

# Ginnastica Inclusiva

REV.3 - regolamento 2026

(prossima sperimentazione: Cremona 23 maggio 2026)



## finalità e obiettivi

La Ginnastica Inclusiva dell'Ente Italiano Sport Inclusivi (E.I.S.I.) nasce con l'obiettivo di promuovere uno sport realmente aperto a tutti, capace di accogliere e valorizzare atleti con e senza disabilità all'interno di uno stesso percorso di allenamento, espressione e competizione.

Attraverso la pratica sportiva si intende contribuire allo sviluppo e alla diffusione di una cultura dell'inclusione, nella quale ogni persona possa partecipare, esprimersi e crescere, mettendo in valore le proprie capacità e potenzialità.

La Ginnastica Inclusiva favorisce la più ampia partecipazione possibile, proponendo un'attività che unisce performance individuali e movimenti collettivi, valorizzando la collaborazione tra gli atleti e la costruzione di esperienze motorie condivise.

Il linguaggio della disciplina si sviluppa attraverso l'incontro tra diverse forme di espressione corporea:

- le discipline della ginnastica
- la danza
- l'acrobatica
- il ritmo e la musica

Questi elementi permettono di costruire sequenze e composizioni motorie creative, fantasiose e innovative, nelle quali ogni atleta può trovare il proprio ruolo e contribuire al risultato del gruppo.

La Ginnastica Inclusiva promuove un ambiente sportivo in cui la diversità diventa risorsa, la collaborazione diventa valore e il movimento diventa strumento di relazione, crescita e partecipazione.

Le parole chiave che guidano questa disciplina sono:

**innovazione, sincronismo, equilibrio, fantasia**

## soluzioni

La Ginnastica Inclusiva E.I.S.I. sviluppa il proprio modello operativo attraverso soluzioni organizzative e metodologiche capaci di valorizzare la collaborazione, la creatività e la partecipazione di tutti gli atleti.

Il modello si ispira ai principi degli sport di squadra inclusivi, in particolare all'esperienza del Basket, per quanto riguarda la costruzione di dinamiche di collaborazione orientate a un obiettivo comune, nelle quali ogni partecipante può contribuire in modo significativo al risultato collettivo.

Allo stesso tempo vengono valorizzate le specifiche potenzialità educative e tecniche della ginnastica, che permettono di sviluppare il controllo del movimento, la consapevolezza delle posture, l'equilibrio e la coordinazione, oltre alla capacità di gestire lo spazio personale e lo spazio condiviso.

La disciplina promuove inoltre l'espressione della fantasia e della creatività, elementi fondamentali per costruire percorsi motori e coreografici accessibili e coinvolgenti.

Le attività si concretizzano nella progettazione di soluzioni coreografiche e composizioni motorie, realizzate con o senza attrezzature, ispirate sia alle specialità tradizionali della ginnastica sia a proposte innovative e di fantasia.

Gli esercizi si sviluppano in forme individuali e collettive, caratterizzate da ritmo, coordinazione e sincronismo, favorendo la collaborazione tra gli atleti e la costruzione di movimenti d'insieme armonici e significativi.

In questo modo la Ginnastica Inclusiva diventa uno spazio nel quale ogni atleta trova il proprio ruolo, contribuendo alla realizzazione di un progetto motorio condiviso.

## Regolamento

### 1. Ruoli - superficie di gara

I ruoli rappresentano livelli di abilità motoria e coordinativa e hanno lo scopo di garantire la partecipazione attiva di tutte le persone, valorizzando le diverse capacità.

- 1.1. **Ruolo 3** - Abilità alta - persona molto coordinata e dinamica (raggruppa ex-Ruolo 5 = ginnasta; e ex-Ruolo 4 con abilità elevata = principiante ma esperto). La persona presenta buone capacità motorie, coordinative e dinamiche. È in grado di organizzare movimenti complessi e di eseguire azioni motorie con sicurezza e continuità.

