

# Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE  
PROVINCIALE/REGIONALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO	PERIODO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	PERCORSO	ENTRO GENNAIO
ATTIVITA' DISTRETTUALE	1° giornata PERCORSO  2° giornata ESERCIZIO A CORPO LIBERO (concorso maschile) ESERCIZIO A CORPO LIBERO, con l'uso del piccolo attrezzo (concorso femminile)  3° giornata ESERCIZIO DI GINNASTICA AEROBICA	GENNAIO FEBBRAIO
ATTIVITA' COMUNALE PROVINCIALE E REGIONALE	COME PER L'ATTIVITA' DISTRETTUALE	MARZO APRILE MAGGIO

# Giochi Sportivi Studenteschi di 1° grado

## Programma di Gara

CONCORSO MASCHILE – CONCORSO FEMMINILE  
CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA

**PROPOSTA PER UN PERCORSO DI GARE SINO ALLA FASE NAZIONALE**

MANIFESTAZIONI	PROGRAMMA TECNICO
ATTIVITA' D'ISTITUTO	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso (individuale e) a squadre (4 alunni/e) CONCORSO DI GINNASTICA AEROBICA
ATTIVITA' DISTRETTUALE O COMUNALE	CONCORSO MASCHILE E FEMMINILE Percorso individuale e a squadre (4 alunni/e) CONCORSO DI AEROBICA
DALLA/E FASE/I PROVINCIALE/I in poi	CONCORSO MASCHILE - Percorso ginnastico (4 alunni) - esercizio di squadra a corpo libero (4 alunni) CONCORSO FEMMINILE - Percorso ginnastico (4 alunne) - esercizio di squadra a corpo libero con l'uso del piccolo attrezzo ( 4 alunne) CONCORSO DI AEROBICA

PROGRAMMA TECNICO  
(Scuola media di I grado)

CONCORSO MASCHILE E CONCORSO FEMMINILE

PERCORSO GINNASTICO  
a staffetta

**Abbigliamento:** tenuta sportiva libera.

Il percorso ginnastico con piccoli e grandi attrezzi, da effettuarsi in forma di staffetta (comune ai concorsi maschile e femminile), viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio attraverso le tabelle allegate.

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione tecnica, ma solo penalizzazioni (in secondi) relative alla effettuazione o meno dei movimenti richiesti.

Il percorso si svolge su un tracciato rettangolare (A-B-C-D) delle dimensioni di m. 3x12 da percorrere secondo il susseguirsi delle prove.

- Il lato AB costituisce la linea di partenza e di arrivo.
- A m. 1 dal lato AD e a m. 3 dalla linea di partenza è posto un contenitore per la palla.
- A m. 3 e m. 4,5 dal lato AB e a m. 0,50 dal lato BC sono posti due ritti (la misura dei ritti è presa dal centro degli stessi).
- Sulla stessa linea, ad una distanza di m. 2 dal secondo ritto, è posta una panca lunga minimo m. 3. A 30 cm da ogni estremità sono tracciate sulla panca due linee (Y e Z) che si prolungano a terra sia a sinistra che a destra.
- A destra della panca sono posizionati quattro cerchi (i cerchi possono avere un diametro di cm.80/90), nella zona anteriore alla linea Y.
- Sul lato CD è posto un cono a distanza di m. 1 dall'angolo C.
- All'interno dell'angolo D è segnato a terra un quadrato con il lato lungo m. 1 dove posare la funicella.
- Sul lato DA, posizionati perpendicolarmente allo stesso e all'interno del rettangolo, sono posti 3 ostacoli alti cm 60, cm 40, cm 60 rispettivamente a m. 4, a m. 5,5 e a m. 7 dal lato CD.
- A m. 3 dalla linea AB e parallela a quest'ultima, è tracciata la linea EF sulla quale si trovano il contenitore per la palla e il primo ritto.

**Nota:** La tipologia dell'attrezzatura è indicativa.

**Modalità esecutive:**

la squadra è composta da 4 alunni/e. Ogni concorrente parte dal punto "P" (posto dietro la linea di partenza AB).

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo dei componenti la squadra alla ricezione in modo stabile, da parte di un compagno posto fuori dal campo dietro al lato AB, della palla lanciata dal quarto alunno.

