

## Competizioni Sportive Scolastiche 2024/2025 Istituzioni Scolastiche Secondarie di I grado

### **GIOCAFIPE SCHOOL**

#### **Partecipazione**

##### **Categorie:**

*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

*Studenti/sse con disabilità*

- Categoria Ragazzi/e: nati/e nel 2013 (2014 nei casi di anticipo scolastico)
- Categoria Cadetti/e: nati/e negli anni 2010 - 2011 - 2012

#### **Rappresentative di Istituto**

Alle Fasi Regionali ciascun Istituto Scolastico può partecipare con un massimo di 16 Alunni (4 "Ragazzi" + 4 "Ragazze" + 4 "Cadetti" + 4 "Cadette"). Ogni Squadra completa è composta, per ciascun gruppo di età, da 2 Atleti Maschi + 2 Atlete Femmine (squadra mista). Ogni istituto può portare 2 squadre complete per ogni fascia di età. Gli Istituti Scolastici sono tenuti a presentarsi in gara, nelle fasi regionali, con gli appositi "Modelli Eventi", debitamente compilati e firmati.

#### **Programma Tecnico GiocaFIPE School**

La manifestazione si svolge con l'esecuzione di differenti prove, entrambe concorrono alla definizione della classifica finale a squadre, come di seguito specificato:

<b>Prova Pesistica Giovanile:</b>	<b>esercizio di strappo da sospensione</b> con bilanciere carico fisso
<b>Prova GiocaFIPE:</b>	<b>Circuito a squadre (staffetta):</b>  <b>esercizio 1</b> - MED BALL CLUSTER <b>esercizio 2</b> - CRAWLING <b>esercizio 3</b> - SLAM BALL <b>esercizio 4</b> - FASTER ROPE <b>esercizio 5</b> - AFFONDI <b>esercizio 6</b> - SIT UP MED BALL

## **1- PROVA PESISTICA GIOVANILE: ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO DI STRAPPO DA SOSPENSIONE CON BILANCIERE CARICO FISSO**

materiale necessario:

- bilanciere da 5 kg per le categorie d'età ragazzi/e;
- bilanciere da 10 kg per le categorie d'età cadetti/e (asta tecnica da 5kg + coppia tecnica da 2,5kg);
- spazio per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt, delimitato con nastro;

esecuzione:

- l'alunno/a esegue n. 3 alzate con la tecnica dello strappo con partenza dalla posizione di sospensione (sopra la rotula);
- l'alunno/a, chiamato in pedana, si posiziona nella posizione di partenza e al via del valutatore tecnico esegue l'esercizio di strappo;
- l'alunno/a si ferma in posizione di accosciata per due secondi e risale in posizione eretta solo dopo l'indicazione del giudice;

valutazione:

- ogni esecuzione dell'esercizio da parte di ogni alunno/a della squadra è giudicata positivamente se sono mantenuti tutti i canoni dell'esercizio di strappo come da regolamento e se l'alunno si ferma in posizione di accosciata per i 2 secondi indicati dal giudice;
- **NB:** posizione di accosciata ritenuta valida il bacino e il ginocchio sono sulla stessa linea e/o se il bacino è più basso del ginocchio;
- ad ogni esecuzione corretta viene attribuito n.1 punto (che verrà trasformato in n. 1 secondo di abbuono);

## **2- PROVA GIOCAFIPE: CIRCUITO A TEMPO A SQUADRE (A STAFFETTA)**

Ogni squadra dovrà eseguire il circuito proposto secondo le specifiche dei singoli esercizi. I valutatori tecnici verificheranno la corretta esecuzione degli esercizi del circuito e registreranno il tempo di esecuzione per ogni squadra.

Il valutatore tecnico dà il via e contemporaneamente fa partire il cronometro.

Il primo alunno della squadra posizionato nella zona di cambio parte ed esegue un round del circuito mentre il giudice controlla l'esecuzione degli esercizi secondo le specifiche.

Al termine dell'ultimo esercizio del round, l'alunno/a corre nella zona di cambio e il secondo alunno/a immediatamente parte con esecuzione del suo round; e così per il terzo e quarto alunno/a che conclude la prova della squadra.

