



**ORIENTAMENTI DIDATTICI PER IL  
NUOVO PIANO DI FORMAZIONE  
DEI QUADRI TECNICI**



# **CONTENUTI DIDATTICI PARTE GENERALE**

**Sezioni  
M / F / R / T / G / A-SF**

**A cura di:  
Lorella Saccuman  
Giovanni Innocenti**

## INTRODUZIONE ALLA PARTE GENERALE

Il processo della formazione oggi va inteso come estremamente dinamico nella trasmissione di competenze e nel rappresentare un'occasione di partecipazione a programmi e strategie didattiche, contemplate nel binomio insegnamento – apprendimento. Per questo il progettista formativo non può prescindere da un'accurata disamina dei bisogni culturali, finalizzata al raggiungimento di risultati concreti e pertinenti. Soltanto la padronanza delle tecniche, metodologie e la capacità di costruire un itinerario didattico, generale e differenziato, permanente, in grado di assolvere questi compiti, secondo un quadro di continuità teorica ed operativa.

Lo scopo precipuo di quest'area sarà, pertanto, quello di fornire gli elementi necessari alla comprensione della costruzione del percorso formativo diretto agli allenatori, per migliorare l'efficacia didattica della formazione e perfezionare, nello specifico, le tecniche comunicative.

Le lezioni relative all'espletamento dei contenuti previsti per la "Parte generale" (PG) saranno organizzate e sviluppate in forma teorico-pratica, procedendo dalle problematiche e tematiche implicite alla ginnastica nelle sue varie specialità. Ciò significa che non saranno proposti programmi generali bensì sarà profuso uno sforzo che cercherà di trovare il miglior connubio fra peculiarità di disciplina e moderne acquisizioni ed applicazioni teoriche e scientifiche, in ordine all'epistemologia caratterizzante.

Al termine dei percorsi formativi PG non saranno approntate prove d'esame ma soltanto la vidimazione, sul libretto personale, inerente all'attestazione di frequenza per il modulo didattico in argomento.

### REGOLAMENTO ATTUATIVO

- ❑ Gli insegnamenti saranno in forma modulare, vale a dire per aggruppamenti disciplinari pertinenti ai tre livelli formativi.
- ❑ Per quanto attiene alla fase PG, questa sarà pianificata in forma comune a tutte le sezioni tecniche FGI.
- ❑ I programmi che i docenti predisporranno, in funzione dell'insegnamento affidatogli, dovranno mutare negli argomenti, non in funzione di taluna letteratura ma in base alle necessità operative di campo, discriminanti al momento della rispettiva trattazione.
- ❑ Nell'approntare la lezione il docente dovrà incentrare, di volta in volta, l'attenzione su di un massimo di tre contenuti d'insegnamento per campo pertinente l'area disciplinare in argomento, redigendo la miglior alternanza propositiva fra lezione frontale ed esercitazioni.
- ❑ La valutazione d'esame avrà il seguente range di giudizio: insufficiente; sufficiente; buono; ottimo.

# SEZIONI

**M / F / R / T / G / A-SF**

CAMPI	CONTENUTI	1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO
-------	-----------	------------	------------	------------

AREA DISCIPLINARE	<i>Teoria e metodologia dell'allenamento</i>			
<i>Elementi di fisiologia e medicina applicate allo sport</i>	Cenni sull'apparato locomotore		120 minuti	
	I meccanismi di trasformazione energetica			
	Rapporto fra fibre nervose e fibre muscolari: la contrazione			
	Gli adattamenti indotti dall'allenamento			
<i>La prestazione sportiva</i>	I fattori della prestazione nella ginnastica		60 minuti	
	Rapporto tra capacità, qualità e abilità motorie			
<i>Le capacità motorie</i>	Classificazione	120 minuti		
	Fattori limitanti e modelli prestativi			
	Evoluzione nelle fasce d'età			
	Mezzi e metodi d'allenamento			
	Valutazioni ergonomiche			

<i>I concetti fondamentali dell'allenamento</i>	Adattamento e carico d'allenamento		60 minuti	
	Le caratteristiche del carico: quantità, intensità e densità			
	I principi dell'organizzazione dell'allenamento			60 minuti
<i>La tecnica e la tattica sportiva</i>	I fattori condizionanti			60 minuti
	Analisi e valutazione della tecnica e della tattica			
<i>La valutazione e il controllo dell'allenamento</i>	Le funzioni e gli obiettivi della valutazione			60 minuti
	I metodi e i mezzi della valutazione			
<i>Principi di biomeccanica</i>	La cinematica			60 minuti
	La dinamica			
	La statica			
<b>AREA DISCIPLINARE</b>	<b><i>Teoria e metodologia dell'insegnamento</i></b>			
<i>Le competenze pedagogiche del tecnico</i>	Cenni sulle metodologie dell'insegnamento		60 minuti	
	La comunicazione			
	La programmazione			
	L'osservazione, la verifica e la valutazione			

<b>Elementi di psicologia applicata allo sport</b>	Lo sviluppo della personalità			120 minuti
	Allenamento ideomotorio			
	Programma di coaching per allenatori			
<b>Come osservare atleti e squadre</b>	Funzioni ed obiettivi dell'osservazione		120 minuti	
	Strumenti di osservazione			
	L'osservazione e la valutazione del gesto tecnico			
	L'osservazione della gara			
<b>Il processo insegnamento - apprendimento</b>	Le fasi dell'apprendimento dei movimenti	120 minuti		
	I presupposti cognitivi dell'apprendimento			
	Il feedback interno dell'atleta e il feedback esterno dell'allenatore			
	La correzione dell'errore			
<b>Etica dello sport</b>	Sociologia della salute	60 minuti		
	Il doping			
<b>AREA DISCIPLINARE</b>	<b>Gestione dell'atleta, delle squadre e delle attività</b>			
<b>Traumatologia e pronto soccorso</b>			30 minuti	
<b>Principi fondamentali dell'alimentazione</b>			30 minuti	
<b>Gestione dell'atleta, dei raduni e delle manifestazioni sportive</b>				60 minuti

<b>AREA DISCIPLINARE</b>	<b>Organizzazione e regolamenti federali</b>		
<i>Organizzazione della Federazione Ginnastica d'Italia: organi centrali e periferici</i>	30 minuti		
<i>Regolamento organico e carte statutarie</i>			60 minuti
<i>Regolamento tecnico e di giuria</i>	60 minuti	60 minuti	
<i>Regolamento quadri tecnici e di giuria</i>	30 minuti		
<b><i>Totale orario per livello formativo</i></b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## **INDICAZIONI BIBLIOGRAFICHE ED EMEROGRAFICHE**

- Rivista Scuola dello Sport CONI Nazionale – Roma / Altre riviste nazionali e/o internazionali relative a studi sulle attività motorie e sportive.
- A. Madella, “Teoria e tecniche della comunicazione”, SDS.
- Jack H. Wilmore – David L. Costill, “Fondamenti dell’esercizio fisico e dello sport”, Calzetti & Mariucci editori.
- Monografie pertinenti alle materie teoriche e scientifiche.
- Monografie della Didattica.
- Monografie di legislazione e gestione sportiva.
- Regolamenti e programmi F.G.I./C.O.N.I.



# **CONTENUTI DIDATTICI PARTE SPECIALISTICA**

## **Sezione GINNASTICA GENERALE**

**A cura di:**

**Elisabetta Mastrostefano**

**Lorella Saccuman**

**Giovanni Innocenti**

## INTRODUZIONE ALLA PARTE SPECIALISTICA

Il nuovo piano di formazione dei “Quadri Tecnici” FGI prevede, nel suo impianto, un’alternanza fra insegnamenti di duplice carattere: generali e speciali. Questo succedersi di momenti didattici ha come finalità centrale quella di fornire al corsista allenatore la possibilità di assimilare i prerequisiti, cosiddetti teorico-scientifici, per poi farne uso applicativo tanto nel seguire i dettami della “Parte specialistica” (PS) quanto nell’attuazione di quest’ultimi sul campo.

La figura professionale corrispondente ad un determinato stadio formativo CONI – FGI viene decretata, in larga misura, dagli insegnamenti specialistici ma non dobbiamo mai dimenticarci che un allenatore, a qualunque livello si ponga, non può trascendere dal poter interfacciarsi con studi ed entità che, attraverso sperimentazioni e ricerche tanto longitudinali quanto trasversali, formulano i postulati metodologici prestativi e di allenamento su cui ormai non possiamo più soprassedere.

Per conseguenza la strutturazione della PS annovera fra i suoi contenuti sia unità didattiche frontali ed operative squisitamente tecniche e tattiche, ma anche momenti utili per assurgere a questioni di approfondimento e perfezionamento, in una soluzione integrale fra i problemi di campo e i contributi teorici più opportuni.

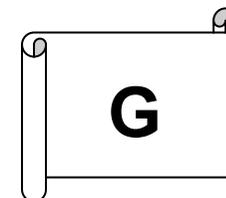
L’approntamento degli orientamenti didattici, riguardanti la PS di ciascuna sezione FGI, prevede una nomenclatura tale da far fronte alle modificazioni dei programmi tecnici che, da un Quadriennio Olimpico all’altro oppure durante il medesimo, possono avvenire. Tale articolazione viene definita mediante l’indicazione di ambiti formativi, dettagliati sulle matrici tecniche oppure campi operativi, specifici ed ausiliari per settore.