## PROVE DEL PERCORSO

### Prova n° 1

Il primo allievo parte al “via” con la palla in mano; effettua liberamente 2 palleggi della palla a terra dirigendosi verso il contenitore dove la posa.

#### Penalizzazioni

- partire prima del via per anticipare la partenza 5 sec.
- superare la linea di partenza con i piedi 5 sec.
- ogni palleggio in meno 5 sec.
- non lasciare la palla nel contenitore 5 sec.

### Prova n° 2

Si dirige verso il primo ritto per effettuare liberamente un giro completo (minimo 360°) intorno ad esso, e di seguito effettua un altro giro completo (minimo 360°) intorno al secondo ritto.

#### Penalizzazioni

- ogni giro non effettuato 15 sec.
- ogni giro incompleto 5 sec.

### Prova n° 3

Prende un cerchio e sale sopra la panca prima della linea “Y”, per dirigersi all’estremità opposta, effettuando liberamente 2 attraversamenti completi e uguali, identici, del corpo nel cerchio, senza fase di volo. Scende dalla panca dopo aver superato la linea “Z” e posa il cerchio intorno al cono.

#### Penalizzazioni

- salire dopo la linea “Y” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- ogni attraversamento nel cerchio in meno 15 sec.
- ogni attraversamento con fase di volo 5 sec.
- scendere prima della linea “Z” (con tutta la pianta del piede) 5 sec.
- non posare il cerchio intorno al cono 5 sec.

### Prova n° 4

Passa dietro al cono

#### Penalizzazioni

- non passare dietro al cono 5 sec.

### Prova n° 5

Si porta successivamente verso l’angolo D prende la funicella posta nel quadrato segnato a terra ed esegue 4 saltelli con 4 giri normali della fune e 4 saltelli con 4 giri inversi della fune; quindi la ripone nel quadrato.

**nota:** giro normale: superamento della fune da dietro il corpo ad avanti  
giro inverso: superamento della fune da avanti il corpo a dietro

### Penalizzazioni

- ogni saltello in meno 5 sec.
- non posare tutta la funicella nel quadrato 5 sec.

### Prova n° 6

Si dirige verso la panca e, con posa delle mani sulla stessa tra le linee “Z” e “Y”, senza cambiare fronte, esegue 4 volteggi della panca con stacco e arrivo al suolo di entrambi i piedi (l’arrivo del quarto volteggio può avvenire con uno o entrambi i piedi a terra).

### Penalizzazioni

- ogni volteggio in meno 5 sec.
- non toccare con entrambi i piedi il suolo (eccetto per l’arrivo a terra del quarto volteggio) 5 sec. (ogni volta)
- non posare le mani tra le linee “Z” e “Y” 5 sec.

### Prova n° 7

Si dirige agli ostacoli passando al di sotto il primo (cm 60), sopra al secondo (cm 40) e sotto il terzo (cm 60).

### Penalizzazioni

- ogni passaggio non effettuato 15 sec
- ogni passaggio non effettuato come descritto 5 sec

### Prova n° 8

Si dirige al contenitore, prende la palla, e, senza superare la linea EF, la passa liberamente al compagno successivo.

L’allievo che ha completato il percorso esce dal campo, mentre l’alunno che ha ricevuto la palla, dietro la linea di partenza, inizia il suo percorso.

### Penalizzazioni

- non effettuare il passaggio della palla 15 sec.
- effettuare il passaggio della palla superando la linea EF 5 sec.
- ricezione della palla superando la linea di partenza 5 sec.
- ricezione della palla da parte di altra persona 5 sec.

