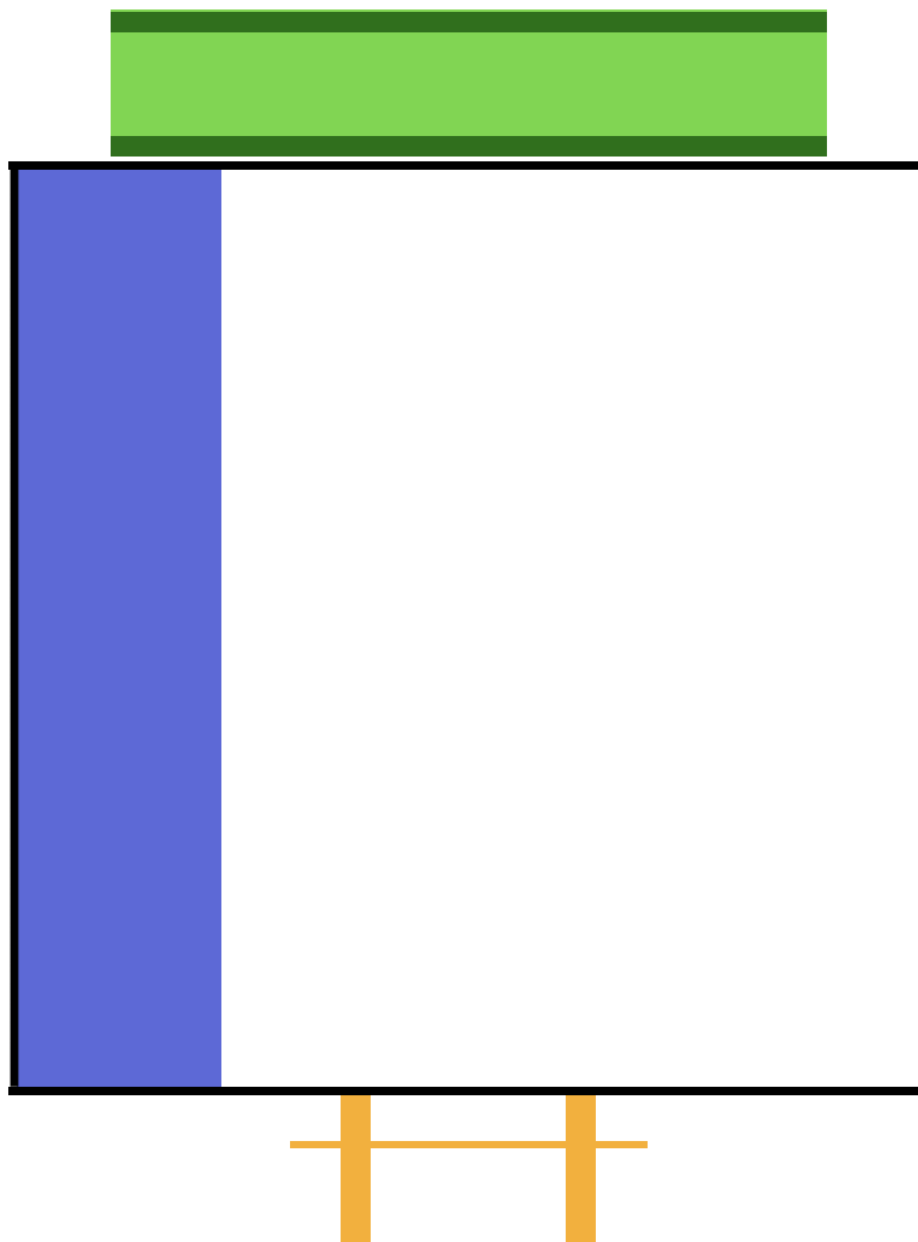


E.N.S.I.
ENTE NAZIONALE
SPORT INCLUSIVI

***GINNASTICA
PER TUTTI
INCLUSIVA***

Revisione 1 – giugno 2020



finalità e obiettivi

Offrire opportunità di allenamento e competizione con uno sport inclusivo, per tutti gli atleti con o senza disabilità; si vuole contribuire insieme ad altri nuovi sport, alla promozione della cultura inclusiva.

Favorire la più ampia partecipazione alle attività con uno sport che permetta performance individuali e coinvolga gli atleti in movimenti d'insieme creativi, fantasiosi, innovativi attraverso il ritmo, la musica e l'acrobatica.