Al termine della prova del quarto alunno/a, il valutatore tecnico ferma il cronometro e registra il tempo della squadra. Se durante l'esecuzione del round si verifica una non corretta esecuzione del gesto il valutatore tecnico chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente. Se, per validi motivi, la squadra (all'inizio dell'evento) è composta da meno di

n. 4 alunni, ad inizio competizione il tecnico della squadra dichiarerà chi dei suoi alunni ripeterà il round del circuito per andare a completare tutti e 4 round del circuito previsti.

Il circuito deve essere costruito secondo le seguenti specifiche (figura 1):

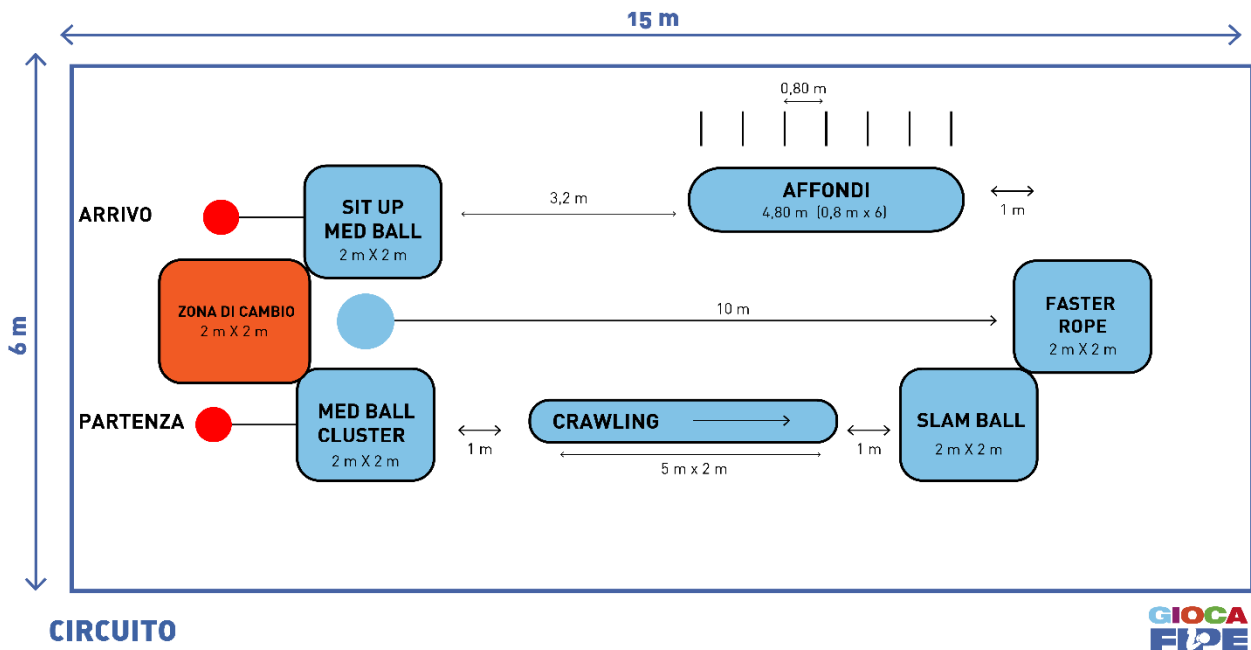


Figura 1 - configurazione del circuito GiocaFIPE

### **ESERCIZIO 1 - MED BALL CLUSTER**

materiale necessario:

- palle zavorrate:  
categoria ragazzi/e: due palle mediche da 4 kg;  
categoria cadetti/e: due palle mediche da 6 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;

esecuzione:

- l'alunno/a deve eseguire sei ripetizioni dell'esercizio;
- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi e una posizionata dietro;
- l'alunno/a afferra la palla davanti e con un unico movimento porta la palla in appoggio sulle spalle andando in posizione di accosciata fino a toccare con i glutei la palla che è posizionata dietro l'alunno, devono essere mantenuti i canoni dell'esercizio di girata;
- l'esercizio si completa con la risalita dalla posizione di accosciata e l'estensione completa degli arti sopra la testa;
- la palla viene riappoggiata a terra per eseguire la successiva ripetizione;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

valutazione:

la singola ripetizione viene considerata valida se:

- la palla parte appoggiata a terra;
- l'alunno esegue l'accosciata fino a toccare la palla posizionata dietro;
- la posizione finale è a braccia estese sopra testa;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;
- ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

## **ESERCIZIO 2 - CRAWLING**

materiale necessario:

- un cinesino;
- tracciato rettilineo di lunghezza 5 mt per l'esecuzione dell'esercizio;
- tracciato di 5 mt con indicazione punto di partenza - arrivo e linee equidistanti 1 mt;

esecuzione:

l'alunno/a utilizzando la tecnica del crawling (gattonare) percorre 5 mt con appoggiato sul dorso un cinesino da tenere in equilibrio per tutta la distanza da percorrere.

