alla fase successiva è di 12. 		

FASE NAZIONALE	LAVORO DI GRUPPO	SCHOOL CROSS	ROPE SKIPPING
Programma gare individuale		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifiche maschili e femminili per classi e per categoria; ✓ Gli atleti che gareggiano individualmente possono far parte anche della squadra di classe 	
Programma gare di squadra		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra
Programma gare all around		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping)
Numero alunni	<p>Da un minimo di 6 alunni all'intera squadra:</p> <p>un lavoro adattato alla squadra sulla base di quello ideato al tema dalla classe, con l'inserimento di elementi tecnici, formazioni, collaborazioni/interazioni, ecc.</p>		

SCHOOL CROSS

Programma gare individuale	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 – 12 esercizi: ✓ 3 maschili (1 per ogni tipo), 3 femminili (1 per ogni tipo), 3 misti di cui 3 effettuati da 1 ragazzo e 3 effettuati da 1 ragazza. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica individuale maschile per L1/L2 (3 moduli maschili e 3 misti); ✓ Classifica individuale femminile per L1/L2 (3 moduli femminili e tre misti); ✓ 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.
Programma gare di squadra	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Squadra composta da 6 a 12 alunni ✓ L1 Categoria Ragazzi/e ✓ L2 Categoria Cadetti/e 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica di squadra
Programma gare all around		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping)
Numero alunni	Il numero massimo di alunni/e complessivo tra maschi e femmine in tutte le categorie che possono passare alla fase successiva è di 12.	
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 12 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 (*) 	

SCHOOL CROSS - VALUTAZIONE - PUNTI SPECIALI

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^a classificato individuale o di squadra in quella prova) verranno attribuiti punti 4,00, alla seconda prestazione (2^a classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 3,50, alla terza miglior prestazione (3^a classificato individuale o di squadra in quella prova) punti 3,00 e così via fino alla 18^a prestazione di quella prova alla quale, se valida, verrà attribuito un punto.

1 ^a classificato p. 4,00	4 ^a classificato p. 2,80	7 ^a classificato p. 2,20	10 ^a classificato p. 1,80	13 ^a classificato p. 1,50	16 ^a classificato p. 1,20
2 ^a classificat o p. 3,50	5 ^a classificato p. 2,60	8 ^a classificato p. 2,00	11 ^a classificato p. 1,70	14 ^a classificato p. 1,40	17 ^a classificato p. 1,10
3 ^a classificato p. 3,00	6 ^a classificato p. 2,40	9 ^a classificato p. 1,90	12 ^a classificato p. 1,60	15 ^a classificato p. 1,30	Dal 18 ^a classificato p. 1,00 Prova non valida p. 0,00

SCHOOL CROSS - Moduli maschili

I 3 moduli maschili contengono elementi della Ginnastica Artistica Maschile, del Parkour e dell'Allenamento calistenico (a corpo libero).



Descrizione

- ✓ *Burpees* (un movimento a corpo libero che unisce *plank*, 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 della funicella in un minuto.
- ✓ 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 **supina**, 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.
- ✓ *Sit and reach* test (un test di valutazione della flessibilità della colonna vertebrale lombare e dei muscoli posteriori della coscia).

SCHOOL CROSS - Moduli Femminili

I 3 moduli femminili contengono combinazioni della Ginnastica Artistica Femminile, della Ginnastica Ritmica, dell'Aerobica, del Parkour e della Ginnastica per Tutti.

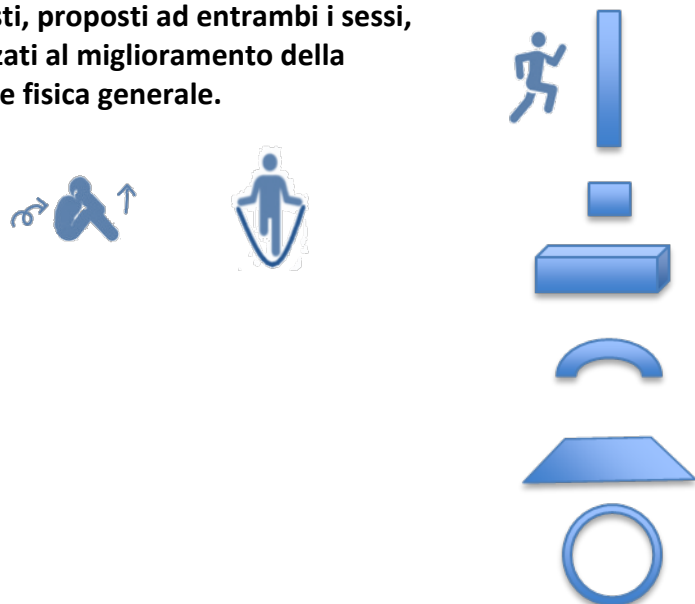


Descrizione

- ✓ Eseguire un numero di elementi tecnici (come da tabella A-B, pag.16) 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.
- ✓ Trazione alla fune orizzontale di 6 metri (vedi sopra).
- ✓ Sit and reach test (vedi sopra).

SCHOOL CROSS - Moduli Misti

I moduli misti, proposti ad entrambi i sessi, sono finalizzati al miglioramento della preparazione fisica generale.



