



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

SCHOOL
CROSS

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024
Fase Regionale Lombardia

- **SCHOOL CROSS:**
- PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA MASCHILE
- PROGRESSIONI GINNICHE A STAFFETTA FEMMINILE
- PERCORSO DI PARKOUR A STAFFETTA (MASCHILE E FEMMINILE)

1° GRADO	CATEGORIA	
SCHOOL CROSS	Squadre MISTE (Maschi e Femmine) da 6 a 12 alunni/e	CAT. UNICA
	Squadre (solo) Femminili da 4 a 6 alunne	CAT. UNICA
	Squadre (solo) Maschili da 4 a 6 alunni	CAT. UNICA

2° GRADO	CATEGORIA	
SCHOOL CROSS	Squadre MISTE (Maschi e Femmine) da 6 a 12 alunni/e	CAT. ALLIEVI/E
	Squadre (solo) Femminili da 4 a 6 alunne	CAT. ALLIEVE
	Squadre (solo) Maschili da 4 a 6 alunni	CAT. ALLIEVI

PROGRAMMA SCHOOL CROSS**Fase Regionale Lombardia**

	1° GRADO	CATEGORIE	PROGRAMMA	N° PROVE
SCHOOL CROSS	Squadre MISTE (Maschi e Femmine) da 6 a 12 alunni/e	CAT. UNICA	PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA MASCHILE + PERCORSO SPEED PK (MASCHI) + PROGRESSIONI GINNICHE FEMMINILE + PERCORSO SPEED PK (FEMMINE)	4 PROVE
	Squadre (solo) Femminili da 4 a 6 alunne	CAT. UNICA	PROGRESSIONI GINNICHE FEMMINILE + PERCORSO SPEED PK (FEMMINE)	2 PROVE
	Squadre (solo) Maschili da 4 a 6 alunni	CAT. UNICA	PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA MASCHILE + PERCORSO SPEED PK (MASCHI)	2 PROVE

	1° GRADO	CATEGORIE	PROGRAMMA	N° PROVE
SCHOOL CROSS	Squadre MISTE (Maschi e Femmine) da 6 a 12 alunni/e	CAT. ALLIEVI/E	PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA MASCHILE + PERCORSO SPEED PK (MASCHI) + PROGRESSIONI GINNICHE FEMMINILE + PERCORSO SPEED PK (FEMMINE)	4 PROVE
	Squadre (solo) Femminili da 4 a 6 alunne	CAT. ALLIEVE	PROGRESSIONI GINNICHE FEMMINILE + PERCORSO SPEED PK (FEMMINE)	2 PROVE
	Squadre (solo) Maschili da 4 a 6 alunni	CAT. ALLIEVI	PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA MASCHILE + PERCORSO SPEED PK (MASCHI)	2 PROVE

CAMPIONATI STUDENTESCHI 2023/2024
PROGRAMMI GINNASTICA REGIONE LOMBARDIA
Scuola Secondaria I° e II° grado

Questo programma tecnico verrà adottato nella fase regionale della regione Lombardia **solo** per l'attività di SCHOLL CROSS, per le altre attività dei Campionati Studenteschi di Ginnastica si fa riferimento alla pubblicazione nazionale e alle indicazioni emanate dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia.

- **SCHOOL CROSS:**
- PERCORSO GINNASTICO A STAFFETTA MASCHILE
- PROGRESSIONI GINNICHE A STAFFETTA FEMMINILE
- PERCORSO DI PARKOUR A STAFFETTA (MASCHILE E FEMMINILE)

PENALIZZAZIONI GENERALI

Non sono previste penalizzazioni per l'esecuzione stilistica, ma penalizzazioni relative alla realizzazione o meno delle prove richieste

Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato o perso durante la prova dovrà essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso o di toccare il compagno successivo.