Esempi di abilità:

- esegue ponte, ruota, verticale e capovolta
- realizza salti anche su una gamba con eventuali avvitamenti longitudinali
- dimostra buona mobilità articolare e controllo del corpo
- può essere una/un ginnasta oppure un principiante con buone capacità motorie

- 1.2. **Ruolo 2** - Abilità media - persona con coordinazione essenziale ma collaborativa (raggruppa ex-Ruolo 3 = limiti di mobilità e difficoltà ad organizzare movimenti, ma sa correre, fare rotolamenti e saltare, collabora a pieno; e ex-Ruolo 4 con abilità ridotta = principiante poco esperto). La persona possiede capacità motorie di base ma incontra alcune difficoltà nell'organizzare movimenti completi in modo coordinato e fluido.

Esempi di abilità:

- riesce a coricarsi e rialzarsi autonomamente
- esegue capovolte o rotolamenti anche senza stile definito
- esegue salti semplici anche su una gamba
- può arrivare alla posizione di verticale, anche solo accennata o con supporto
- partecipa attivamente e collabora nelle attività

- 1.3. **Ruolo 1** - Abilità bassa o molto bassa - persona con importanti limitazioni motorie (raggruppa ex-Ruolo 1 = non si muove autonomamente; e ex-Ruolo 2 = limiti di mobilità e difficoltà ad organizzare movimenti, non sa correre, difficoltà a collaborare). La persona presenta limitazioni significative nella mobilità o nella coordinazione motoria, con difficoltà nell'organizzare movimenti complessi o nello spostarsi autonomamente.

Esempi di abilità:

- difficoltà a portarsi a terra o a rialzarsi
  - difficoltà o impossibilità ad eseguire capovolte
  - difficoltà o impossibilità a saltare
  - difficoltà nella corsa o impossibilità di correre
  - necessità di supporto nella partecipazione alle attività
  - può includere persone che utilizzano la carrozzina
- 1.4. **Superficie di gara** - Al fine di facilitare l'utilizzo della carrozzina, le prove devono essere svolte su superfici compatte, quali la normale pavimentazione di palestra o pavimentazioni esterne idonee (es. campi polifunzionali).

## 2. Composizione squadra

- 2.1. La squadra di Ginnastica Inclusiva è composta da 6 atleti/ginnasti, chiamati a collaborare nella costruzione di una performance collettiva nella quale ogni partecipante contribuisce con le proprie abilità e caratteristiche.
- 2.2. La composizione della squadra è strutturata secondo il sistema dei Ruoli, pensato per garantire equilibrio, inclusione e complementarità delle competenze; all'interno della squadra devono essere presenti:
- 2 atleti di Ruolo 1
  - 2 atleti di Ruolo 2
  - 2 atleti di Ruolo 3

Questa struttura favorisce una composizione equilibrata della squadra, nella quale abilità diverse possono integrarsi e sostenersi reciprocamente.

- 2.3. Per mantenere la maggiore omogeneità possibile tra i componenti, si considera opportuno che:
- tra gli atleti di Ruolo 1 sia presente al massimo una persona che necessiti di guida o accompagnamento costante, qualora non completamente autonoma,
  - tra gli atleti di Ruolo 3 sia presente un solo ginnasta o una sola ginnasta con competenze tecniche ginnastiche particolarmente avanzate.
- 2.4. Per favorire la dimensione inclusiva e la varietà delle dinamiche di squadra, è obbligatoria la presenza di entrambi i generi tra gli atleti appartenenti ai Ruoli 2 e 3.

### 3. Attrezzi fissi (fig.1)

- 3.1. La performance si svolge all'interno di uno spazio **quadrato** delimitato a terra, con dimensioni:
- minime: 9 x 9 metri
  - massime: 12 x 12 metri
- 3.2. Per la realizzazione della performance può essere prevista una striscia per acrobatica, costituita da stuoia ginnica dello spessore di 3-4 cm oppure da tatami modulari a quadrati ad incastro, destinata all'esecuzione di elementi ginnici. La striscia può essere collocata:
- all'interno del quadrato, oppure
  - all'esterno ma adiacente a uno dei lati del quadrato.
- 3.3. Il posizionamento della striscia può avvenire prima dell'inizio della performance oppure durante l'esecuzione, direttamente da parte degli stessi ginnasti, come parte integrante della composizione coreografica. (vedi Fig. 1)