### **nota:**

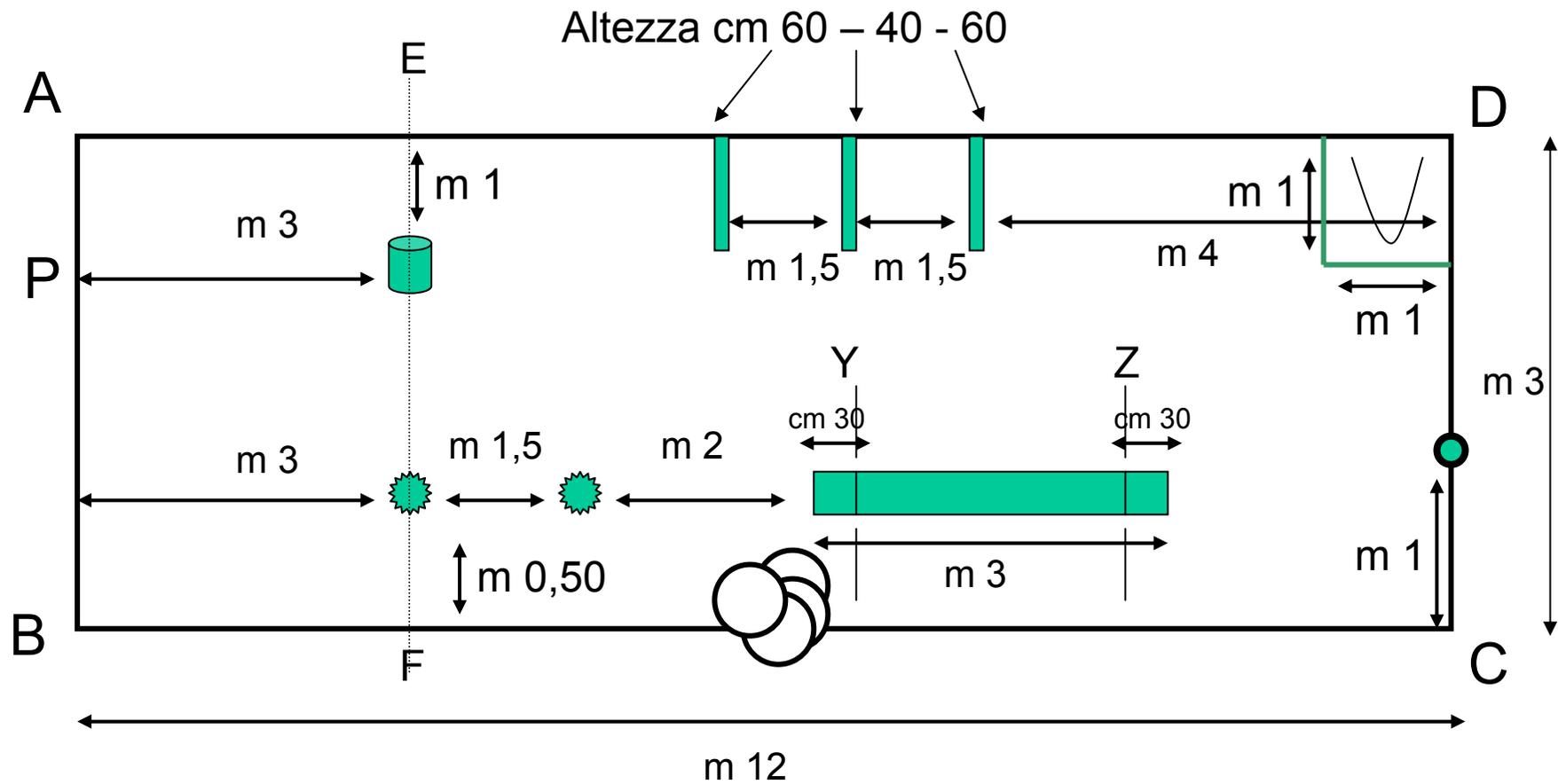
- ogni ostacolo abbattuto ed attrezzo spostato durante il percorso deve essere ricollocato nella giusta posizione dallo stesso concorrente, prima che concluda il percorso o inizi la sua prova il compagno successivo, altrimenti **5 sec** di penalità, ogni volta
- è consentito l’uso di una propria funicella e di una propria palla – di ritmica o di pallavolo – ma comune a tutti gli alunni della squadra (funicella e/o palla non conformi, ovvero con modifiche facilitanti, **5 sec. di penalità** ogni volta).

# GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI 1° GRADO

## Tabella

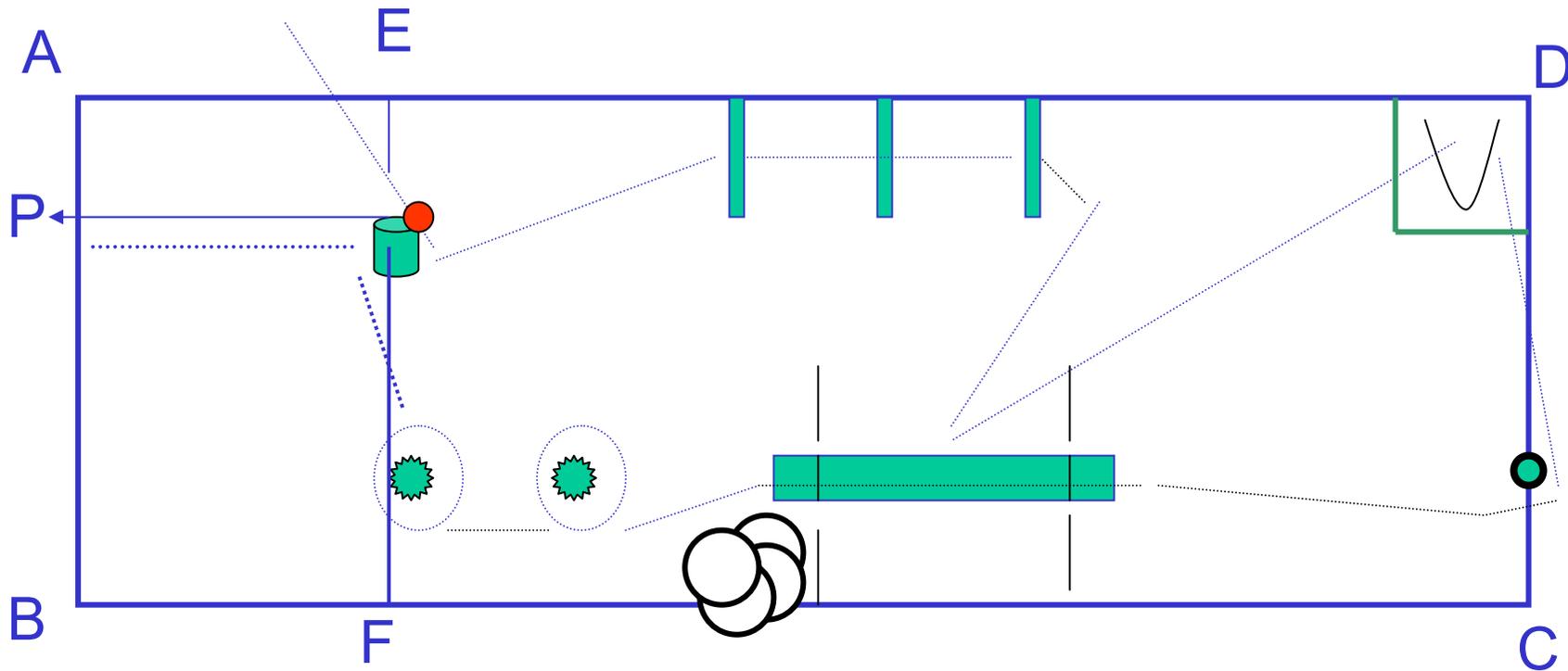
comparativa dei tempi e dei punteggi relativi al percorso ginnastico