Ogni rappresentativa può utilizzare la propria attrezzatura (palla, fune) purché rispondente a quelle descritte e previa autorizzazione del Presidente di Giuria
Lo stop al tempo è determinato dal superamento della linea di arrivo da parte dell'ultimo concorrente in gara, salvo diversa descrizione

- | | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <i>15 sec.</i> | <i>L'attrezzo non recuperato e/o non riposizionato dal concorrente in gara</i> |
| <i>15 sec.</i> | <i>Ogni prova omessa o non eseguita come descritta</i> |
| <i>15 sec.</i> | <i>Partire prima del segnale di partenza</i> |
| <i>5 sec.</i> | <i>Non rispettare le linee di partenza e di arrivo</i> |
| <i>15 sec.</i> | <i>Non aggirare la boa (ove previsto)</i> |

DTR GpT e Referente Tecnica Scolastica
Gabriella Luzzara

Fase Regionale
PERCORSO GINNASTICO A STAFFETA MASCHILE
I e II grado
(Squadra 3 alunni)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

Spazio: striscia delimitata mt 6x2 - 1 tappetino tipo sarneige - 1 fune mt 8/10 (min mt 6) - 1 spalliera o stazione dove fissare la fune a cm 30/40 dal suolo - 1 boa/cono alta cm 30/40 con sede per sostenere la fune

PROVE (da eseguire singolarmente)

La prova consiste in un percorso ginnastico da effettuarsi individualmente, in forma di staffetta, dalla squadra composta da 3 concorrenti, viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio

Un concorrente è sdraiato supino a terra sul tappetino, spalle al percorso e gli altri due concorrenti della squadra sono seduti davanti a lui, fronte al percorso, e tengono in tensione la fune che sarà posta a all'altezza di 30/40 cm da terra e vincolata sul fondo campo a una spalliera (o altro)

Prova n° 1 Il primo concorrente, sdraiato supino a terra sul tappetino, con la linea delle spalle sulla linea di partenza, gambe unite tese, braccia tese alto, al segnale di inizio effettua una **flessione del busto avanti** gambe tese e posa dei palmi delle mani a terra, a lato dei piedi

Penalità 5" non appoggiare i palmi delle mani a terra
5" flessione incompleta, cioè appoggio delle mani prima dei talloni (linea della pianta dei piedi)
5" flessione delle gambe (durante la flessione del busto)

Prova n° 2 Di seguito, torna supino ed afferra la fune orizzontale (di 6 metri) e si trascina (**trazione**) con modalità di impugnature successive degli arti superiori. Il concorrente si dovrà tirare con le braccia strisciando a terra con il corpo in posizione **supina**, piedi sollevati, fino a toccare la spalliera. Lo scivolamento andrà eseguito senza che le gambe (coscia-gamba-piede) tocchino a terra. Solo dopo aver toccato la spalliera (o fine corda) si potranno appoggiare i piedi o altra parte degli arti inferiori

Penalità 5" appoggio e/o spinte o/e uso dei piedi durante la trazione

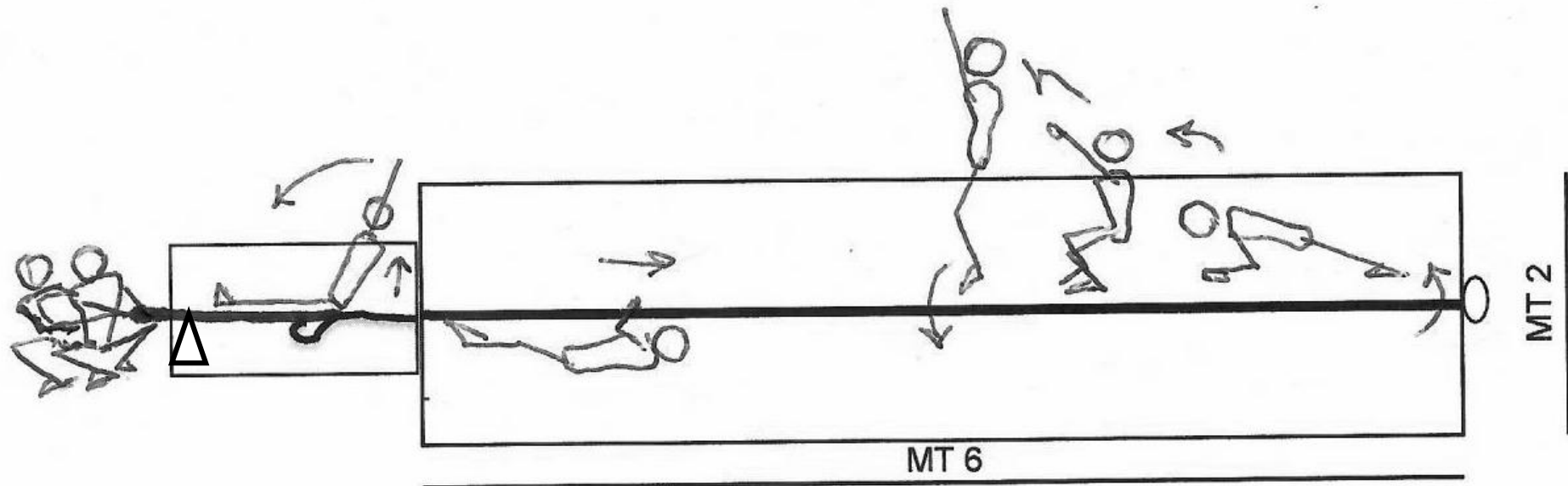
Prova n° 3 Si solleva in piedi ed esegue **4 Burpees**: un movimento a corpo libero che unisce *plank*, (piegamento degli arti superiori a corpo proteso, fino a toccare terra con il petto) e *squat*, seguito da un salto laterale piedi uniti della fune (posta a 30/40 cm da terra), seguito da un altro *Burpees*, ecc, ecc.