### REGOLAMENTO ATTUATIVO

- ❑ Gli insegnamenti sono modulari.
- ❑ Al termine di ciascun modulo non sono previsti esami bensì attestazioni di frequenza.
- ❑ Le unità didattiche dovranno essere in ogni caso condotte attraverso la giusta miscellanea fra teoria ed esercitazioni pratiche.
- ❑ Qualora non fosse possibile attuare alcun’esercitazione, il docente dovrà concordare coi corsisti un piano di esercitazione sul campo, che dovrà essere presentato alla discussione in sede di esame qualificante.
- ❑ Nell’approntare la lezione il docente dovrà incentrare, di volta in volta, l’attenzione su di un massimo di tre contenuti d’insegnamento, per ambito disciplinare in argomento, valutando la giusta consecuzione fra lezione frontale ed esercitazioni.
- ❑ La valutazione d’esame avrà il seguente range di giudizio: insufficiente; sufficiente; buono; ottimo.

# PARTE SPECIALISTICA

## Primo livello formativo “ISTRUTTORE DI BASE”



**Finalità:** fornire conoscenze e competenze teorico-pratiche, quale formazione polivalente per gli operatori di base.

**Obiettivo:** promuovere un sistema operativo attuale, capace di soddisfare le moderne richieste del mercato sportivo, riguardante la ginnastica.

**Valore:** animazione – affiliazione.

AMBITI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
			Teoria	Esercitazioni
<b>Teoria, tecnica e didattica della psicomotricità educativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Schemi motori di base (semplici; combinati; trasformati ed adattati).</li> <li><input type="checkbox"/> Schema corporeo e posturale (auto ed etero percezione).</li> <li><input type="checkbox"/> Attività; posizioni e movimenti.</li> <li><input type="checkbox"/> Mezzi e metodi operativi.</li> </ul>		60 minuti	60 minuti
<b>Teoria, tecnica e didattica della sociomotricità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Il gioco: forme ed applicazioni.</li> <li><input type="checkbox"/> Attività di gruppo, ricreative e del tempo libero.</li> <li><input type="checkbox"/> I percorsi e circuiti motori.</li> <li><input type="checkbox"/> Ludomotricità: giocolerie, clownerie e mimesi/pantomimesi.</li> </ul>		60 minuti	60 minuti
<b>Teoria, tecnica e didattica del ritmo e dell'estetica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Capacità coordinative generali, specialie complesse.</li> <li><input type="checkbox"/> Attrezzi occasionali.</li> <li><input type="checkbox"/> Danza.</li> </ul>		60 minuti	60 minuti
<b>Teoria, tecnica e didattica dell'espressività corporea e rilassamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Teatralità.</li> <li><input type="checkbox"/> Drammatizzazione.</li> </ul>		60 minuti	60 minuti
<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>			<b>8 ORE</b>	

## PROFILO PROFESSIONALE DELL'ISTRUTTORE DI BASE

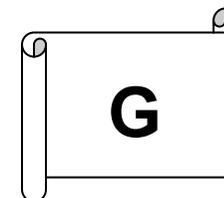
La figura tecnica dell'Istruttore di Base rappresenta una qualifica esclusiva del settore Ginnastica Generale ma dovrebbe essere interpretata come livello formativo, conditio sine qua non, che tutti gli operatori sportivi della ginnastica, in una qualche misura dovrebbero conoscere.

L'Istruttore di Base deve essere inteso quale animatore e tecnico a forte valore educativo, poiché le sue competenze spaziano da saperi strettamente ginnastici a competenze fondamentali negli ambiti della pedagogia e didattica scolastica. Difatti gli strumenti, i metodi e modi, le tecniche e strategie contenute negli orientamenti didattici di tale guida vertono soltanto sulla teoria e metodologia dell'insegnamento e del movimento umano. Pertanto la funzione principale sarà quella di promuovere una formazione polivalente e multifattoriale, mutabile in funzione delle varie esigenze contestuali e periodiche.

L'ISTRUTTORE DI BSE deve sapere, saper essere e saper fare all'interno dei seguenti campi tecnici e didattici:

- analizzare la situazione di partenza;
- cernere finalità, obiettivi e valori;
- progettare l'itinerario formativo;
- verificarne l'andamento e l'adattamento degli utenti;
- apportare i debiti aggiustamenti itineranti;
- valutare consuntivamente;
- orientare sul prosieguo del percorso formativo – sportivo.

## Secondo livello formativo “TECNICO REGIONALE”



**Finalità:** sensibilizzare gli allenatori su taluni aspetti evolutivi relativi alla tecnica di base nella ginnastica.

**Obiettivo:** approfondire la competenza specifica, funzionale alle peculiarità del settore Ginnastica Generale.

**Valore:** promozione.

AMBITI	CONTENUTI			APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE		
					Teoria	Esercitazioni	
<b>Tecnica di base alle specialità di ginnastica</b>	GAM GAF	Corpo libero	GR	Corpo libero	Parte speciale C. GG	60 minuti	60 minuti
		Volteggio		Palla			
		Trampolino (trampette)		Cerchio			
<b>Teoria, tecnica e didattica della preparazione coreografica</b>  (con o senza impiego di attrezzi codificati ed occasionali)	<input type="checkbox"/> lavoro individuale. <input type="checkbox"/> Attività syncro. <input type="checkbox"/> Esercizi collettivi. <input type="checkbox"/> Didattica della musica.			Parte speciale C. GG	60 minuti	60 minuti	
<b>Sistemi operativi applicati alla Ginnastica Generale</b>	<input type="checkbox"/> Organizzazione e gestione dell'attività collettive, individuali e syncro. <input type="checkbox"/> Unità didattiche adattate ai programmi sui percorsi e circuiti motori, sportivi e scolastici. <input type="checkbox"/> Verifica e valutazione.				60 minuti	60 minuti	
<b>Teoria, tecnica e didattica delle attrezzature propedeutiche, facilitanti e di simulazione</b>	<input type="checkbox"/> Sistemi di tappetatura. <input type="checkbox"/> Applicazioni del trampolino. <input type="checkbox"/> Cinghietti. <input type="checkbox"/> Altro.				60 minuti	60 minuti	
<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>					<b>8 ORE</b>		

## PROFILO PROFESSIONALE DEL TECNICO REGIONALE

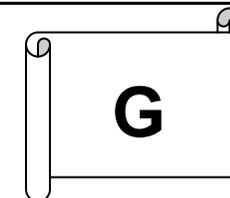
La figura del Tecnico Regionale rappresenta la qualifica del settore Ginnastica Generale in grado di produrre una evoluzione logica e razionale del sistema operativo, impiantato durante l'applicazione dei fondamentali prerequisiti strutturali e funzionali caratteristici del livello precedente.

Il Tecnico Regionale è un allenatore con valenza sia educativa sia tecnica e specialistica, il quale dovrebbe preparare, fisicamente e tecnicamente, i suoi utenti ad una scelta d'indirizzo vissuta e partecipata. Difatti gli strumenti, i metodi e modi, le tecniche e strategie contenute negli orientamenti didattici di tale guida integrano la didattica propriamente detta alle caratteristiche, maggiormente prestantive, tipiche della ginnastica.

Il TECNICO REGIONALE deve sapere, saper essere e saper fare all'interno dei seguenti campi tecnici e didattici:

- ❑ preparazione fisica nelle sue varie accezioni;
- ❑ preparazione tecnica e tattica di base;
- ❑ programmi tecnici del settore Ginnastica Generale e loro connessioni coi programmi delle sezioni Olimpiche;
- ❑ coreografia e scenografia latamente intese;
- ❑ soluzioni operative propedeutiche elaborate in funzione delle varie scalette metodologiche e didattiche;
- ❑ applicazioni elementari di Giuria.

## Terzo livello formativo “ISTRUTTORE FEDERALE”



**Finalità:** completare il percorso formativo attraverso conoscenze insieme specialistiche e didattiche.

**Obiettivo:** perfezionare e definire le competenze in ragione della pianificazione, gestione e valutazione dei processi metodologici.

**Valore:** promuovere consulenze, tutoraggio ed orientamenti per gli Enti formativi che s'interfacciano con la ginnastica.