SECONDI	PUNTI	SECONDI	PUNTI								
80	40,00	127	37,65	174	35,30	221	32,95	268	29,20	315	24,50
81	39,95	128	37,60	175	35,25	222	32,90	269	29,10	316	24,40
82	39,90	129	37,55	176	35,20	223	32,85	270	29,00	317	24,30
83	39,85	130	37,50	177	35,15	224	32,80	271	28,90	318	24,20
84	39,80	131	37,45	178	35,10	225	32,75	272	28,80	319	24,10
85	39,75	132	37,40	179	35,05	226	32,70	273	28,70	320	24,00
86	39,70	133	37,35	180	35,00	227	32,65	274	28,60		
87	39,65	134	37,30	181	34,95	228	32,60	275	28,50		
88	39,60	135	37,25	182	34,90	229	32,55	276	28,40	<b>Tutti i tempi oltre 320 p.20,00</b>	
89	39,55	136	37,20	183	34,85	230	32,50	277	28,30		
90	39,50	137	37,15	184	34,80	231	32,45	278	28,20		
91	39,45	138	37,10	185	34,75	232	32,40	279	28,10		
92	39,40	139	37,05	186	34,70	233	32,35	280	28,00		
93	39,35	140	37,00	187	34,65	234	32,30	281	27,90		
94	39,30	141	36,95	188	34,60	235	32,25	282	27,80		
95	39,25	142	36,90	189	34,55	236	32,20	283	27,70		
96	39,20	143	36,85	190	34,50	237	32,15	284	27,60		
97	39,15	144	36,80	191	34,45	238	32,10	285	27,50		
98	39,10	145	36,75	192	34,40	239	32,05	286	27,40		
99	39,05	146	36,70	193	34,35	240	32,00	287	27,30		
100	39,00	147	36,65	194	34,30	241	31,90	288	27,20		
101	38,95	148	36,60	195	34,25	242	31,80	289	27,10		
102	38,90	149	36,55	196	34,20	243	31,70	290	27,00		
103	38,85	150	36,50	197	34,15	244	31,60	291	26,90		
104	38,80	151	36,45	198	34,10	245	31,50	292	26,80		
105	38,75	152	36,40	199	34,05	246	31,40	293	26,70		
106	38,70	153	36,35	200	34,00	247	31,30	294	26,60		
107	38,65	154	36,30	201	33,95	248	31,20	295	26,50		
108	38,60	155	36,25	202	33,90	249	31,10	296	26,40		
109	38,55	156	36,20	203	33,85	250	31,00	297	26,30		
110	38,50	157	36,15	204	33,80	251	30,90	298	26,20		
111	38,45	158	36,10	205	33,75	252	30,80	299	26,10		
112	38,40	159	36,05	206	33,70	253	30,70	300	26,00		
113	38,35	160	36,00	207	33,65	254	30,60	301	25,90		
114	38,30	161	35,95	208	33,60	255	30,50	302	25,80		
115	38,25	162	35,90	209	33,55	256	30,40	303	25,70		
116	38,20	163	35,85	210	33,50	257	30,30	304	25,60		
117	38,15	164	35,80	211	33,45	258	30,20	305	25,50		
118	38,10	165	35,75	212	33,40	259	30,10	306	25,40		
119	38,05	166	35,70	213	33,35	260	30,00	307	25,30		
120	38,00	167	35,65	214	33,30	261	29,90	308	25,20		
121	37,95	168	35,60	215	33,25	262	29,80	309	25,10		
122	37,90	169	35,55	216	33,20	263	29,70	310	25,00		
123	37,85	170	35,50	217	33,15	264	29,60	311	24,90		
124	37,80	171	35,45	218	33,10	265	29,50	312	24,80		
125	37,75	172	35,40	219	33,05	266	29,40	313	24,70		
126	37,70	173	35,35	220	33,00	267	29,30	314	24,60		



Tracciato percorso

# Percorso



Contenitore



Ritto



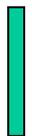
Cono



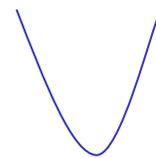
Palla



Cerchio



Ostacoli (2 da cm 60 + 1 da cm 40)



Fune



Panca

Linea Y

Linea Z

# CONCORSO MASCHILE

(Scuola media di I grado)

## Esercizio di squadra a corpo libero

**Abbigliamento** : tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dai 4 componenti della squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con qualsiasi tipo di strumento, orchestrato e/o cantato). La musica deve avere una durata compresa tra i 50" e 1'10". L'esercizio deve essere costruito, secondo una coreografia di libera ideazione, che comprenda, a scelta, tre elementi pre-acrobatici e tre ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dai 4 alunni, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

### TABELLA ELEMENTI PRE-ACROBATICI

1) Capovolta avanti rotolata, partenza e arrivo liberi
2) Capovolta indietro, partenza e arrivo liberi
3) Ruota, partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

### TABELLA ELEMENTI GINNICI

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" in appoggio su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

## Punteggio

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.

Ogni elemento vale punti 1.00.

### Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni) punti 24  
Utilizzo dello spazio punti 2

### Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo punti 10  
Lavoro in accordo con la musica punti 2  
Sincronia nel lavoro punti 2

Totale punti 40

## **Falli generali**

Esercizio più corto di 50'' o più lungo di 1'10''	p. 0.50
Uscire dalla pedana durante l'esercizio	p. 0.10 ogni volta
Esercizio senza accompagnamento musicale	p. 2.00
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause)	p. 0.10 ogni volta
Mancanza di accordo tra musica e movimento	p. 0.10 ogni volta
Elemento omesso	p. 1.00 ogni volta
Errori tecnici	sino a p. 0.30 ogni volta
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)	sino a p. 0.30 ogni volta
Perdita di equilibrio	sino a p. 0.30 ogni volta
Caduta	p. 0.50 ogni volta

# CONCORSO FEMMINILE

(Scuola media di I grado)

## Esercizio di squadra a corpo libero con l'uso di un piccolo attrezzo (palla o cerchio)

**Abbigliamento** : tenuta sportiva libera

L'esercizio a corpo libero viene eseguito dalle 4 componenti la squadra con accompagnamento musicale di libera scelta (con un qualsiasi strumento musicale,orchestrato e/o cantato).

La musica deve avere una durata compresa tra 50" e 1'10".

L'esercizio deve essere costruito secondo una coreografia di libera ideazione che comprenda, a scelta, due elementi pre-acrobatici e due elementi ginnici tra quelli riportati nelle rispettive tabelle e due elementi, sempre a scelta, tra quelli riportati nella tabella "con l'uso del piccolo attrezzo" (importante è lavorare sempre con fluidità). Sono previsti quattro piccoli attrezzi uguali (a scelta tra palla o cerchio), uno per ogni alunna. Gli attrezzi possono essere posizionati prima o durante l'esercizio in forma libera dentro o fuori il quadrato del corpo libero; durante l'esercizio tuttavia i piedi delle alunne non potranno oltrepassare la linea di demarcazione del campo.

Gli elementi devono essere eseguiti contemporaneamente dalle 4 alunne, in successione libera.

La pedana di lavoro è di m. 8 x 8.

### TABELLA ELEMENTI PRE – ACROBATICI (senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) Capovolta avanti rotolata con partenza ed arrivo liberi
2) Capovolta indietro con partenza ed arrivo liberi
3) Ruota con partenza ed arrivo liberi
4) Candela tenuta 2" (arti in atteggiamento libero)

### TABELLA ELEMENTI GINNICI (con o senza l'uso del piccolo attrezzo)

1) ½ giro perno (180°), eseguito su un avampiede
2) Un salto artistico di libera scelta
3) Un equilibrio tenuto 2" ed eseguito su un arto inferiore, anche su tutta la pianta del piede (arto libero in atteggiamento libero)
4) Una semplice formazione di acro-gym, eseguita dai quattro alunni contemporaneamente

- **nota:** per formazione Acro-gym si intende una figura risultante dall'organizzazione di posizioni assunte contemporaneamente dai quattro alunni (ci deve essere un contatto di ogni alunno con uno o più compagni), in cui uno o più hanno funzione di supporto e/o di sostegno, anche parziali, per gli altri (non è ammessa una figura con il contatto a due a due, ma solo quella con una continuità di contatto tra i quattro alunni).

### TABELLA ELEMENTI CON L'USO DEL PICCOLO ATTREZZO

(palla di ritmica / cerchio diametro cm. 80/90)

1) Uno scambio per lancio
2) Un rotolamento
3) Una collaborazione
4) Una circonduzione con l'attrezzo tenuto ad una o due mani

- **nota:** per "collaborazione" si intende un passaggio in cui una o più compagne risultano indispensabili per la realizzazione del movimento ginnastico.

## **Punteggio**

Il punteggio è ripartito tra composizione ed esecuzione per un totale di punti 40.  
Ogni elemento vale punti 1.

### Composizione (punti 26)

Valore elementi (punti 6 per 4 alunni) punti 24  
Utilizzo dello spazio punti 2

### Esecuzione (punti 14)

Tecnica corporea, tecnica degli elementi, tecnica del piccolo attrezzo punti 10  
Lavoro in accordo con la musica punti 2  
Sincronia nel lavoro punti 2

Totale punti 40

## **Falli generali**

Esercizio più corto di 50" o più lungo di 1'10" p. 0.50  
Uscire dalla pedana durante l'esercizio (corpo e/o attrezzo) p. 0.10 ogni volta  
Esercizio senza accompagnamento musicale p. 2.00  
Mancanza di fluidità nella costruzione dell'esercizio (pause) p. 0.10 ogni volta  
Mancanza di accordo tra musica e movimento p. 0.10 ogni volta  
Elemento omesso p. 1.00 ogni volta  
Errori tecnici sino a p. 0.30 ogni volta  
Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo) sino a p. 0.30 ogni volta  
Perdita di equilibrio sino a p. 0.30 ogni volta  
Caduta p. 0.50 ogni volta