Al termine del quarto salto laterale, raggiunge la linea di partenza e dà il cambio al successivo concorrente che intanto si è posizionato sdraiato sul tappetino spalle al percorso. Il concorrente che ha terminato la prova si siede dietro al compagno e insieme tengono in tensione la fune

Penalità 5" piegamento insufficiente nelle plank (non toccare terra con il petto)
5" piegamento insufficiente degli arti inferiori negli squat
5" ogni saltello non conforme al testo (piedi uniti)
5" abbassare e/o non tenere la fune all'altezza richiesta durante i salti

Il tempo totale del percorso si rileva dalla partenza del primo concorrente e termina dopo che, tutti e tre i concorrenti si sono susseguiti nelle prove, e l'ultimo concorrente ha oltrepassato la linea di partenza

Fase Regionale
PERCORSO GINNASTICO A STAFFETA MASCHILE
I e II grado
(Squadra 3 alunni)



Fase Regionale
PROGRESSIONI GINNICHE A STAFFETTA FEMMINILE
I e II grado
(Squadra 3 alunne)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

Spazio: striscia (di moquette o tappetatura) delimitata mt 6x2 - 1 tappetino tipo sarneige – 1 palla da ritmica – 1 boa/cono – 1 contenitore (per la palla)

PROVE (da eseguire singolarmente)

La prova consiste in 3 progressioni ginniche da effettuarsi individualmente, in forma di staffetta, dalla squadra composta da 3 concorrenti, viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio

Una concorrente è sdraiata supina a terra sul tappetino, dietro alla linea di partenza, fronte al percorso e le altre due concorrenti della squadra sono sedute dietro di lei, fronte al percorso.

Progressione n° 1

La prima concorrente, sdraiata supina a terra sul tappetino con fronte al percorso, gambe unite tese, talloni (linea della pianta del piede) sulla linea di partenza, braccia tese alto, al segnale di inizio effettua una **flessione del busto avanti** gambe tese e posa dei palmi delle mani a terra, a lato dei piedi

Di seguito si alza, afferra la **palla** dal contenitore e, sempre dietro la linea di partenza, la **fa rotolare** a terra verso la linea di fondo campo ed esegue **capovolta rotolata avanti** con posa delle mani (partenza e arrivo libero). Di seguito esegue un salto sforbiciata a gambe flesse (**salto del gatto**, ginocchia almeno all'orizzontale) e di seguito **ruota**, raccoglie la palla e **aggira la boa** ed esegue un **lancio della palla** seguito da una **capovolta rotolata avanti e ripresa** della palla in volo, quindi raggiunge il contenitore e ripone la palla.

Dà il cambio alla compagna che intanto si è posizionata sdraiata sul tappetino

Penalità

- 5" *non appoggiare i palmi delle mani a terra*
- 5" *flessione incompleta, cioè appoggio delle mani prima dei talloni (linea della pianta dei piedi)*
- 5" *flessione delle gambe (durante la flessione del busto)*
- 5" *far iniziare il rotolamento della palla dopo la linea di partenza*
- 5" *rotolamento della palla scorretto (con rimbalzo)*
- 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
- 5" *ginocchia sotto l'orizzontale e/o mancanza di elevazione nel salto del gatto*
- 5" *non riprendere la palla al volo*

Progressione n° 2

Al cambio, la seconda concorrente, sdraiata a terra sul tappetino con fronte al percorso, gambe unite tese, talloni (linea della pianta del piede) sulla linea di partenza, braccia tese alto, effettua la **flessione del busto avanti** gambe tese e posa dei palmi delle mani a terra, a lato dei piedi