AMBITI	CONTENUTI		APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE		
				Teoria	Esercitazioni	
<b>Tecnica di base alle specialità di ginnastica</b>	<b>GAM</b> <b>GAF</b>	Parallele P. Asimmetriche/Sbarra Tumbling	<b>GR</b> Nastro Clavette Fune	Parte speciale C. GG	120 minuti	120 minuti
<b>Teoria, tecnica e didattica della preparazione coreografica</b>  (con o senza impiego di attrezzi codificati ed occasionali)	<input type="checkbox"/> Perfezionamento sulla didattica della danza. <input type="checkbox"/> Perfezionamento sulla didattica della musica. <input type="checkbox"/> Nozioni generali sulle strategie coreografiche e scenografiche.				60 minuti	60 minuti
<b>Sistemi operativi della ginnastica applicati agli Enti formativi</b>	<input type="checkbox"/> Scuola. <input type="checkbox"/> Università. <input type="checkbox"/> Enti di promozione.			Parte speciale C. GG	60 minuti	120 minuti
<b>Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria per l'età adulta e anziana</b>	<input type="checkbox"/> Geromotricità. <input type="checkbox"/> Manifestazioni sportive Senior e amatoriali.			Parte speciale C. GG	60 minuti	120 minuti
<b>Teoria, tecnica e didattica dell'attività motoria adattata e compensativa</b>	<input type="checkbox"/> Attività motorie per il disagio, inteso nel senso più ampio del termine. <input type="checkbox"/> Possibilità applicative sul campo.				60 minuti	60 minuti
<b>Nozioni di management sportivo</b>	<input type="checkbox"/> Gestione dei rapporti di consulenza reciproca fra Istituzioni. <input type="checkbox"/> Tecniche di comunicazione.				120 minuti	
<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>				<b>16 ORE</b>		

## PROFILO PROFESSIONALE DELL'ISTRUTTORE FEDERALE

La figura dell'Istruttore Federale rappresenta la qualifica del settore Ginnastica Generale in grado di produrre una evoluzione logica e razionale del sistema operativo, procedendo dal livello di orientamento generale alla fase di scelta della pratica di sezione, più idonea ai vari soggetti, per poi sfociare in un'attività che rappresenti il punto di convergenza fra le Istituzioni, altri Enti con impronta formativa, e la ginnastica intensa nel suo insieme ed applicata alle varie soluzioni, strutturali e progettuali, ad oggi presenti nelle dinamiche di domanda e offerta, pertinenti alle attività motorie, fisiche e sportive.

L'Istruttore Federale è un allenatore con valenza didattica, tecnica e, in una certa misura, anche manageriale. Tale allenatore dovrebbe preparare fisicamente e tecnicamente gli utenti praticanti ginnastica, ma soprattutto mettere a disposizione la sua conoscenza e competenza al fine di promuovere la ginnastica sotto altre forme ed in strutture alternative e/o collaterali.

L'ISTRUTTORE FEDERALE deve sapere, saper essere e saper fare all'interno dei seguenti campi tecnici, didattici e dirigenziali:

- perfezionamenti tecnici e didattici;
- applicazioni sistemiche a fasce di età Senior e amatoriali;
- adattamento delle metodologie d'insegnamento-apprendimento;
- attività di tutoraggio e consulenza educativo-motoria, tesi agli ambienti scolastico e universitario;
- partecipare alla formazione dei Quadri Tecnici;
- partecipare a progetti di ricerca negli ambiti fisico, motorio e sportivo di tipo promozionale ed amatoriale.

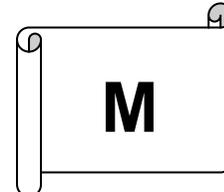
A decorative graphic of a scroll with a black outline and a grey shaded interior. The scroll is unrolled from the top right corner, goes down the right side, across the bottom, and up the left side, ending in a small loop at the top left. The text is centered within the unrolled portion of the scroll.

**CONTENUTI DIDATTICI  
PARTE SPECIALISTICA**

**Sezione  
ARTISTICA MASCHILE**

**A cura di:  
Fulvio Vailati  
Giovanni Innocenti**

## Secondo livello formativo “TECNICO REGIONALE”


**M**

**Finalità:** formare allenatori capaci di applicare la tecnica di base, e sue evoluzioni, ai fondamenti della ginnastica.

**Obiettivo:** implementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione fisico-atletica.

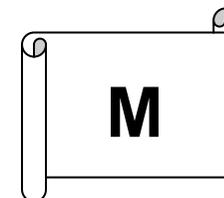
**Valore:** promuovere capacità tecniche e di supervisione del modello prestativo, caratterizzante la ginnastica.

AMBITI		MATRICI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE		
					Teoria	Esercitazioni	
Preparazione fisica			<input type="checkbox"/> Generale <input type="checkbox"/> Speciale	<input type="checkbox"/> Ausiliaria <input type="checkbox"/> Specifica		60 minuti	Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.
Tecnica elementare e di base	Corpo libero	Acrobatica avanti	Fase repulsiva degli arti superiori, stimolata mediante stiramento della catena cinetica.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti		
		Acrobatica indietro	Sensibilizzare l'azione di courbette; fondamento per le tecniche elementari.				
	Cavallo con maniglie	Lavoro pendolare	Tecnica delle oscillazioni nelle varie forme e combinazioni.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti		
		Lavoro circolare	Tecnica dei mulinelli nelle varie forme e su tutte le sezioni del cavallo.				
	Anelli	Oscillazione avanti e sua evoluzione	Tecnica e didattica dai mezzi slanci alle granvolte.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti		
		Oscillazione indietro e sua evoluzione	Tecnica e didattica dai mezzi slanci alle granvolte.				

<b>Tecnica elementare e di base</b>	<b>Volteggio</b>	Volteggi diretti	Framezzi e planche.		60 minuti	<b>Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.</b>
		Ribaltate e Yamaschita	Tecnica e didattica della ribaltata e sue evoluzioni semplici e complesse.			
	<b>Parallele</b>	Elementi di slancio all'appoggio	Tecnica e didattica della frustata, e varianti, in appoggio ritto frontale.		60 minuti	
		Elementi di slancio alla sospensione	Tecnica e didattica della frustata, e varianti, alla sospensione su due staggi.			
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite indietro.			
	<b>Sbarra</b>	Oscillazioni	Tecnica e didattica delle frustate e loro evoluzione.		60 minuti	
		Elementi eseguiti vicino alla sbarra	Tecnica e didattica degli elementi eseguiti in avvicinamenti: Endo, Stalder.			
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite indietro.			
	<b>Attrezzi propedeutici</b>	Trampolino	Tecnica e didattica elementare ed applicata agli attrezzi.		30 minuti	
		Sistemi di tappeti	Applicazioni ai vari attrezzi, congiuntamente ai suggerimenti tecnici sull'assistenza.		15 minuti	
Cinghietti		Tecniche e strategie d'impiego.		15 minuti		
<b>Preparazione coreografica</b>	Coreografia 1	Vedi allegato sulla preparazione coreografica.		30 minuti		

**TOTALE CARICO DIDATTICO****8 ORE**

## Terzo livello formativo “ISTRUTTORE FEDERALE”



**Finalità:** formare una figura tecnica in grado di gestire atleti e squadre di livello nazionale ed internazionale.

**Obiettivo:** incrementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di top performance.

**Valore:** promuovere la ricerca metodologica di settore.

AMBITI		MATICI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
					Teoria	Esercitazioni
Organizzazione e gestione dell'allenamento			Preparazione tattica. Preparazione immediata alla gara (PIG).		120 minuti	Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.
Metodologie d'allenamento-Prestazione			Moderne applicazioni metodologiche funzionali alle capacità organico – muscolari. Metodi e mezzi di valutazione e potenziamento psico-fisico ed attitudinale. Applicazioni di biomeccanica funzionale.		120 minuti	
Tecnica fondamentale	Corpo libero	Acrobatica avanti	Tecnica e didattica degli elementi fondamentali.		120 minuti	
		Acrobatica indietro e laterale	Tecnica e didattica degli elementi fondamentali.			
		Statica e forza, flessibilità, coreografia e parti circolari	Tecnica e didattica dei principali elementi e sistemi d'insegnamento.			
	Cavallo con maniglie	Trasporti in appoggio trasversale e longitudinale	Tecnica e didattica dei fondamentali trasporti (semplici e combinati).		120 minuti	
		Passaggi dorsali e frontali	Tecnica e didattica dei perni, stokly e facciali russi.			
	Uscite	Tecnica e didattica delle principali forme di finale per gli esercizi.				

<b>Tecnica fondamentale</b>	<b>Anelli</b>	Elementi di slancio forza	Tecnica e didattica degli elementi dinamico – statici.		60 minuti	<b>Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.</b>
		Elementi di forza	Tecnica e didattica degli elementi statici.			
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite avanti e indietro.			
	<b>Volteggio</b>	Volteggi con 1/1 avvitamento primo volo	Tecnica e didattica dell'avvitamento nel primo volo.	Parte speciale C. d. P.	120 minuti	
		Volteggi con ¼ avvitamento primo volo (Tsukahara/Kasamatsu)	Tecnica e didattica dei salti Tsukahara e Kasamatsu e loro principali evoluzioni.			
		Volteggi dalla rondata (Yourchenko)	Tecnica e didattica del salto Yourchenko e sue principali evoluzioni.			
	<b>Parallele</b>	Elementi di slancio all'appoggio	Tecnica e didattica degli elementi fondamentali all'appoggio.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
		Elementi di slancio alla sospensione distesa	Tecnica e didattica degli elementi fondamentali dalla sospensione distesa.		60 minuti	
		Sospensione brachiale, lavoro sullo staggio e parti statiche	Tecnica e didattica degli elementi fondamentali per le rispettive categorie.			
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite avanti.			
	<b>Sbarra</b>	Elementi con fase di volo	Tecnica e didattica dei principali salti di sbarra.	Parte speciale C. d. P.	120 minuti	
		Elementi eseguiti vicino alla sbarra	Tecnica e didattica evolutiva delle matrici Stalder ed Endo.			
		Lavoro cubitale, dorsale e in giro Adler	Tecnica e didattica delle rotazioni cubitali, dorsali ed evoluzioni in Adler.			
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite avanti.			
	<b>Attrezzi propedeutici</b>	Trampolino	Tecnica e didattica fondamentale ed applicativa.		15 minuti	
Altri		Didattica per mezzo di soluzioni facilitanti, assistenza tecnica e simulazione esecutiva.		15 minuti		
<b>Preparazione coreografica</b>	Coreografia 2	Vedi allegato sulla preparazione coreografica.		30 minuti		
<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>				<b>16 ORE</b>		

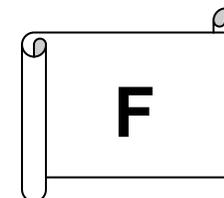
A decorative graphic of a scroll with rounded corners and a vertical strip on the left side, framing the central text.