## **Falli con il piccolo attrezzo**

Perdita dell'attrezzo p. 0.10 ogni volta  
Tenuta scorretta dell'attrezzo sino a p. 0.10 ogni volta  
Maneggio scorretto sino a p. 0.10 ogni volta  
Attrezzo riconsegnato da altra persona durante l'esercizio p. 0.30 ogni volta

# **Ginnastica Aerobica**

(Scuola media I Grado)

Si rimanda alle disposizioni contenute nel programma tecnico dello scorso anno

**PROGRAMMA SPERIMENTALE**  
(Scuola media di I grado)  
(da proporre, in forma facoltativa, in ambito regionale  
per squadre maschili, femminili o miste)

**ESERCIZIO CORSIA PRE-ACROBATICA**

La prova consiste in tre ondate di lavoro, due realizzate su una corsia costituita da tre/quattro tappeti per una lunghezza di circa m. 6/8 e la terza utilizzando una pedana da volteggio. La squadra è formata da un minimo di 3 a un massimo di 6 alunni, che possono essere impegnati in forma libera nelle diverse ondate. Ogni ondata sarà costituita dalla successione delle esecuzioni di tre alunni che dovranno lavorare in continuità.

**PRIMA ONDATA:** ogni alunno deve eseguire la stessa progressione (uguale per i tre allievi) costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera.

<b>PRIMA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)</b>
1) ½ rotolamento intorno all'asse longitudinale
2) Salto verticale (salto pennello con corpo in atteggiamento lungo)
3) Capovolta rotolata avanti
4) Salto sforbiciato avanti a gambe flesse (salto del gatto)
5) Capovolta rotolata indietro

**SECONDA ONDATA:** ogni alunno deve eseguire una progressione costituita da tre elementi scelti dalla tabella e collegati tra loro in forma libera, ma con un incremento (anche di un solo elemento) progressivo (dal primo al terzo allievo) di difficoltà (dal più semplice al più complesso).

<b>SECONDA ONDATA: Elementi tecnici (partenza e arrivo liberi)</b>
1) 1 rotolamento intorno all'asse longitudinale
2) Salto sforbiciato avanti a gambe tese
3) Salto verticale con gambe flesse in volo
4) Ruota
5) Sforbiciata degli arti inferiori in appoggio sugli arti superiori
6) Capovolta avanti saltata
7) Rondata

**TERZA ONDATA:** questa ondata prevede l'uso di una pedana da volteggio. Gli alunni che non partecipano, o l'insegnante, devono sistemare la pedana all'inizio della striscia dei tappeti per l'arrivo (è eventualmente consentito utilizzare un ulteriore tappetino morbido per la fase di arrivo). Il tutto deve avvenire con la massima velocità e fluidità. Al termine della prima e della seconda ondata uno o più alunni possono tornare indietro di corsa e predisporre ad eseguire la terza ondata o rimanere al lato della corsia.

Ogni alunno eseguirà un salto scelto liberamente tra quelli della seguente tabella:

<b>TERZA ONDATA: Elementi tecnici</b>
1) Salto pennello
2) Salto pennello raggruppato (gambe flesse avanti)
3) Salto pennello con mezzo giro
4) Salto pennello con una divaricata frontale
5) Salto carpiato

## **Punteggio**

- ogni elemento vale 1 punto
- organizzazione del lavoro
- tecnica d'esecuzione

punti 21  
punti 1  
punti 18  
=====

Totale

punti 40

## **Falli generali**

Elemento omissso

p. 1.00 ogni volta

Mancanza di continuità e di ordine negli spostamenti

p. 0.10 ogni volta

Errori tecnici

sino a p. 0.30 ogni volta

Errori di esecuzione (atteggiamento scorretto degli arti o di tutto il corpo)

sino a p. 0.30 ogni volta

Perdita di equilibrio

sino a p. 0.30 ogni volta

Caduta

p. 0.50 ogni volta

Mancanza di incremento di difficoltà

p. 0.50