L'alunno/a inizia posizionandosi in quadrupedia e, in appoggio sulle mani e sulle punte dei piedi, solleva le ginocchia in modo che siano a un angolo di 90 gradi mantenendo tenendo l'addome contratto; mantenendo la posizione l'alunno/a avanza dalla linea di partenza all'arrivo.

valutazione:

lo spostamento è considerato valido se:

- l'alunno/a mantiene il cinesino in equilibrio sul dorso dalla linea di partenza fino al superamento con entrambi i piedi della linea di arrivo;
- nel caso in cui il cinesino cada, l'alunno/a lo raccoglie e lo riposiziona sul dorso ripartendo dal punto di caduta;

lo spostamento è considerato non valido:

- se l'alunno/a tiene in posizione il cinesino con l'ausilio delle mani;
- se l'alunno/a avanza toccando con le ginocchia a terra.

Se un passo è considerato non valido il giudice chiederà all'alunno/a di tornare indietro alla linea di riferimento precedente rispetto alla posizione dell'alunno/a lungo il tracciato e ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire il round.

## **ESERCIZIO 3 - SLAM BALL**

materiale necessario:

- palle zavorrate:  
categoria ragazzi/e: una slam ball da 4 kg;  
categoria cadetti/e: una slam ball da 6 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;

esecuzione:

- l'alunno/a deve eseguire sei ripetizioni dell'esercizio;
- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi;
- l'alluno/a afferra la palla con un piegamento degli arti inferiori e rialzandosi in posizione eretta porta la palla sopra la testa a braccia completamente estese;
- l'alunno/a lancia la palla verso terra e la riprende (non al volo);
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- la palla parte appoggiata a terra;
- le braccia prima del lancio sono completamente estese sopra testa;
- la palla non esce dallo spazio delimitato.

Se una ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round.

#### **ESERCIZIO 4 - FASTER ROPE**

materiale necessario:

- un peso da 5kg;
- una corda di 10 mt;
- tracciato di lunghezza per l'esecuzione dell'esercizio, due linee parallele di riferimento;

esecuzione:

- l'alunno/a posizionato dietro la linea di partenza dell'esercizio, ha il compito di tirare a sé il disco di un determinato peso cercando di percorrere la corsia più velocemente possibile;
- la transizione dall'esercizio precedente avviene di corsa;

valutazione:

lo spostamento è considerato valido se:

- l'alunno/a posizionato oltre la linea di riferimento trazione il disco dalla linea di partenza fino al superamento della linea di arrivo;

lo spostamento è considerato non valido:

- se l'alunno/a tiene il disco con l'ausilio delle mani o supera la linea di arrivo con entrambi i piedi;

#### **ESERCIZIO 5 - AFFONDI**

materiale necessario:

- un bastone;
- tracciato di lunghezza 4,20 mt con 6 linee equidistanti ogni 80 cm per l'esecuzione dell'esercizio;

esecuzione:

- l'alunno/a parte con i piedi pari sulla prima linea di riferimento e con il bastone tra le mani impugnatura strappo ed estende gli arti superiori sopra la testa;
- l'alunno/a esegue n. 6 affondi in avanzamento alternando gli arti di appoggio;
- ad ogni affondo l'alluno riunisce i piedi sulla linea con ginocchio ed anca completamente estesi;
- ad ogni affondo il piede davanti deve posizionarsi sulla linea successiva e il ginocchio della gamba dietro deve toccare per terra.

valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- l'alluno/a mantiene il bastone tra le mani e le braccia estese sopra la testa;
- il piede che avanza tocca la linea successiva di riferimento a terra del tracciato;
- l'avanzamento deve essere alternato tra arto destro e sinistro;
- il ginocchio dell'arto dietro deve toccare per terra ad ogni ripetizione;
- ogni affondo si conclude con i due piedi sulla linea e con anca e ginocchio estesi.