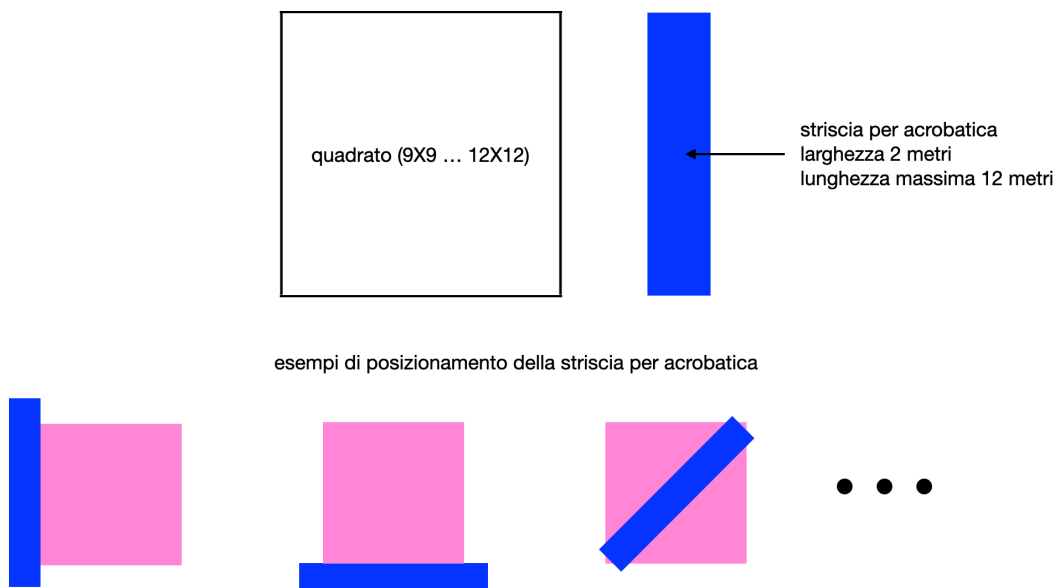


fig. 1

### 4. Piccoli o grandi attrezzi (che siano trasportabili)

- 4.1. Nella costruzione della performance possono essere utilizzati piccoli o grandi attrezzi, purché trasportabili e gestibili dagli stessi atleti/ginnasti durante l'esecuzione.

- 4.2. Gli attrezzi possono appartenere sia alla tradizione delle discipline ginniche sia essere introdotti come elementi scenici o funzionali alla composizione coreografica.
- 4.3. Nella scelta e nell'utilizzo degli attrezzi non sono previste limitazioni alla fantasia e alla creatività, nel rispetto della sicurezza degli atleti e della coerenza con lo spirito inclusivo della disciplina.
- 4.4. Gli attrezzi diventano così parte integrante della performance, contribuendo alla costruzione di soluzioni motorie, coreografiche ed espressive capaci di valorizzare la partecipazione di tutti i componenti della squadra.

## 5. La gara

- 5.1. La gara si svolge tra due squadre che si affrontano direttamente, in una gara che valorizza la collaborazione interna alla squadra e la qualità della performance collettiva.
- 5.2. Nel caso di partecipazione di più squadre appartenenti alla medesima Società, è consentito mantenere gli stessi atleti nei ruoli più difficili da reperire. In particolare è possibile utilizzare, per tutte le squadre partecipanti della stessa Società:

- la stessa persona nel Ruolo 1
- la stessa persona indicata come "ginnasta" nel Ruolo 3

Questa possibilità è prevista in considerazione della maggiore difficoltà di individuazione di tali ruoli e non costituisce irregolarità ai fini della partecipazione alla gara.