**CONTENUTI DIDATTICI  
PARTE SPECIALISTICA**

**Sezione  
ARTISTICA FEMMINILE**

**A cura di:  
Roberto Pentrella  
Giovanni Innocenti**

## Secondo livello formativo “TECNICO REGIONALE”



**Finalità:** formare allenatori capaci di applicare la tecnica di base, e sue evoluzioni, ai fondamenti della ginnastica.

**Obiettivo:** implementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione fisico-atletica.

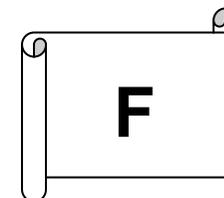
**Valore:** promuovere capacità tecniche e di supervisione del modello prestativo, caratterizzante la ginnastica.

AMBITI		MATRICI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
					Teoria	Esercitazioni
Preparazione fisica			<input type="checkbox"/> Generale <input type="checkbox"/> Speciale <input type="checkbox"/> Specifica		60 minuti	Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.
Tecnica elementare e di base	Volteggio	Ribaltata	Tecnica e didattica per lo sviluppo sul campo.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
		Rondata	Tecnica e didattica per lo sviluppo sul campo.			
		Rondata flic-flac	Tecnica e didattica per lo sviluppo sul campo.			
	Parallele asimmetriche	Oscillazioni	Tecnica e didattica delle frustate e loro evoluzione.	Parte speciale C. d. P.	120 minuti	
		Elementi eseguiti vicino agli staggi	Tecnica e didattica degli elementi eseguiti in avvicinamento: Endo, Stalder e giri Adler (versioni semplici e complesse).			
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite indietro.			
Trave	Sistemi d'approccio	Tecniche e strategie per la familiarizzazione con l'attrezzo.		60 minuti		
	Acrobatica elementare	Tecnica degli elementi fondamentali per l'acrobatica alla trave.				
	Elementi di coreografia	Applicazioni specialistiche della preparazione coreografica in allegato.				
Corpo libero		Acrobatica avanti	Fase repulsiva degli arti superiori, stimolata mediante stiramento della catena cinetica.		30 minuti	

<b>Tecnica elementare e di base</b>		Acrobatica indietro	Sensibilizzare l'azione di courbette, quale fondamentale per le tecniche elementari.		30 minuti	<b>Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.</b>
	<b>Attrezzi propedeutici</b>	Trampolino	Tecnica e didattica elementare ed applicata agli attrezzi.		30 minuti	
		Sistemi di tappeti	Applicazioni ai vari attrezzi, parallelamente ai suggerimenti tecnici sull'assistenza.		15 minuti	
		Cinghietti	Tecniche e strategie d'impiego.		15 minuti	
	<b>Preparazione coreografica</b>	Coreografia 1	Vedi allegato sulla preparazione coreografica.		60 minuti	

<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>	<b>8 ORE</b>
--------------------------------	--------------

## Terzo livello formativo “ISTRUTTORE FEDERALE”



**Finalità:** formare una figura tecnica in grado di gestire atleti e squadre di livello nazionale ed internazionale.

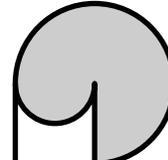
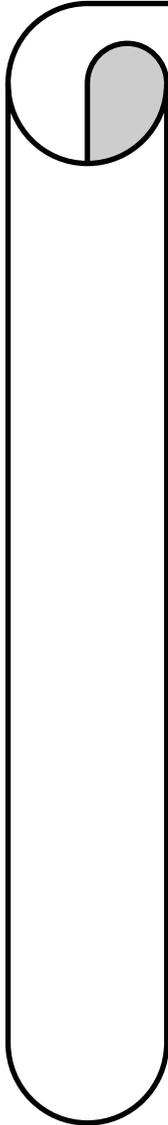
**Obiettivo:** incrementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di top performance.

**Valore:** promuovere la ricerca metodologica di settore.

AMBITI		MATRICI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
					Teoria	Esercitazioni
Organizzazione e gestione dell'allenamento			Preparazione tattica.		120 minuti	Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.
			Preparazione immediata alla gara (PIG).			
Metodologie d'allenamento-Prestazione			Moderne applicazioni metodologiche funzionali alle capacità organico – muscolari.		120 minuti	
			Metodi e mezzi di valutazione e potenziamento psico-fisico ed attitudinale.			
			Applicazioni di biomeccanica funzionale.			
Tecnica fondamentale	Volteggio	Volteggi ribaltata e Yamaschita	<input type="checkbox"/> Tecnica e didattica degli avvistamenti da eseguire nel 1° e 2° volo. <input type="checkbox"/> Tecnica delle varianti fondamentali sul 2° volo.		120 minuti	
		Volteggi Tsukahara	Tecnica e didattica dei salti Tsukahara e loro principali evoluzioni.			
		Volteggi Yourchenko	Tecnica e didattica dei salti Yourchenko e loro principali evoluzioni.			
Parallele asimmetriche		Elementi di passaggio fra gli staggi	Tecnica e didattica degli elementi volanti dallo staggio basso a quello alto e viceversa.		60 minuti	
		Elementi con fase di volo	Tecnica e didattica dei principali salti.			

<b>Tecnica fondamentale</b>		Elementi eseguiti in sospensione cubitale	Tecnica e didattica delle rotazioni cubitali e dorsali.		60 minuti	<b>Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.</b>
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite in avanti.			
	<b>Trave</b>	Combinazioni	Tecniche e soluzioni di studio per le serie acrobatiche ed artistiche.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
		Componenti coreografiche	Applicazioni specialistiche della preparazione coreografica in allegato.		60 minuti	
		Elementi acrobatici	Tecnica e didattica per l'evoluzione dell'acrobatica alla trave.		60 minuti	
		Uscite	Tecnica e didattica delle uscite indietro, avanti.			
	<b>Corpo libero</b>	Combinazioni	Tecniche e soluzioni di studio per le serie acrobatiche ed artistiche.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
		Componenti coreografiche	Applicazioni specialistiche della preparazione coreografica in allegato.		60 minuti	
		Acrobatica avanti	Tecnica e didattica per l'evoluzione dell'acrobatica avanti.		60 minuti	
		Acrobatica indietro	Tecnica e didattica per l'evoluzione dell'acrobatica indietro e laterale.			
	<b>Attrezzi propedeutici</b>	Trampolino	Tecnica e didattica fondamentale ed applicativa.		60 minuti	
		Altri	Didattica per mezzo di soluzioni facilitanti, assistenza tecnica e simulazione esecutiva.		60 minuti	
<b>Preparazione coreografica</b>	Coreografia 2	Vedi allegato sulla preparazione coreografica.		120 minuti		

**TOTALE CARICO DIDATTICO****16 ORE**

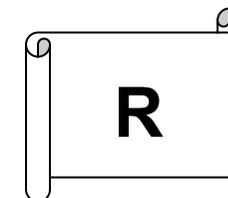


# **CONTENUTI DIDATTICI PARTE SPECIALISTICA**

## **Sezione RITMICA**

**A cura di:  
Marina Piazza Bandettini  
Lorella Saccuman**

## Secondo livello formativo “TECNICO REGIONALE”



**Finalità:** formare allenatori capaci di applicare la tecnica di base, e sue evoluzioni, ai fondamenti della ginnastica.

**Obiettivo:** implementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione fisico-atletica.

**Valore:** promuovere capacità tecniche e di supervisione del modello prestativo, caratterizzante la ginnastica.

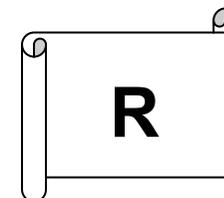
AMBITI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
			Teoria	Esercitazioni
<b>Corpo libero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gruppi fondamentali e complementari.</li> <li><input type="checkbox"/> Le difficoltà e i criteri di riconoscimento.</li> <li><input type="checkbox"/> Difficoltà isolate, unitarie e combinazioni.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	10 minuti	
<b>I salti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche dei salti nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista dei salti in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di salto.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di salto.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica dei salti di valore A.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica dei salti di valore B.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Gli equilibri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche degli equilibri nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista degli equilibri in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di equilibrio.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di equilibrio.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica degli equilibri di valore A.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica degli equilibri di valore B.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti

<b>I pivots</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche dei pivots nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista dei pivots in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di pivot.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di pivots.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica dei pivots di valore A.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica dei pivots di valore B.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Le difficoltà di articolarietà</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche delle difficoltà di articolarietà nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista delle difficoltà di articolarietà in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di articolarietà.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di articolarietà.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica delle difficoltà di articolarietà di valore A.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica delle difficoltà di articolarietà di valore B.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Preparazione coreografica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Corretta postura di base.</li> <li><input type="checkbox"/> Concetto dello spazio.</li> <li><input type="checkbox"/> Sbarra(cenni).</li> <li><input type="checkbox"/> Centro(cenni).</li> <li><input type="checkbox"/> Allegro(cenni).</li> </ul>	Vedi allegato (coreografia1)		60 minuti
<b>Musica e ritmo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ritmo, tempo e melodia.</li> <li><input type="checkbox"/> Educazione al ritmo: studio, metodologia e didattica.</li> <li><input type="checkbox"/> Piccole improvvisazioni su musiche di diverso carattere.</li> </ul>			30 minuti
<b>Fune</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche generali dell'attrezzo.</li> <li><input type="checkbox"/> Gruppi tecnici della fune: tecnica e didattica.</li> </ul>		10 minuti	30 minuti
<b>Cerchio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche generali dell'attrezzo.</li> <li><input type="checkbox"/> Gruppi tecnici del cerchio: tecnica e didattica.</li> </ul>		10 minuti	30 minuti

<b>Palla</b>	<input type="checkbox"/> Caratteristiche generali dell'attrezzo. <input type="checkbox"/> Gruppi tecnici della palla: tecnica e didattica.		10 minuti	30 minuti
<b>Clavette</b>	<input type="checkbox"/> Caratteristiche generali dell'attrezzo. <input type="checkbox"/> Gruppi tecnici delle clavette: tecnica e didattica.		10 minuti	30 minuti
<b>Nastro</b>	<input type="checkbox"/> Caratteristiche generali dell'attrezzo. <input type="checkbox"/> Gruppi tecnici del nastro: tecnica e didattica.		10 minuti	30 minuti

<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>	<b>8 ORE</b>
--------------------------------	--------------

## Terzo livello formativo “ISTRUTTORE FEDERALE”



**Finalità:** formare una figura tecnica in grado di gestire atleti e squadre di livello nazionale ed internazionale.

**Obiettivo:** incrementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di top performance.

**Valore:** promuovere la ricerca metodologica di settore.

AMBITI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
			Teoria	Esercitazioni
<b>Corpo libero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le difficoltà nella ginnastica ritmica.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	10 minuti	
<b>I salti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche dei salti nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista dei salti in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di salto.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di salto.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica dei salti di valore C.</li> <li><input type="checkbox"/> Esempi di difficoltà unitarie e combinazioni di salti.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Gli equilibri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche degli equilibri nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista degli equilibri in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di equilibrio.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di equilibrio.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica degli equilibri di valore C.</li> <li><input type="checkbox"/> Esempi di difficoltà unitarie e combinazioni di equilibri.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti

<b>I pivots</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche dei pivots nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista dei pivots in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di pivot.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di pivots.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica dei pivots di valore C.</li> <li><input type="checkbox"/> Esempi di difficoltà unitarie e combinazioni di pivots.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Le difficoltà di articolarietà</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Caratteristiche delle difficoltà di articolarietà nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La lista delle difficoltà di articolarietà in vigore.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri per definire il valore delle difficoltà di articolarietà.</li> <li><input type="checkbox"/> Simboli delle difficoltà di articolarietà.</li> <li><input type="checkbox"/> Tecnica e didattica delle difficoltà di articolarietà di valore C.</li> <li><input type="checkbox"/> Esempi di difficoltà unitarie e combinazioni di difficoltà di articolarietà.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Altri elementi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le combinazioni miste.</li> <li><input type="checkbox"/> Elementi acrobatici.</li> </ul>	Codice dei Punteggi GR	15 minuti	30 minuti
<b>Preparazione coreografica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Esercizi alla sbarra.</li> <li><input type="checkbox"/> Esercizi al centro.</li> <li><input type="checkbox"/> Allegro.</li> </ul>	Vedi allegato (coreografia2)		180 minuti
<b>Musica e ritmo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La scelta della musica in relazione alle attività ginniche di carattere educativo.</li> <li><input type="checkbox"/> Criteri compositivi relativi alla scelta musicale nella GR.</li> <li><input type="checkbox"/> La scelta della musica in relazione alla specialità individuale e di squadra.</li> </ul>		15minuti	60 minuti

<b>Fune</b>	<input type="checkbox"/> Il valore degli elementi attrezzo (criteri generali). <input type="checkbox"/> Utilizzazione dell'attrezzo e coordinazioni difficili. <input type="checkbox"/> Gli elementi di maestria.		10 minuti	30 minuti
<b>Cerchio</b>	<input type="checkbox"/> Il valore degli elementi attrezzo (criteri generali). <input type="checkbox"/> Utilizzazione dell'attrezzo e coordinazioni difficili. <input type="checkbox"/> Gli elementi di maestria.		10 minuti	30 minuti
<b>Palla</b>	<input type="checkbox"/> Il valore degli elementi attrezzo (criteri generali). <input type="checkbox"/> Utilizzazione dell'attrezzo e coordinazioni difficili. <input type="checkbox"/> Gli elementi di maestria.		10 minuti	30 minuti
<b>Clavette</b>	<input type="checkbox"/> Il valore degli elementi attrezzo (criteri generali). <input type="checkbox"/> Utilizzazione dell'attrezzo e coordinazioni difficili. <input type="checkbox"/> Gli elementi di maestria.		10 minuti	30 minuti
<b>Nastro</b>	<input type="checkbox"/> Il valore degli elementi attrezzo (criteri generali). <input type="checkbox"/> Utilizzazione dell'attrezzo e coordinazioni difficili. <input type="checkbox"/> Gli elementi di maestria.		10 minuti	30 minuti
<b>Esercizi individuali</b>	<input type="checkbox"/> Criteri di composizione di un esercizio libero individuale: il valore tecnico e il valore artistico. <input type="checkbox"/> Le fiches e la loro compilazione.		60 minuti	

<b>Esercizi di squadra</b>	<input type="checkbox"/> Metodologia e didattica del lavoro di squadra. <input type="checkbox"/> Le difficoltà di scambio. <input type="checkbox"/> Criteri di composizione di un esercizio di squadra: il valore tecnico e il valore artistico. <input type="checkbox"/> Le fiches e la loro compilazione.		60 minuti	90 minuti
<b>L'organizzazione dell'allenamento</b>	<input type="checkbox"/> La programmazione e la pianificazione nella ginnastica ritmica individuale e di squadra.		60 minuti	

<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>	<b>16 ORE</b>
--------------------------------	---------------

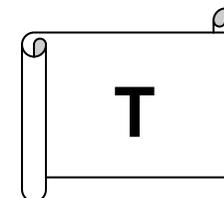


# **CONTENUTI DIDATTICI PARTE SPECIALISTICA**

## **Sezione TRAMPOLINO ELASTICO**

**A cura di:  
Fulvio Vailati  
Ezio Meda  
Giovanni Innocenti**

## Secondo livello formativo “TECNICO REGIONALE”



**Finalità:** formare allenatori capaci di applicare la tecnica di base, e sue evoluzioni, ai fondamenti del trampolino elastico.

**Obiettivo:** implementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione fisico-atletica.

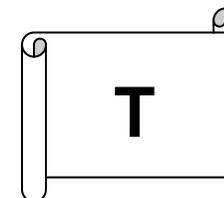
**Valore:** promuovere capacità tecniche e di supervisione del modello prestativo, caratterizzante il trampolino elastico.

AMBITI	MATRICI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE		
				Teoria	Esercitazioni	
<b>Preparazione fisica</b>  <b>Tecnica elementare e di base</b>		<input type="checkbox"/> Generale <input type="checkbox"/> Speciale <input type="checkbox"/> Specifica			60 minuti	Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.
	TRAMPOLINO, specialità:	Salti base	Tecnica e didattica della preparazione acrobatica; proposte operative: circuiti e percorsi motori (generalizzati e di avviamento specialistico).	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
	<input type="checkbox"/> Mini-trampolino; <input type="checkbox"/> Doppio mini-trampolino; <input type="checkbox"/> Trampolino junior; <input type="checkbox"/> Trampolino elastico.	Salti con partenza avanti (front)	Tecnica e didattica dei salti e combinazioni fondamentali.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
		Salti con partenza dietro (back)	Tecnica e didattica dei salti e combinazioni fondamentali.		60 minuti	
		Salti con partenza dalla pancia (prono)	Tecnica e didattica dei salti e combinazioni fondamentali.		60 minuti	

<b>Tecnica elementare e di base</b>		Salti con partenza dalla schiena (supini)	Tecnica e didattica dei salti e combinazioni fondamentali.		60 minuti	<b>Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.</b>
	<b>TUMBLING</b>	Metodologie di sensibilizzazione e riporto	Sistemi didattici applicati allo studio degli elementi pre-acrobatici ed acrobatici: avanti, indietro e laterali.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	
	<b>ACRO SPORT</b>	Composizioni corporee statiche	Tecnica, didattica e strategie di studio delle fondamentali figure, con particolare riferimento ai seguenti aspetti: <input type="checkbox"/> Strategie didattiche; <input type="checkbox"/> caratteristiche e compiti del portatore; <input type="checkbox"/> caratteristiche e compiti dell'esecutore; <input type="checkbox"/> sistemi di combinazione; <input type="checkbox"/> sistemi di terminazione.		60 minuti	