Di seguito si alza, afferra la **palla** dal contenitore e, sempre dietro la linea di partenza, la **fa rotolare** a terra verso la linea di fondo campo, ed esegue una **capovolta rotolata avanti** con posa delle mani (partenza e arrivo libero). Di seguito esegue salto in estensione con ½ giro (**salto pennello 180°**) intorno all'asse longitudinale con spinta a 2 piedi, braccia in alto, arrivo a piedi pari e di seguito **capovolta rotolata indietro** con posa delle mani (partenza e arrivo libero) e si rialza, raccoglie la palla e **aggira la boa** ed esegue un **lancio della palla** seguito da una **capovolta rotolata avanti e ripresa** della palla in volo, quindi raggiunge il contenitore e ripone la palla.

Dà il cambio alla compagna che intanto si è posizionata seduta sul tappetino

<i>Penalità</i>	<i>5"</i>	<i>non appoggiare i palmi delle mani a terra</i>
	<i>5"</i>	<i>flessione incompleta, cioè appoggio delle mani prima dei talloni (linea della pianta dei piedi)</i>
	<i>5"</i>	<i>flessione delle gambe (durante la flessione del busto)</i>
	<i>5"</i>	<i>far iniziare il rotolamento della palla dopo la linea di partenza</i>
	<i>5"</i>	<i>rotolamento della palla scorretto (con rimbalzo)</i>
	<i>5"</i>	<i>capovolta avanti senza posa di una o due mani</i>
	<i>5"</i>	<i>manca di estensione del corpo nel salto verticale</i>
	<i>5"</i>	<i>manca o incompleta rotazione in volo lungo l'asse longitudinale</i>
	<i>5"</i>	<i>salto senza braccia in alto</i>
	<i>5"</i>	<i>arrivo dal salto non a piedi pari</i>
	<i>5"</i>	<i>capovolta indietro senza posa di una o due mani</i>
	<i>5"</i>	<i>non riprendere la palla al volo</i>

Progressione n° 3

Al cambio, la terza concorrente, sdraiata a terra sul tappetino con fronte al percorso, gambe unite tese, braccia tese alto, effettua la **flessione del busto avanti** gambe tese e posa dei palmi delle mani a terra, a lato dei piedi

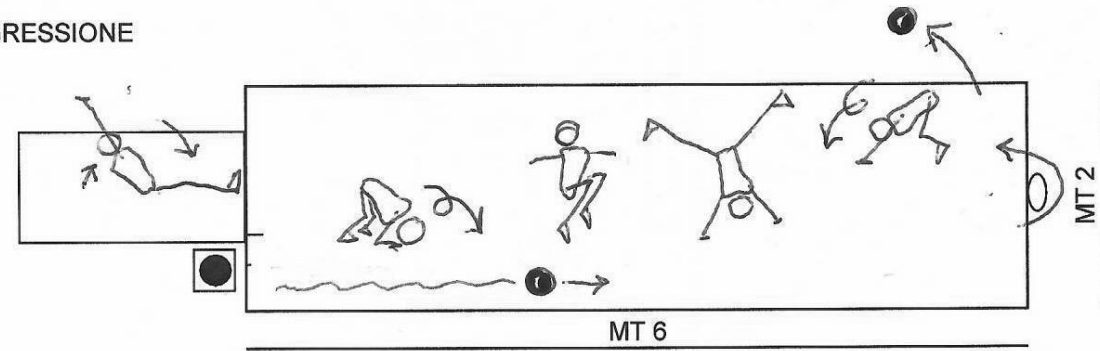
Di seguito si alza, afferra la **palla** dal contenitore e la **fa rotolare** a terra verso la linea di fondo campo, ed esegue una **ruota** seguita da una **capovolta rotolata indietro** con posa delle mani (partenza e arrivo libero) e si rialza. Di seguito esegue un salto in estensione con spinta a due piedi (**salto pennello**) braccia in alto, arrivo a piedi pari unito, raccoglie la palla e **aggira la boa** ed esegue un **lancio della palla** seguito da una **capovolta rotolata avanti e ripresa** della palla in volo, quindi raggiunge il contenitore e ripone la palla e supera la linea di partenza.