- 5.3. La gara si compone di due prove differenti, ciascuna della durata massima di 5 minuti.
- 5.4. Ogni prova deve essere eseguita con un sottofondo musicale liberamente scelto.
- 5.5. I termine della prova la musica potrà essere sfumata nel finale da un addetto alla musica, su indicazione del tecnico della Società in gara.
- 5.6. Durante ciascuna prova la squadra dovrà realizzare una composizione che comprenda:
  - a. **6** esercizi individuali - *ones o individuali*
  - b. **1** posizione simultanea e collettiva di equilibrio - *balance o equilibrio*
  - c. **2** figure di collaborazione - *chain o figura*
- 5.7. Questi elementi costituiscono la struttura della performance e devono essere integrati all'interno della composizione coreografica della squadra, valorizzando coordinazione, collaborazione e sincronismo tra gli atleti. la gara è tra 2 squadre che si affrontano

## 6. Struttura della Prova

- 6.1. All'interno di ciascuna prova la squadra dovrà realizzare una composizione che integri esercizi individuali, elementi collettivi di equilibrio e figure geometriche, costruiti all'interno di una performance coreografica libera.
- 6.2. Gli elementi richiesti devono essere inseriti armonicamente nella composizione della squadra e possono essere eseguiti in qualsiasi momento durante la durata della prova, anche alternandosi a momenti di coreografia collettiva.

## 7. Esercizi Individuali - *ones o individuali*

- 7.1. Durante la prova devono essere eseguiti 6 esercizi individuali, realizzati singolarmente da ciascuno dei sei atleti della squadra.
- 7.2. Ogni atleta dovrà staccarsi dal gruppo ed eseguire un esercizio composto da 3 elementi codificati, con o senza l'utilizzo di attrezzi.
- 7.3. Gli elementi devono essere scelti tra quelli previsti dal Codice degli Elementi, che viene ufficializzato all'inizio di ogni anno sportivo dalla Commissione Tecnica della Ginnastica Inclusiva E.I.S.I., con specifiche indicazioni per i diversi ruoli.
- 7.4. L'esercizio è di libera fantasia, ma deve contenere obbligatoriamente i tre elementi codificati, che non possono essere ripetuti.
- 7.5. Durante l'esecuzione degli esercizi individuali gli altri componenti della squadra non devono rimanere fermi, ma continuare a partecipare alla costruzione della performance.
- 7.6. Gli esercizi individuali possono essere inseriti in qualsiasi momento della prova, anche alternati a momenti di coreografia collettiva.
- 7.7. Non sono previste penalità legate alla qualità esecutiva degli elementi.
- 7.8. **Deroga:** qualora il componente di Ruolo 1 necessiti di essere particolarmente guidato, potrà essere esentato dall'esecuzione dell'esercizio individuale.

## 8. Posizione di Equilibrio - *balance o equilibrio*

- 8.1. Durante la prova la squadra deve realizzare una posizione di equilibrio simultanea, nella quale tutti i sei ginnasti devono mantenere l'equilibrio nello stesso momento.
- 8.2. La posizione può essere eseguita anche in forma collaborativa, valorizzando l'interazione tra i componenti della squadra.
- 8.3. L'equilibrio deve essere mantenuto per almeno 3 secondi.

- 8.4. Le posizioni di equilibrio sono codificate per i diversi ruoli nel Codice delle Posizioni di Equilibrio, ufficializzato all'inizio di ogni anno sportivo dalla Commissione Tecnica della Ginnastica Inclusiva E.I.S.I.
- 8.5. Il tempo di mantenimento viene calcolato:
  - a. dall'istante in cui si stabilizza in equilibrio l'ultimo dei sei ginnasti,
  - b. fino al momento in cui il primo dei ginnasti interrompe la posizione di equilibrio.
- 8.6. L'elemento di equilibrio può essere realizzato in qualsiasi momento durante la prova.
- 8.7. Un atleta può eseguire un elemento di equilibrio previsto per un Ruolo superiore rispetto al proprio.

## 9. Figure Geometriche - *chain o figura*

- 9.1. Durante la prova la squadra deve realizzare due figure geometriche obbligatorie, costruite attraverso la collaborazione dei sei componenti della squadra.
- 9.2. Le due figure da eseguire vengono estratte prima della gara tra quelle previste dal Codice delle Figure Geometriche, ufficializzato all'inizio di ogni anno sportivo dalla Commissione Tecnica della Ginnastica Inclusiva E.I.S.I..
- 9.3. Per consentire la corretta valutazione della figura da parte degli Ufficiali di Gara, i ginnasti devono mantenere la posizione raggiunta per almeno 3 secondi, preferibilmente con le braccia incrociate, al fine di rendere evidente la stabilità della posizione.
- 9.4. Durante la realizzazione della figura è richiesta una distanza minima tra i ginnasti pari a un braccio teso (circa 1 metro), così da rendere effettiva la difficoltà compositiva della struttura.
- 9.5. Il tempo di mantenimento viene calcolato:
  - a. dal momento in cui l'ultimo ginnasta raggiunge e stabilizza la posizione nella figura,
  - b. fino al momento in cui la figura si scioglie e riprende il movimento.
- 9.6. Le figure geometriche possono essere realizzate in qualsiasi momento all'interno della prova.
- 9.7. **Deroga:** per gli atleti di Ruolo 1 è prevista una deroga all'obbligo delle posizioni fisse all'interno delle figure; per tutti gli altri Ruoli tale requisito rimane obbligatorio.