**TOTALE CARICO DIDATTICO****8 ORE**

## Terzo livello formativo “ISTRUTTORE FEDERALE”



**Finalità:** formare una figura tecnica in grado di gestire atleti e squadre di livello nazionale ed internazionale.

**Obiettivo:** incrementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di top performance.

**Valore:** promuovere la ricerca metodologica di settore.

AMBITI	MATRICI	CONTENUTI	APPLICAZIONI DI GIURIA	LEZIONE	
				Teoria	Esercitazioni
Organizzazione e gestione dell'allenamento		Preparazione tattica. Preparazione immediata alla gara (PIG).		120 minuti	Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.
Metodologie d'allenamento-Prestazione		Moderne applicazioni metodologiche funzionali alle capacità organico – muscolari. Metodi e mezzi di valutazione e potenziamento psico-fisico ed attitudinale. Applicazioni di meccanica aerodinamica.		120 minuti	
Tecnica fondamentale	TRAMPOLINO, specialità: <input type="checkbox"/> Mini-trampolino; <input type="checkbox"/> Doppio mini-trampolino; <input type="checkbox"/> Trampolino junior; <input type="checkbox"/> Trampolino elastico.	Salti base Tecnica e didattica dei salti e combinazioni: impostazioni ed evoluzione delle varie matrici. Sistemi di lavoro: <input type="checkbox"/> individuale; <input type="checkbox"/> syncro.		120 minuti	
		Salti con partenza avanti (front) Tecnica e didattica dei salti e combinazioni: impostazioni ed evoluzione delle varie matrici. Sistemi di lavoro: <input type="checkbox"/> individuale; <input type="checkbox"/> syncro.		120 minuti	
		Salti con partenza dietro (back) Tecnica e didattica dei salti e combinazioni: impostazioni ed evoluzione delle varie matrici. Sistemi di lavoro: <input type="checkbox"/> individuale; <input type="checkbox"/> syncro.	Parte speciale C. d. P.	120 minuti	

<b>Tecnica fondamentale</b>		Salti con partenza dalla pancia (prono)	Tecnica e didattica dei salti e combinazioni: impostazioni ed evoluzione delle varie matrici. Sistemi di lavoro: <input type="checkbox"/> individuale; <input type="checkbox"/> syncro.	Parte speciale C. d. P.	120 minuti	<b>Poiché non sussistono i tempi didattici frontali per le applicazioni pratiche, il docente dovrà concordare, coi corsisti, un piano di lavoro sul campo da discutere successivamente in sede di esame.</b>
		Salti con partenza dalla schiena (supini)	Tecnica e didattica dei salti e combinazioni: impostazioni ed evoluzione delle varie matrici. Sistemi di lavoro: <input type="checkbox"/> individuale; <input type="checkbox"/> syncro.	Parte speciale C. d. P.	120 minuti	
	<b>TUMBLING</b>	Metodologie di sviluppo	Tecnica e didattica degli elementi e serie acrobatiche: avanti, indietro e laterali.		60 minuti	
	<b>ACRO SPORT</b>	Composizioni corporee dinamiche	Tecnica, didattica e strategie di studio delle formazioni, con particolare riferimento ai seguenti aspetti: <input type="checkbox"/> strategie didattiche; <input type="checkbox"/> caratteristiche e compiti del portatore; <input type="checkbox"/> caratteristiche e compiti del volteggiatore; <input type="checkbox"/> sistemi di combinazione; <input type="checkbox"/> sistemi di terminazione.	Parte speciale C. d. P.	60 minuti	

<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>	<b>16 ORE</b>
--------------------------------	---------------



# **CONTENUTI DIDATTICI PARTE SPECIALISTICA**

## **Sezione AEROBICA – SALUTE E FITNESS**

**A cura di:  
Cristina Casentini**

## Secondo livello formativo “GYM TRAINER”



**Finalità:** formare allenatori capaci di applicare la tecnica di base, e sue evoluzioni, per i fondamentali dell'aerobica – salute e fitness.

**Obiettivo:** implementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione fisico-atletica.

**Valore:** promuovere capacità tecniche e di supervisione del modello prestativo, caratterizzante l'aerobica – salute e fitness.

AMBITI	CONTENUTI	LEZIONE	
		Teoria	Esercitazioni
<b>Introduzione alla ginnastica aerobica</b>	<input type="checkbox"/> Obiettivi del fitness. <input type="checkbox"/> Tecniche e sistemi di allenamento.	60 minuti	
<b>I passi base</b>	<input type="checkbox"/> Tecnica, didattica e metodologia.		60 minuti
<b>Struttura della lezione</b>	<input type="checkbox"/> Obiettivi.	60 minuti	
<b>Aerobica</b>	<input type="checkbox"/> Lezione base. <input type="checkbox"/> Hi – Low impact.		60 minuti
<b>Strutturazione della curva aerobica</b>	<input type="checkbox"/> Obiettivi fisiologici e controindicazioni.	60 minuti	
<b>Educazione al ritmo, studio della frase musicale (Cueing)</b>	<input type="checkbox"/> Il tempo. <input type="checkbox"/> Il ritmo. <input type="checkbox"/> I bpm. <input type="checkbox"/> L'uso appropriato della musica. <input type="checkbox"/> Segnalazioni comandi gestuali e verbali.	60 minuti	
<b>Metodologia didattica di base</b>	<input type="checkbox"/> Transizioni. <input type="checkbox"/> Ripetizioni. <input type="checkbox"/> Metodo base.	60 minuti	
<b>Aerobica</b>	<input type="checkbox"/> Lezione Hi – Low impact.		60 minuti

<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>	<b>8 ORE</b>
--------------------------------	--------------

## Terzo livello formativo “NATIONAL GYM TRAINER”



**Finalità:** formare una figura tecnica in grado di gestire atleti e squadre di livello nazionale ed internazionale.

**Obiettivo:** incrementare la competenza specifica, con particolare riferimento ai sistemi di top performance.

**Valore:** promuovere la ricerca metodologica di settore.

AMBITI	CONTENUTI	LEZIONE	
		Teoria	Esercitazioni
Differenziazione dei livelli	<input type="checkbox"/> Principianti. <input type="checkbox"/> Intermedi. <input type="checkbox"/> Avanzati.	60 minuti	
Variazione dei passi base	<input type="checkbox"/> Tecnica, didattica e metodologia.	60 minuti	60 minuti
Metodologia didattica nelle lezioni a condizionamento cardiovascolare	<input type="checkbox"/> Metodologie coreografiche.	60 minuti	
Tecnica della ginnastica aerobica	<input type="checkbox"/> Hi – Low impact.		60 minuti
Condizionamento muscolare	<input type="checkbox"/> Metodologia didattica al suolo e in stazione eretta. <input type="checkbox"/> Esercizi controindicati.	60 minuti	
Condizionamento muscolare	<input type="checkbox"/> Uso dei piccoli attrezzi: pesetti e resistenze elastiche.		60 minuti
Tecnica della ginnastica aerobica	<input type="checkbox"/> Interval e circuit training.	60 minuti	60 minuti
Stretching	<input type="checkbox"/> Le basi teoriche e pratiche.	60 minuti	

<b>Tecnica dello step</b>	<input type="checkbox"/> Tecniche di insegnamento e di sequenza. <input type="checkbox"/> Transizioni. <input type="checkbox"/> Coreografia e sviluppo delle variazioni. <input type="checkbox"/> Combinazioni e variazioni di livello avanzato. <input type="checkbox"/> Power step. <input type="checkbox"/> Uso della musica: doppio tempo, tempo sincopato ecc.	120 minuti	
<b>Tecnica dello step</b>	<input type="checkbox"/> Lezione step avanzato.		60 minuti
<b>Aerobica sportiva</b>	<input type="checkbox"/> Natura e finalità.	180 minuti	

<b>TOTALE CARICO DIDATTICO</b>	<b>16 ORE</b>
--------------------------------	---------------

## PROFILI PROFESSIONALI PER GLI ALLENATORI DELLE SEZIONI



**M / F / R / T / A-SF**

### TECNICO REGIONALE

#### Sapere, saper essere e saper fare nei seguenti ambiti:

- elaborare e realizzare un progetto di lavoro individualizzato per ginnasti di livello regionale e nazionale;
- coordinare una compagine di pianificazioni d'allenamento relative ad un gruppo e/o squadra;
- organizzare la prestazione a breve e medio termine;
- condurre operativamente un programma di allenamento di livello regionale o nazionale;
- promuovere situazioni di simulazione per la preparazione di gara;
- fare rispettare l'etica sportiva;
- comunicare per scritto, graficamente oppure per mezzo di sussidi informatizzati le proprie considerazioni in materia di pratica sportiva nella ginnastica;
- comunicare con gli atleti e con la squadra;
- scanning ed analisi degli eventi riguardanti le performance.

### ISTRUTTORE FEDERALE

#### Sapere, saper essere e saper fare nei seguenti ambiti:

- utilizzare le moderne tecnologie al servizio dell'allenamento;
- programmare e mettere in opera schemi di allenamento specialistico;
- osservare, verificare e valutare l'allenamento;
- organizzare momenti di screening, valutazione e selezione degli atleti;
- osservare ed analizzare le performance di medio e alto livello;
- programmare le competizioni;
- contribuire alla formazione dei Quadri Tecnici;
- porsi come tutor, counselors oppure orientatori, in ordine alla disciplina di convenzioni progettuali fra Università / Enti / FGI – CONI;
- gestire ginnasti o team di livello nazionale o internazionale;
- utilizzare le migliori soluzioni comunicative per esprimere il proprio punto di vista tecnico e teorico, concernente analisi statistiche, documenti scientifici e programmazioni di allenamento – prestazione, pluriennali ed olimpiche;
- impiegare tecniche comunicative opportune nei confronti di atleti, gruppi e squadre;
- interfacciarsi con le equipé di ricerca e sviluppo dei vari settori scientifici, coinvolti nei nostri itinerari didattico - formativi e sportivo - agonistici.

