

COMPETIZIONI SPORTIVE SCOLASTICHE

2024/2025

GINNASTICA

Scuola Secondaria di I grado

Alunni con disabilità

Categoria Allievi/e: nati/e negli anni 2008 - 2009 - 2010 (2011 nei casi di anticipo scolastico)

Categoria Juniores m/f: nati/e negli anni 2005-2006-2007

SCHEDA CON ELEMENTI PER GLI ALUNNI DISABILI DIR E C21, da utilizzare per la presentazione della classe nella Fase di Istituto.

Gli atleti con sindrome di down (C21) devono verificare l'assenza di instabilità atlanto-assiale effettuando almeno una volta un esame radiografico della rachide cervicale.



	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
		A		B
PRE- ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	7	
	2	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)	8	Ruota con appoggio di una mano
	3	Capovolta laterale	9	
	4	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	10	
	5	Ruota	11	
	6		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	
	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		22	
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/ 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 passè (180°)	34	Giro in passè 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