Parole chiave sono: **sincronismo**, **equilibrio**, **fantasia**.

soluzioni

Ispirarsi ad uno sport di squadra come il BASKIN per tutto quanto attiene alla collaborazione per un fine comune.

Utilizzare le potenzialità della ginnastica quali il controllo dei movimenti, delle posture e l'equilibrio.

Riprogettare le attrezzature sul modello delle specialità della ginnastica: i grandi attrezzi maschili e femminili, i piccoli attrezzi della ritmica, gli esercizi con più persone a corpo libero ritmati, coordinati, sincronizzati anche con l'utilizzo di attrezzi di fantasia.

Regolamento

1. ruoli

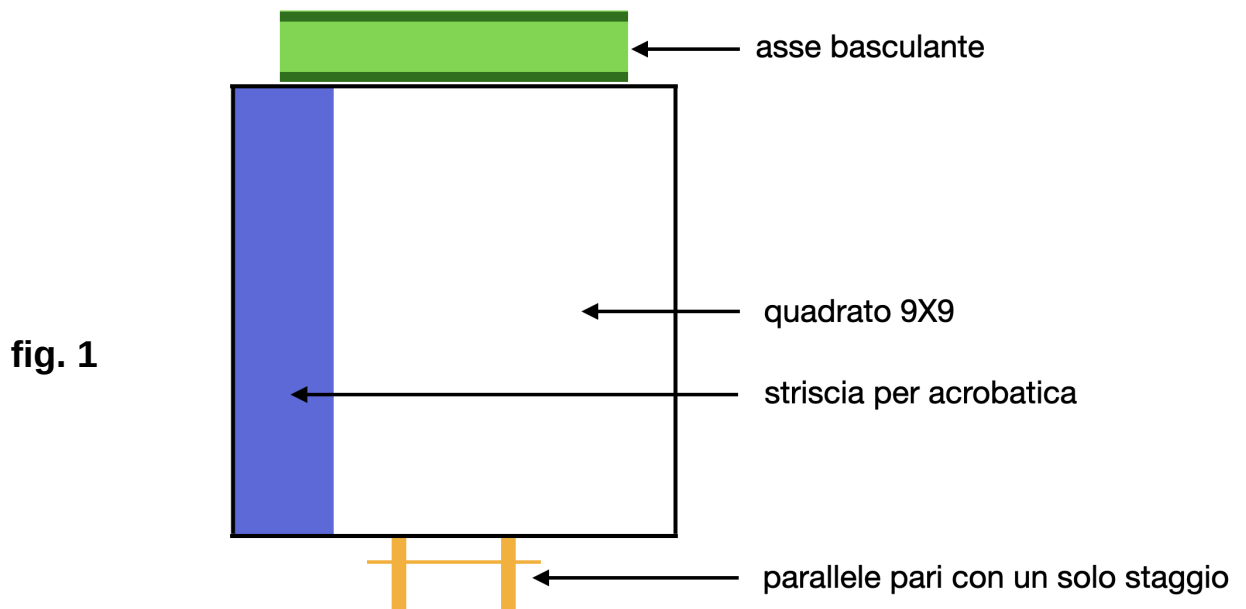
- 1.1. n.5 ginnasta
- 1.2. n.4 principiante
- 1.3. n.3 difficoltà a muoversi, ma collabora a pieno
- 1.4. n.2 difficoltà a muoversi e non collabora
- 1.5. n.1 si muove e collabora con la carrozzina

1. composizione squadra

- 1.1. composta da 6 persone giocatori
- 1.2. presenti sempre almeno 2 numeri 5 di cui uno maschio ed una femmina
- 1.3. la somma dei numeri dei ruoli deve essere pari a 23

2. attrezzi fissi (fig.1)

- 2.1. **quadrato** di 9 metri per 9, delimitato da una linea a terra; in uno dei due lati non occupati dagli attrezzi vi sarà una striscia per l'acrobatica costituita da materassini di gomma elastica protettiva (tipo il tatami), dimensioni minime 8x1 metri, massime 9x2 metri
- 2.2. **asse basculante** lungo 7 metri e largo metri 1,40 compresi i due bordi rialzati di 10 centimetri sempre lunghi 7 metri e larghi 20 centimetri; posto parallelamente ad uno dei lati del quadrato centrale
- 2.3. una parallela pari dotata di un solo **staggio**; lo staggio sarà posto parallelo ad uno dei lati del qua