**NOTA**

---

**In ogni caso la figura tecnica in argomento dovrà specificatamente agire nel rispetto dei limiti previsti dalla stessa estensione della tecnica elementare e di base, con riferimento immanente ai programmi tecnici ordinari.**

**NOTA**

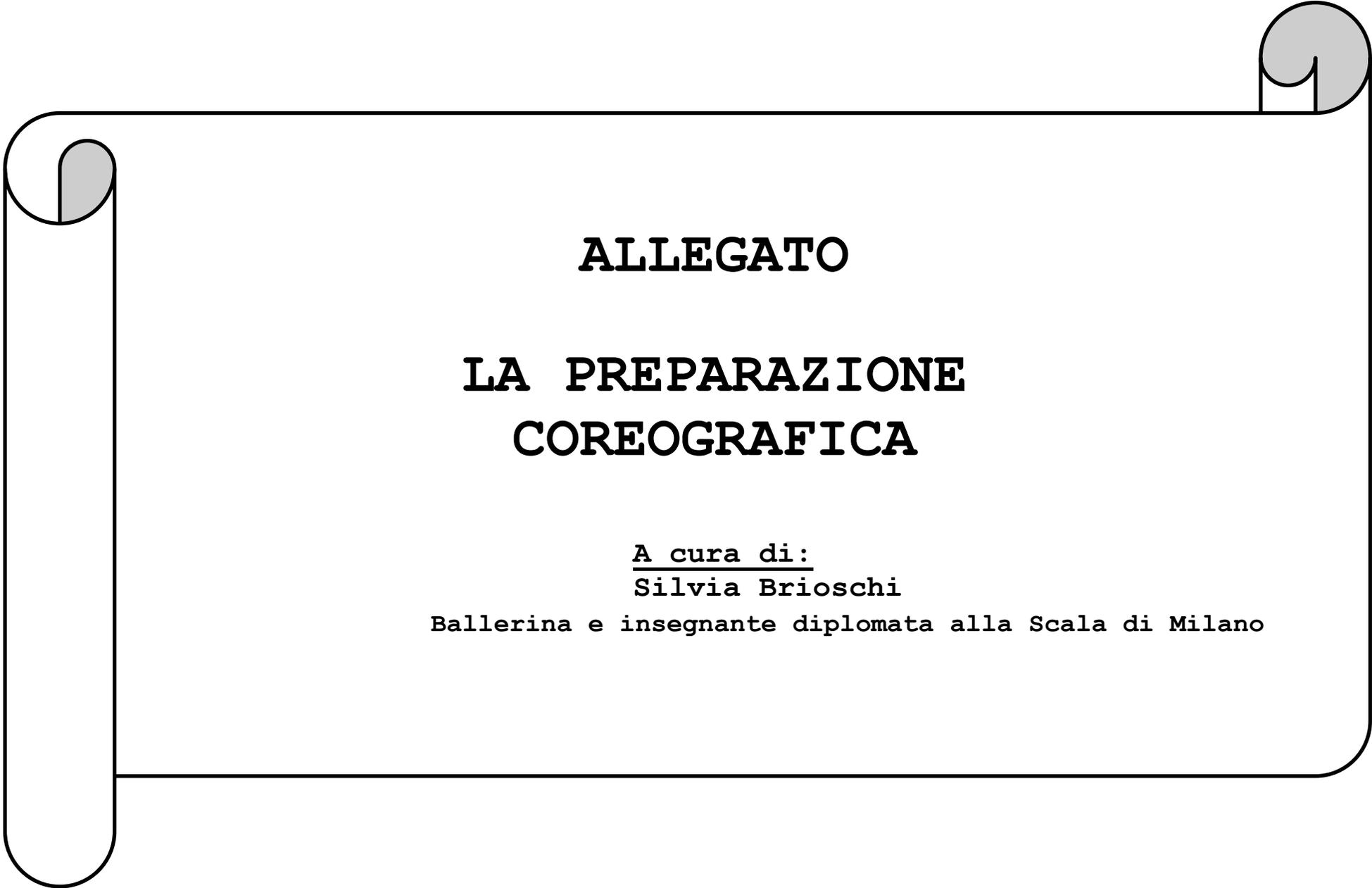
---

**L'allenatore in questione potrà applicare le proprie conoscenze e competenze sulla tecnica fondamentale della ginnastica, spaziando dai programmi tecnici ordinari a quelli d'impronta internazionale, formulati secondo la disciplina del Codice dei Punteggi.**

**INDICAZIONI BIBLIOGRAFICHE ED EMEROGRAFICHE**

---

- Manuali tecnici e didattici delle sezioni Olimpiche.
- Riviste tecniche e didattiche nazionali ed internazionali.
- Dispense monografiche o disciplinari per le sezioni tecniche.
- Programmi Tecnici Ordinari FGI, vigenti per il Quadriennio Olimpico.
- Codice Internazionale dei Punteggi FIG, in vigore per il Quadriennio Olimpico.
- Moduli per l'organizzazione, misurazione e valutazione d'allenamenti e gare.

A decorative border resembling a scroll, with rounded corners and a vertical strip on the left side. The scroll is outlined in black and has a light gray fill in the top-left and top-right corners.

**ALLEGATO**

**LA PREPARAZIONE  
COREOGRAFICA**

A cura di:

**Silvia Brioschi**

**Ballerina e insegnante diplomata alla Scala di Milano**

## **COREOGRAFIA 1**

### **(Sez. Artistica maschile)**

*Finalità principale del ciclo è l'impostazione esatta di tutto il corpo. Gli esercizi dovranno avere come scopo l'apprendimento delle regole base della coordinazione corporea e la capacità dell'allievo al mantenimento delle corrette posture e posizioni.*

#### **- Corretta postura di base:**

- Lavoro al suolo (seduti - anche con dorso appoggiato a una parete - supini e proni)
  - Elongazione della colonna vertebrale
  - Controllo della tenuta muscolare
  - Extra-rotazione degli arti inferiori
  - Esercizi per l'articolazione tibio-tarsica
- Lavoro in posizione eretta
  - Elongazione della colonna vertebrale
  - Stabilizzazione del bacino
  - Controllo della postura scapolo-omerale
- Impostazione delle mani e delle posizioni delle braccia

#### **- Concetto dello spazio:**

- Occupazione completa dello spazio
  - Camminate per linee rette
  - Camminate in diagonale
  - Camminate in cerchio
  - Camminate con cambi di direzione
- Suddivisione dello spazio (numerazione "Vaganova" della sala)

- Rispetto del proprio e dell'altrui spazio corporeo
- Comprensione del passaggio del peso corporeo
- Concetto di en dehors e en dedans

**- Esercizi alla sbarra:**

- Comprensione della distanza e del giusto appoggio (due mani in appoggio - viso e dorso alla sbarra)
- Postura e apprendimento della stabilità del bacino
- Postura delle scapole e delle spalle
- Impostazione delle posizioni fondamentali delle gambe (I, II, III, V e, successivamente, IV posizione)
- Demi-plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Battement tendu di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement jeté di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu di lato, davanti e dietro con demi-plié in I e, successivamente, V posizione
- Double Battement tendu di lato (con appoggio a terra del tallone in II posizione)
- Battement jeté davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement jeté con piqué di lato, davanti e dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu pour le pied di lato, davanti e dietro
- Battement tendu passé par terre (passaggio dell'arto inferiore davanti e dietro e viceversa, passando dalla I posizione)
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Retiré davanti e dietro e Passé
- Battement relevé lent a 90° di lato, davanti (dorso alla sbarra) e dietro
- Grand battement jeté di lato, davanti (dorso alla sbarra) e dietro
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione con demi-plié
- Estensione dorsale del busto in I, II e, successivamente, V posizione

- Flessione laterale del busto in I, II e, successivamente, V posizione (viso alla sbarra)
- Flessione del busto in I e, successivamente, V posizione (dorso alla sbarra)
- Glissade di lato (viso alla sbarra)

**- Esercizi al centro:**

- Impostazione delle mani e delle posizioni delle braccia: Preparatoria, 1<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> posizione
- Ports de bras (di preparazione, 1° e 2°)
- Demi-plié in I, II e, successivamente, V e IV posizione
- Battement tendu di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu di lato, davanti e dietro con demi-plié in I e, successivamente, V posizione
- Double Battement tendu di lato
- Battement jeté di lato, davanti e dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu passé par terre
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Retiré davanti e dietro e Passé
- Battement relevé lent a 90° di lato, davanti e dietro
- Grand battement jeté di lato, davanti e dietro
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione con demi-plié

**- Allegro:**

- Trampolini
- Temps sautés in I, II e V posizione
- Pas échappé sauté in II (dalla I e dalla V posizione)
- Pas échappé con temps sauté in II posizione

