

DISCIPLINE AMMISSIBILI AFFERENTI SDA GINNASTICHE

Cultura Fisica (cod.11A) - non competitiva

Attività finalizzata al miglioramento dell'equilibrio massa magra - massa grassa e alla tonificazione muscolare; programmi realizzati con pesi e sovraccarichi.

Ginnastica Finalizzata alla salute ed al Fitness (cod. 22A) - non competitiva, ludico motoria

Benessere: Attività di rieducazione e educazione posturale con pratiche miste; programmi derivanti da varie discipline quali lo Yoga, lo Stretching, il Pilates, la Ginnastica correttiva e le Tecniche di rilassamento e respirazione, Attività Fisica Adattata, GaD.

Fitness: Attività che genera benessere fisico-psichico-sociale; programmi, realizzati con musiche, derivanti da varie discipline e anche dall'uso di piccoli/grandi attrezzi quali step, bike fisse, mini trampolini elastici, slide. E inoltre, elastici, anelli, palle mediche, funi, clubbels, sacche di sabbia, Fitball, sacchi da boxe, tavolette propriocettive, bilancieri e manubri, sbarre, cavi vincolati e cavi con contrappeso, funzionali all'allenamento.

Ginnastica per tutti (cod.22C) - non competitiva, ludico motoria

Attività non specialistica accessibile a ogni fascia d'età quali, 0-3, 0-6, ragazzi, adolescenti, adulti, grande età che si pratica in un ambiente ricreativo e distensivo; programmi, realizzati con musiche, derivanti da varie discipline e attività delle ginnastiche quali ginnastica dolce, psicomotricità, primi passi, babygim, Geba, ritmodance, e anche dall'uso di piccoli attrezzi di giocoleria quali cerchi, bacchette, clavette, palline, pon-pon, nastri, fazzoletti e attrezzi non convenzionali di fantasia.

Ginnastica Acrobatica (cod.22D) - competitiva, non competitiva

Attività che sviluppa e definisce le capacità motorie con l'utilizzo di esercizi a corpo libero individuali, a coppie e in gruppo, sia a terra che in sospensione con l'utilizzo, anche, di attrezzi quali mini-trampolino, trapezio, tessuti, corda e cerchio, pertica, sfera, rolla-bolla.

Ginnastica Artistica (cod.22B) - competitiva, non competitiva

(omissis)

Ginnastica Aerobica (22E) - non competitiva

(omissis)

Ginnastica Ritmica (cod.22G) - competitiva, non competitiva

(omissis)

Twirling (cod.43N) - competitiva

(omissis)

Majorettes (cod.43O) - non competitiva

(Omissis)

Parkour (cod.43I) - non competitiva

(Omissis)

Bologna, 6 aprile 2018