Descrizione

- ✓ Speed 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:
- ✓ 25 m (L1) - 30 m (L2).
- ✓ Capovolta avanti e di seguito salto in alto e toccare la parete laterale più in alto possibile. (N.B.: alunno/a ritto/a accanto alla parete braccia in alto: prima di effettuare la prova, con un gessetto al muro, deve essere rilevata la misura dell'altezza raggiunta dall'alunno/a con le punte delle dita da fermo e dopo il salto; calcolare la differenza.)
- ✓ Skipping numero di giri in 45" per le femmine e 60" per i maschi.

SCHOOL CROSS

GARE A SQUADRE ad eliminazione diretta

COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

✓ 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.

✓ Si possono inserire una riserva per i ragazzi e una riserva per le ragazze.

✓ è un altro tipo di format competitivo facoltativo ma, nella competizione classica a squadre, è applicabile nei casi di parità.

SCONTRO DIRETTO TRA DUE CLASSI (Challenge)

✓ La gara consiste in una sfida diretta tra due classi che si dovranno confrontare su 36 scontri diretti:

✓ 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.

✓ Vince la squadra che ha primeggiato nel maggior numero di sfide.

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

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

ROPE SKIPPING

<p>Programma gare individuale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ È il salto della fune a tempo di musica (120 – 160 battiti per minuto (bpm) con tecniche e combinazioni diverse. Serve una fune 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.
<p>Programma gare individuale</p>	<p>SPEED INDIVIDUALE (STAFFETTA) - Numero partecipanti: 2 squadre da 4 alunni/e</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Per una squadra, due coppie di alunni/e in fila di fronte a circa 10 m di distanza: il primo della fila saltando con la fune percorre la distanza al completamento della quale si avvia la seconda frazione, poi la terza e la quarta e quindi, analogamente la seconda squadra. ✓ Saranno conteggiati i salti effettuati nel tempo di 30" a squadra (salti skip e fune girante in avanti) per un totale di 1' e convertiti in punti (ogni salto vale 1 punto).
<p>Programma gare di squadra</p>	<p>GRUPPO CON FUNE LUNGA - N. partecipanti per squadra: 6/8</p> <p>Saranno conteggiati i salti effettuati nel tempo massimo di 2' 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.</p> <p>Il numero di salti effettuati sarà convertito in punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ogni salto eseguito individualmente vale 1 punto ✓ ogni salto eseguito a coppie vale 2 punti ✓ ogni salto eseguito a terziglie vale 3 punti ✓ sarà assegnato 1 punto di penalità ogni volta che non viene dato il cambio al compagno per girare la fune.
<p>Programma gare all around</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Classifica all around per le classi che partecipano ad entrambe le attività (school cross + rope skipping)
<p>Numero alunni</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ da 6 a 16 alunni

REGOLAMENTO

CASI DI PARITA'	<ul style="list-style-type: none">✓ Gare a squadre (challenge) school cross (vedi School Cross)
ABBIGLIAMENTO	<ul style="list-style-type: none">✓ 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	<p>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:</p> <p>gli attrezzi per la prova dello school cross:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ una spalliera (eventualmente un telo in plastica ancorato con il nastro carta utile per le trazioni alla fune)✓ 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-L2;✓ le funicelle personali (tipo ritmica/cima marinara) per il rope skipping <p>L'ingresso e l'uscita dalla pedana non devono eccedere i 10 sec.ogni volta senza alcun accompagnamento musicale.</p> <p>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.</p>



PRESENTAZIONE DELLA CLASSE (solo nella FASE D'ISTITUTO)

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.


Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Originalità (Ideazione di movimenti e motto).....max p. 10,00 ✓ Elementi base della ginnastica: diversi livelli di occupazione dello spazio (in piedi, al suolo, diverse posture); andature, rotazioni , ecc. anche in successione (ondate).....max p.7,00 ✓ Coinvolgimento di tutta la classemax p. 4,00 ✓ Distribuzione di ruoli e compiti..... max p. 3,00
Tema e accompagnamento musicale	✓ Tema e accompagnamento musicale o ritmico di libera scelta
Durata	✓ da 30'' a 1'
Spazio	✓ Minimo m.9 x m.9
Numero alunni	✓ Tutta la classe nella Fase d'Istituto
Punteggio	✓ Attribuzione dei punti speciali per la stesura della classifica max p.24

PRESENTAZIONE DELLA CLASSE (nelle FASI SUCCESSIVE) LAVORO DI GRUPPO

Per le FASI PROVINCIALI, REGIONALI e NAZIONALI 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.

Valutazione (Composizione)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Originalità (Ideazione di movimenti e motto).....max p. 10,00 ✓ Valore elementi tecnici A o B.....max p.12,00 ✓ Valore delle 2 formazionimax p. 1,00 ✓ Valore delle 2 collaborazioni/interazionimax p. 1,00
Valutazione (Esecuzione)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tecnica corporea e tecnica degli elementi e dei collegamenti ✓ Lavoro in accordo con la musica e sincronia tra gli alunni/e ✓ Precisione delle formazioni e degli spostamenti ✓ Mancanza di fluidità nell'esecuzione dell'esercizio
Tema e musica	✓ Tema e accompagnamento musicale o ritmico di libera scelta (in continuità con quello scelto dall'intera classe)
Durata	✓ da 1'a 1'10''
Spazio	✓ Minimo m.9 x m.9
Numero alunni	✓ La squadra che ha partecipato alla classifica all around (school cross + rope skipping)
Punteggio	✓ Attribuzione dei punti speciali per la stesura della classificamax p. 24,00

				
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
		A		B
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 passé	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/P IVOT	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 passé (180°)	34	Giro in passé 360°
MOB. ART.	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