3. piccoli attrezzi

- 1.1. non ci sono limitazioni alla fantasia e creatività

1. specifiche per l'asse basculante

- 1.1. le parti terminali sono senza scalino per agevolare la salita della carrozzina
- 1.2. il perno centrale di rotazione (fulcro) è alto 20 centimetri



4. la gara

- 1.1. la gara è tra 2 squadre che si affrontano
- 1.2. la squadra che è “in casa” decide l'ordine di lavoro, cioè chi inizia
- 1.3. la gara si compone di 2 programmi: uno breve ed uno lungo

1.1. il programma breve

- 1.1.1. può durare da 60 a 90 secondi
- 1.1.2. partecipano tutti i componenti della squadra
- 1.1.3. può essere accompagnato dalla musica
- 1.1.4. si possono usare i grandi attrezzi fissi e/o i piccoli attrezzi anche di fantasia; questa performance deve esprimere “in breve” ciò che si realizzerà

1.1. il programma lungo

- 1.1.1. durata massima 300 secondi (5 minuti) così suddivisi:
 - 1.1.1.1. 3 minuti per i 6 individuali (ones) ovvero ogni atleta ha a disposizione 30 secondi per i suoi 2 esercizi individuali agli attrezzi fissi
 - 1.1.1.2. 30 secondi per l'equilibrio d'insieme simultaneo bilanciato (scale)
 - 1.1.1.3. 90 secondi per l'esercizio d'insieme concatenato (chain)
- 1.1.2. ogni componente della squadra ha a disposizione 30 secondi per eseguire 2 esercizi su 2 diversi attrezzi fissi
- 1.1.3. ogni esercizio dovrà contenere 3 elementi codificati
- 1.1.4. l'atleta che completa i suoi 2 esercizi individuali (ones) in meno di 30 secondi ottiene dei “secondi risparmiati”; i “secondi risparmiati” possono essere utilizzati dai numeri 1 o 2 durante i loro ones o da tutta la squadra durante lo scale

1.2. specifiche per gli individuali ones

- 1.2.1. l'esercizio contenente i 3 elementi codificati è di libera fantasia
- 1.2.2. i 2 esercizi devono durare al massimo 30 secondi, ma se si eseguono in minor tempo i secondi “risparmiati” possono essere utilizzati dagli ones dei numeri 1 e 2 o durante il momento dello scale

1.3. specifiche per l'equilibrio d'insieme scale

- 1.3.1. può essere realizzato quando si vuole
- 1.3.2. l'atleta n.1 ha posizioni differenti sull'asse basculante, con differenti punteggi
- 1.3.3. l'atleta n.2 e n.3 può stare sugli avampiedi o su 3 appoggi

1.3.4.l'atleta n.4 può stare solo su 1 appoggio

1.3.5.l'atleta n.5 può stare solo su 1 o 2 mani

1.4. specifiche per l'esercizio collettivo **chain**

1.1.1.tutti i componenti della squadra devono partecipare

1.1.2.tutti insieme devono eseguire, ovvero rappresentare chiaramente, 5 **elementi in movimento** (**e-mov**) e 5 **elementi statici** (**e-sta**); gli **e-sta** possono essere eseguiti in leggero movimento

1.1.2.1.i 5 **e-mov** devono essere eseguiti contemporaneamente dai 6 atleti:

1.1.2.1.1.una linea retta

1.1.2.1.2.una linea curva

1.1.2.1.3.toccare contemporaneamente le 4 linee dei lati o i 4 angoli

1.1.2.1.4.una formazione

1.1.2.1.5.una andatura all'indietro

1.1.2.2.i 5 **e-sta** devono essere eseguiti contemporaneamente dai 6 atleti:

1.1.2.2.1.3 atleti in verticale ritta rovesciata e 3 atleti supporter

1.1.2.2.2.tutti i 6 atleti "in equilibrio" o con "qualcosa in equilibrio"

1.1.2.2.3.tutti a terra, i numeri 1 devono toccare il terreno

1.1.2.2.4.una piramide

1.1.2.2.5.un ritmo che si possa percepire con la vista o con l'udito

1.5. specifiche per la gara

1.5.1.la squadra in casa decide chi inizia il **programma breve** e quindi anche il **programma lungo**

1.5.2.gli arbitri 1 ora prima dell'inizio della gara stabiliscono:

1.1.1.1.i 2 attrezzi per gli **ones** (esercizi individuali) scelti tra 3.1 - 3.2 - 3.3

1.1.1.2.la successione delle prove del **programma lungo** che comunque deve iniziare con almeno 2 **ones**, ovvero:

1.1.1.2.1.- 2 **ones** + **chain** + 4 **ones**

1.1.1.2.2.- 3 **ones** + **chain** + 3 **ones**

1.1.1.2.3.- 4 **ones** + **chain** + 2 **ones**

1.1.1.2.4.- 5 **ones** + **chain** + 1 **ones**

1.1.1.2.5.- 6 **ones** + **chain**

5. i punti della squadra

1.4. la regola generale è “eseguito” o “non eseguito”:

1.4.1. elemento eseguito uguale punto pieno

1.4.2. elemento non eseguito uguale nessun punto

1.1. il punteggio finale è determinato dalla somma dei punti ottenuti durante il **programma lungo** (N.B. è allo studio la possibilità che un punteggio possa derivare anche dal **programma breve**)

1.5. i punti si ottengono:

1.5.1. dagli **ones** esercizi individuali

1.5.2. dallo **scale** equilibrio simultaneo bilanciato

1.5.3. dal **chain** esercizio d'insieme

1.2. parametri per l'assegnazione dei punti:

1.6. **ones**: ogni atleta esegue 2 esercizi con 3 elementi ciascuno, ogni elemento vale da 1 a 3 punti (N.B. il **Codice dei Punteggi** è in fase di sperimentazione; causa il CoVid19 le prove sono ancora interrotte); ogni atleta esegue 2 con un totale di 6 elementi - 2 esercizi per 3 elementi uguale a 6 - ogni singolo **ones** può totalizzare da 0 a 18 punti; in totale gli **ones** possono totalizzare 108 punti

1.7. **scale**: i 6 atleti devono bilanciare l'**asse basculante** tenendolo completamente sollevato da terra, in equilibrio sul perno centrale, per 3 secondi; ogni atleta, secondo le specifiche del punto 6.7 può scegliere tra diversi elementi di equilibrio contemplati dal **Codice di** **asse basculante** L gli
“elementi” sono L gli
lo **scale** può totalizzare 108 punti

visione trasversale

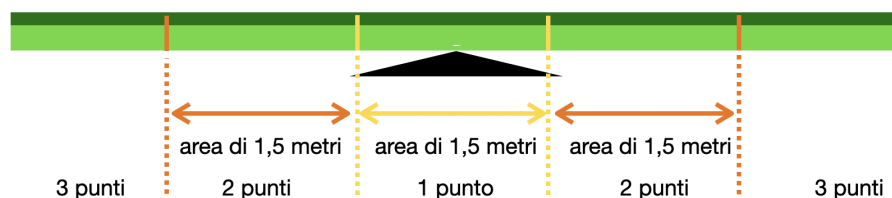


fig. 2

1.8. **chain**: per l'esercizio d'insieme concatenato:

1.8.1. ogni **e-mov** (elementi in movimento) può valere da 0 a 6 punti; gli **e-mov** possono totalizzare 30 punti

1.8.2. ogni **e-sta** (elementi statici o in leggero movimento) può valere da 0 a 6 punti; gli **e-sta** possono totalizzare 30 punti

1.8.3. N.B. è allo studio un ulteriore punteggio che coinvolga il pubblico

6. tabella riepilogativa del punteggio

	valore massimo per atleta	quanti ne esegue l'atleta	totale per atleta	numero atleti	totale
ones	9	2	18	6	108
scale	3	1	3	6	18
chain	10 *	1 **	10	6	60
TOTALE GENERALE					186
* 1 punto per ciascuno dei 5 e-mov e 1 punto per ciascuno dei 5 e-sta = 10 punti					
** 1 chain è composto da 5 e-mov e 5 e-sta					

1. punti gara

1.1. al termine di ogni gara la squadra che avrà ottenuto il miglior punteggio si aggiudicherà 3 punti

1.2. in caso di parità ogni squadra conquisterà 1 punto

1.3. il punteggio ottenuto determina ulteriori punti finali:

1.3.1. chi supera i 100 punti ottiene 1 punto

1.3.2. se la differenza punti è minore o uguale a 5, la squadra perdente ottiene 2 punti

1.3.3. se la differenza punti è compresa tra 6 e 50, la squadra perdente ottiene 1 punto

1. campionati e tornei

1.1. al primo Campionato Italiano parteciperanno tutte le squadre che si iscriveranno

1.2. sono previsti un girone di andata ed uno di ritorno

1.3. sono allo studio diversi Tornei: divisi per aree d'Italia; dimostrativi