<i>Penalità</i>	<i>5"</i>	<i>non appoggiare i palmi delle mani a terra</i>
	<i>5"</i>	<i>flessione incompleta, cioè appoggio delle mani prima dei talloni (linea della pianta dei piedi)</i>
	<i>5"</i>	<i>flessione delle gambe (durante la flessione del busto)</i>
	<i>5"</i>	<i>far iniziare il rotolamento della palla dopo la linea di partenza</i>
	<i>5"</i>	<i>rotolamento della palla scorretto (con rimbalzo)</i>
	<i>5"</i>	<i>capovolta indietro senza posa di una o due mani</i>
	<i>5"</i>	<i>manca di estensione del corpo nel salto verticale</i>
	<i>5"</i>	<i>salto senza braccia in alto</i>
	<i>5"</i>	<i>arrivo dal salto non a piedi pari</i>
	<i>5"</i>	<i>capovolta avanti senza posa di una o due mani</i>
	<i>5"</i>	<i>non riprendere la palla al volo</i>

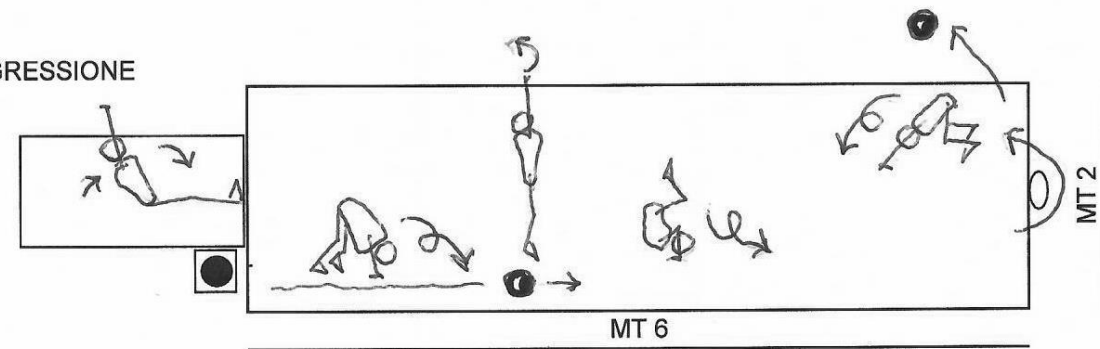
Il tempo totale della prova si rileva dalla partenza della prima concorrente e termina dopo che, tutti e tre le concorrenti si sono susseguite nelle progressioni, e l'ultima concorrente ha oltrepassato la linea di partenza

Fase Regionale

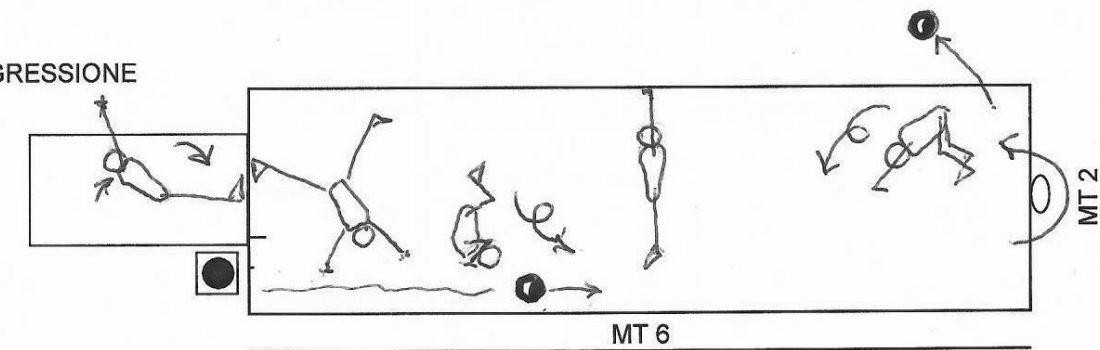
1° PROGRESSIONE



2° PROGRESSIONE



3° PROGRESSIONE



Fase Regionale
PERCORSO SPEED PARKOUR
I e II grado
(Squadra 3 alunni/e)

ATTREZZATURA OCCORRENTE:

Spazio: striscia delimitata mt 18x4 circa - 1 tappetino tipo sarneige – 1 ostacolo alto cm 20 e 30 cm - 4 cerchi e/ o rialzi di 40 max 60 cm circa – 1 tappetone alto cm 40 – 1 trave (alta cm 40 lunga mt 5) o altra stazione di equilibrio - 1 tappetone alto cm 80 e 100 – 1 funicella (da ritmica o da rope skipping) - 1 contenitore (per la fune)

PROVE (da eseguire singolarmente)

La prova consiste in un percorso con abilità ed elementi di ginnastica e di parkour da effettuarsi individualmente, in forma di staffetta, dalla squadra composta da 3 concorrenti, viene cronometrato in secondi e trasformato in punteggio.