## 10. Accompagnamento dell'Atleta di Ruolo 1

- 10.1. Quando l'atleta di Ruolo 1 necessita di un accompagnamento particolare, questo non deve avvenire tenendolo per mano. Le squadre sono invitate a sviluppare modalità alternative e creative di interazione, utilizzando ad esempio piccoli attrezzi o oggetti di fantasia, come: funicelle, foulard, nastri, altri elementi scenici o funzionali alla coreografia.
- 10.2. Nel rispetto delle esigenze di tutti i partecipanti, eventuali richieste specifiche segnalate per tempo potranno essere valutate dall'organizzazione e, se necessario, accompagnate da opportune deroghe.

## 11. I punti della squadra in ogni singola prova

- 11.1. Il punteggio della squadra in ogni singola prova si basa sulla regola generale:
- “Eseguito” oppure “Non eseguito”.
  - Elemento eseguito: attribuzione del punteggio pieno indicato nel Codice degli elementi.
  - Elemento non eseguito: nessuna attribuzione del punteggio previsto dal Codice degli elementi.

## 12. Modalità di attribuzione dei punti e determinazione della squadra vincitrice della prova

- 12.1. I punti della squadra si ottengono attraverso tre componenti:
1. **ones o individuali**: si somma il valore degli elementi eseguiti (cioè che hanno ottenuto punteggio) realizzati da ciascun ginnasta durante gli esercizi individuali; qualora la squadra usufruisse della DEROGA 5.4.7, il punteggio attribuito a questo componente della squadra sarà pari a 8 punti.
  2. **balance o equilibrio**: punteggio massimo 6 punti; ovvero 1 punto per ciascun ginnasta che mantiene correttamente la posizione di equilibrio; viene tolto 1 punto per ogni atleta che non mantiene la posizione di equilibrio.
  3. **chain o figura**: punteggio massimo: 6 punti, ovvero 1 punto per ciascun ginnasta correttamente in posizione; viene tolto 1 punto per ogni ginnasta non in posizione.
- 12.2. Vince la prova la squadra che ottiene il miglior punteggio totale.

## 13. Risultato e punteggio di gara

13.1. La gara si compone di due prove. La squadra che si aggiudica entrambe le prove ottiene la vittoria dell'incontro.

13.2. Qualora ciascuna squadra si aggiudichi una prova, l'incontro è considerato in parità.

13.3. Ai fini della classifica sono assegnati:

- 3 punti alla squadra vincente,
- 0 punti alla squadra sconfitta,
- 1 punto a ciascuna squadra in caso di parità.

## 14. Abbigliamento

14.1. La divisa deve essere uguale per tutti i componenti della squadra.

14.2. Si utilizzeranno:

- pantaloni e/o pantaloncini (più o meno attillati)
- maglietta, preferibilmente tecnica, con eventuali scritte personalizzate.

N.B. E' allo studio una speciale pettorina che evidenzierà i Ruoli dei componenti la squadra da indossare sulla divisa di gara.

## 15. Categorie

15.1. Per la prossima fase di sperimentazione non sono previste categorie o limiti di età.

15.2. L'introduzione di eventuali categorie potrà essere valutata in seguito, in particolare in relazione allo sviluppo dell'attività in ambito scolastico.

## per concludere

Tutti possono partecipare.

Ognuno contribuisce secondo le proprie possibilità.

Le diverse abilità diventano risorse per la squadra.

Insieme si costruisce sport, collaborazione e crescita