Se una ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

## **ESERCIZIO 6 - SIT UP MED BALL**

materiale necessario:

- palla zavorrata:  
categoria cadetti/e: una palla medica da 2 kg;  
categoria ragazzi/e: una palla medica da 2 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;
- un materassino;

esecuzione:

- l'alunno/a deve eseguire 6 ripetizioni dell'esercizio;
- posizione di sit up con pianta del piede contro pianta del piede;
- si parte schiena appoggiata a terra con una palla tenuta con arti superiori distesi in appoggio a terra dietro la testa;
- l'alluno/a afferra la palla rialzandosi porta la palla in avanti appoggiandola a terra davanti ai piedi;
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- in ogni ripetizione la palla parte appoggiata a terra, tocca terra davanti ai piedi;
- la palla non esce dallo spazio delimitato.

Se una ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

### **TRANSIZIONE FINALE**

L'alunno/a raggiunge di corsa la zona cambio e/o la zona arrivo per la conclusione del round.

Nel caso di cambio, l'alunno/a che ha appena terminato la prova corre nella zona cambio dove trova il compagno e tocca l'alunno/a in partenza per il turno successivo.

Nel caso di conclusione del round della squadra, l'alunno corre oltre la linea d'arrivo; in quel momento il giudice ferma il tempo;

Per gli esercizi n. 4 e n. 5, il tecnico designa un alunno/a collaboratore che riporta gli attrezzi al punto di partenza per l'esecuzione del round successivo.

### **Formula di Gara:**

La gara si articola in Fasi Provinciali/Regionali.

Le Fasi Regionali del GIOCAFIPE SCHOOL devono essere organizzate dai Comitati Regionali FIPE entro e non oltre domenica **11 maggio 2025**.

Per ogni fase regionale sarà necessario organizzare almeno due postazioni del circuito in parallelo in modo che due squadre possano confrontarsi direttamente nell'esecuzione della "Prova GiocaFIPE".

Ogni squadra iscritta alla manifestazione eseguirà:

- 1 PROVA PESISTICA GIOVANILE:** ogni strappo eseguito correttamente corrisponde ad un "bonus in secondi". Di conseguenza, una squadra potrà avere fino ad un massimo di 12s di abbuono (3s per alunno).

#### **1 strappo corretto = 1 secondo di abbuono**

- 2 PROVA GIOCAFIPE:** il giudice dà il via al primo componente della squadra e registra con il cronometro il tempo complessivo di esecuzione del circuito da parte dei componenti della squadra. **Ogni squadra avrà a disposizione due prove del circuito.**
- 3 RISULTATO FINALE:** il risultato finale per ogni squadra è dato dal tempo della migliore prova tra le due eseguito meno il bonus tempo dato dalla prova di pesistica giovanile.

### **RIEPILOGO MATERIALE NECESSARIO ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA FASE REGIONALE:**

- bilancieri 5kg;
- coppie dischi tecnici 2,5kg;
- cronometri;
- slam ball:  
categoria ragazzi/e: slam ball da 4 kg  
categoria cadetti/e: slam ball da 6 kg

- palle mediche:  
categoria ragazzi/e: palle mediche da 4 kg;  
categoria cadetti/e: palle mediche da 6 kg;
- cinesini;
- bastoni;
- piastre 5 kg;
- corde 10 mt;
- tappetino;
- palle mediche:  
categoria ragazzi/e cadetti/e: palle mediche 2 kg;
- nastro per delimitare spazio di lavoro dei diversi esercizi del circuito;

## **Classifiche e premiazioni:**

Verrà stilata la classifica nazionale d'ufficio da parte della segreteria federale, una volta effettuate le fasi regionali.

Le classifiche per Squadre Scolastiche sono miste (unica classifica per maschi e femmine) e vengono stilate per gruppo di età (due classifiche separate, una per i "Ragazzi" e una per i "Cadetti"), prendendo in considerazione il tempo totale calcolato per la redazione della classifica finale delle fasi regionali.

Nella classifica d'ufficio nazionale viene presa in considerazione la migliore squadra di ogni Istituto.

Alle Squadre Scolastiche 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate - sia "Ragazzi" che "Cadetti" - sono assegnate le coppe e agli alunni/e componenti le suddette squadre le medaglie relative al piazzamento ottenuto (oro per i componenti della Squadra prima classificata, argento per i secondi e bronzo per i terzi).

Le premiazioni regionali di squadra spettano al Comitato Regionale organizzatore della Fase Regionale, mentre le premiazioni delle classifiche nazionali d'ufficio saranno di competenza della Segreteria Federale.