Un/una concorrente è in piedi, dietro alla linea di partenza, fronte al percorso e gli/altre due concorrenti della squadra sono seduti/e dietro, fronte al percorso.

Prova n° 1 **POTENZA:** Il/la primo/a concorrente, è in piedi, dietro alla linea di partenza, fronte al percorso, al segnale di inizio effettua una **capovolta rotolata avanti** con posa delle mani (partenza e arrivo libero) e di seguito esegue un **salto in estensione** con spinta a due piedi, braccia in alto, per **superare l'ostacolo** (1° grado alto cm 20 – 2° grado alto cm 30) con le gambe tese.

Penalità 5" *capovolta avanti senza posa di una o due mani*
5" *manca di estensione del corpo nel salto verticale*
5" *salto senza braccia in alto*
5" *partenza e/o arrivo dal salto non a piedi pari*
5" *flessione delle gambe durante il superamento dell'ostacolo*

Prova n° 2 **SALTARE:** prosegue e **salta a piedi pari** nel primo cerchio (e/o rialzi) e nei due successivi (1° grado posti a cm 50 circa uno dall'altro - 2° grado alto posti a cm 70 circa uno dall'altro) e sempre a piedi pari salta sul tappetone (alto cm 40) per un totale **di 4 salti a piedi pari**

Penalità 5" *salti non a piedi pari*

Prova n° 3 **ATTERRARE/CONTROLLO (PRECISION):** in continuità scende dal tappetone con un **salto a gambe a unite a raccolta** (ginocchia al petto) arrivo nel cerchio a piedi pari uniti **senza rimbalzo**

Penalità 5" *insufficiente flessione delle gambe nel salto a raccolta (angolo busto-gambe superiore a 135°)*
5" *arrivo dal salto non a piedi pari*
5" *arrivo dal salto senza precisione e/o con rimbalzo*

Prova n° 4 **SCAVALCARE/ROTOLARE AVANTI:** prosegue e **supera/scavalca** il plinto/tappetone (1° grado alto cm 80 - 2° grado alto cm 100) con un **elemento/volteggio avanti/front** di parkour (capovolta avanti, ribaltata, Front Flip, Monkey, Kong vault, Dash vault)

Prova n° 5 **SCAVALCARE/ROTOLARE LATERALE:** di corsa **aggira la boa** e **supera/scavalca** il plinto/tappetone (1° grado alto cm 80 - 2° grado alto cm 100) con un **elemento/volteggio laterale/side** di parkour (capovolta laterale, ruota, Side flip, Speed vault, Lazy vault, Thief vault)

Prova n° 6 **COORDINAZIONE/QUADRUPEDIA:** Si porta davanti alla linea tracciata a terra, e con andatura in quadrupedia prona in appoggio sulle mani e sui piedi, supera con i piedi l'altra linea tracciata a terra

Penalità 5" *iniziare la quadrupedia dopo la linea*
 5" *terminare la quadrupedia prima della linea*

Prova n° 7 EQUILIBRIO: sale sulla trave (o altra stazione di equilibrio), la **percorre** per tutta la lunghezza e scende all'estremità opposta

Penalità 5" *non salire e/o scendere alle estremità della trave*

Prova n° 8 SKIPPING: corre a prendere la funicella posta nel contenitore ed esegue **8 saltelli** pari uniti sul posto con **8 giri normali** della fune e, di seguito, **8 saltelli** pari uniti sul posto con **8 giri inversi** della fune (un giro per ogni saltello) per un **totale di 16 saltelli**. Al termine, lasciata la funicella nel contenitore raggiunge la linea di partenza e dà il cambio al/alla successivo/a concorrente che intanto si è posizionato/a dietro la linea di partenza

Penalità 2" *Ogni saltello in meno*

5" *Non invertire il verso di rotazione della fune*

Il tempo totale della prova si rileva dalla partenza del/della primo/a concorrente e termina dopo che, tutti e tre i/le concorrenti si sono susseguiti/e nelle progressioni, e l'ultimo/a concorrente ha oltrepassato la linea di partenza