- Changements de pied
- Pas soubresaut
- Glissade di lato
- Chassé davanti e di lato

## **COREOGRAFIA 2**

### **(Sez. Artistica maschile)**

*La finalità di questo secondo ciclo è lo sviluppo della forza e l'approfondimento della coordinazione dei movimenti in combinazioni più complesse.*

*Tutti gli esercizi già appresi alla sbarra, con due mani in appoggio su di essa, verranno eseguiti con una sola mano e si completerà, sempre alla sbarra, il programma dei passi basilari.*

*Al centro si dovrà aumentare il numero dei "sautés" nelle varie posizioni e pose.*

#### **- Esercizi alla sbarra:**

- Grand plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Battement tendu pour batteries
- Battement jeté en cloche
- Preparazione per il Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement fondu di lato, davanti e dietro a 45° e, successivamente, a 90°
- Battement développé di lato, davanti e dietro
- Demi-rond de jambe a 45° e, successivamente, a 90° (en dehors e en dedans)
- 3° Port de bras (flessione ed estensione del busto)
- Rond de jambe en l'air (en dehors e en dedans)

- Grand battement jeté con pointé davanti, di lato e dietro
- Mezzo giro in V posizione sulla mezza punta
- Relevé in IV posizione
- Relevé con la gamba che lavora in posizione sur le cou de pied
- Relevé con la gamba che lavora a 45° e, successivamente, a 90°

**- Esercizi al centro:**

- Port de bras con flessione laterale del busto
- 3° Port de bras
- 5° Port de bras (circondazione del busto)
- Temps lié par terre (in avanti e indietro)
- Grand plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Preparazione per il Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement fondu di lato, davanti e dietro
- Pose di Arabesque (prima, seconda e terza)
- Battement développé di lato, davanti e dietro
- Rond de jambe en l'air (en dehors e en dedans)
- Pas de basque (en dehors)

**- Allegro:**

- Temps sautés in IV posizione
- Temps sautés con spostamento (avanti e dietro)
- Pas échappé sauté in IV posizione (dalla V posizione)
- Pas échappé con temps sauté in IV posizione
- Changements de pied con spostamento (avanti e dietro)

- Changements de pied en tournant (con 1/4, 1/2 giro e, successivamente, con un giro completo)
- Pas soubresaut con spostamento (avanti)
- Pas assemblé di lato (en dedans e en dehors) e, successivamente, davanti e dietro
- Double pas assemblé
- Pas jeté
- Temps levé sur le cou de pied
- Pas ballonné
- Sissonne fermée di lato e, successivamente, in tutte le direzioni e pose
- Sissonne simple sur le cou de pied (davanti e dietro)
- Sissonne simple en tournant con 1/2 giro
- Temps lié sauté
- Sissonne ouverte di lato e, successivamente, in tutte le direzioni e pose
- Sissonne ouverte par développé a 45° e, successivamente, a 90°
- Temps de cuisse
- Tours en l'air (360°)

## **COREOGRAFIA 1**

### **(Sez. Artistica femminile)**

*Finalità principale del ciclo è l'impostazione esatta di tutto il corpo. Gli esercizi dovranno avere come scopo l'apprendimento delle regole base della coordinazione corporea e la capacità dell'allieva al mantenimento delle corrette posture e posizioni.*

#### **- Corretta postura di base:**

- Lavoro al suolo (seduti - anche con dorso appoggiato a una parete - supini e proni)
  - Elongazione della colonna vertebrale
  - Controllo della tenuta muscolare
  - Extra-rotazione degli arti inferiori
  - Esercizi per l'articolazione tibio-tarsica
- Lavoro in posizione eretta
  - Elongazione della colonna vertebrale
  - Stabilizzazione del bacino
  - Controllo della postura scapolo-omerale
- Impostazione delle mani e delle posizioni delle braccia

#### **- Concetto dello spazio:**

- Occupazione completa dello spazio
  - Camminate per linee rette
  - Camminate in diagonale
  - Camminate in cerchio
  - Camminate con cambi di direzione
- Suddivisione dello spazio (numerazione "Vaganova" della sala)

- Rispetto del proprio e dell'altrui spazio corporeo
- Comprensione del passaggio del peso corporeo
- Concetto di en dehors e en dedans

**- Senso musicale:**

- Battute ritmiche delle mani
- Marcia intorno alla sala
- Camminate con cambi di ritmo
- Esercizi con la musica

**- Capacità espressive:**

- Piccole improvvisazioni su musiche di carattere diverso
- Piccole legazioni di danze folkloriche

**- Esercizi alla sbarra:**

- Comprensione della distanza e del giusto appoggio (due mani in appoggio - viso e dorso alla sbarra)
- Postura e apprendimento della stabilità del bacino
- Postura delle scapole e delle spalle
- Impostazione delle posizioni fondamentali delle gambe (I, II, III, V e, successivamente, IV posizione)
- Demi-plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Battement tendu di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement jeté di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu di lato, davanti e dietro con demi-plié in I e, successivamente, V posizione
- Double Battement tendu di lato (con appoggio a terra del tallone in II posizione)
- Battement jeté davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione

- Battement jeté con piqué di lato, davanti e dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu pour le pied di lato, davanti e dietro
- Battement tendu passé par terre (passaggio dell'arto inferiore davanti e dietro e viceversa, passando dalla I posizione)
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Posizione sur le cou de pied convenzionale davanti e dietro
- Posizione sur le cou de pied "preso" (per il Battement frappé)
- Battement frappé di lato, davanti e dietro
- Petits battements sur le cou de pied
- Retiré davanti e dietro e Passé
- Battement relevé lent a 90° di lato, davanti (dorso alla sbarra) e dietro
- Posa di Attitude dietro
- Grand battement jeté di lato, davanti (dorso alla sbarra) e dietro
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione con demi-plié
- Estensione dorsale del busto in I, II e, successivamente, V posizione
- Flessione laterale del busto in I, II e, successivamente, V posizione (viso alla sbarra)
- Flessione del busto in I e, successivamente, V posizione (dorso alla sbarra)
- Pas tombé e Pas coupé
- Pas de bourrée simple en dehors e en dedans (viso alla sbarra)
- Glissade di lato (viso alla sbarra)

**- Esercizi al centro:**

- Impostazione delle mani e delle posizioni delle braccia: Preparatoria, 1<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> posizione
- Ports de bras (di preparazione, 1° e 2°)
- Demi-plié in I, II e, successivamente, V e IV posizione
- Battement tendu di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione

- Battement tendu davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu di lato, davanti e dietro con demi-plié in I e, successivamente, V posizione
- Double Battement tendu di lato
- Battement jeté di lato, davanti e dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu passé par terre
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement frappé di lato, davanti e dietro
- Retiré davanti e dietro e Passé
- Battement relevé lent a 90° di lato, davanti e dietro
- Grand battement jeté di lato, davanti e dietro
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione con demi-plié
- Passo di polonaise
- Passo di polka

**- Allegro:**

- Trampolini
- Temps sautés in I, II e V posizione
- Pas échappé sauté in II (dalla I e dalla V posizione)
- Pas échappé con temps sauté in II posizione
- Changements de pied
- Pas soubresaut
- Glissade di lato
- Pas de chat
- Chassé davanti e di lato
- Pas emboîtés con gambe estese avanti e punta a terra e, successivamente, a 45°

## **COREOGRAFIA 2**

### **(Sez. Artistica femminile)**

*La finalità di questo secondo ciclo è lo sviluppo della forza e l'approfondimento della coordinazione dei movimenti in combinazioni più complesse.*

*Tutti gli esercizi già appresi alla sbarra, con due mani in appoggio su di essa, verranno eseguiti con una sola mano e si completerà, sempre alla sbarra, il programma dei passi basilari.*

*Sia alla sbarra che al centro si dovrà aumentare il lavoro "sur le relevé".*

*Al centro si inseriranno esercizi di adagio e di equilibrio e, gradatamente, si dovrà aumentare il numero dei "sautés" nelle varie posizioni e pose.*

*Inoltre, si inizierà ad apprendere la tecnica dei giri.*

#### **- Esercizi alla sbarra:**

- Grand plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Battement tendu pour batterie
- Battement jeté en cloche
- Preparazione per il Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement fondu di lato, davanti e dietro a 45° e, successivamente, a 90°
- Battement soutenu davanti, di lato e dietro
- Battement développé di lato, davanti e dietro
- Demi-rond de jambe a 45° e, successivamente, a 90° (en dehors e en dedans)
- Posa di Attitude davanti
- 3° Port de bras (flessione ed estensione del busto)
- Rond de jambe en l'air (en dehors e en dedans)

- Temps relevé (en dehors e en dedans)
- Grand battement jeté con pointé davanti, di lato e dietro
- Mezzo giro in V posizione sulla mezza punta
- Relevé in IV posizione
- Relevé con la gamba che lavora in posizione sur le cou de pied
- Relevé con la gamba che lavora a 45° e, successivamente, a 90°
- Preparazione alle pirouettes dalla V posizione, in posizione sur le cou de pied e, successivamente, retiré
- Pas balancé di lato (viso alla sbarra)

**- Esercizi al centro:**

- Port de bras con flessione laterale del busto
- 3° Port de bras
- 5° Port de bras (circondazione del busto)
- Temps lié par terre (in avanti e indietro)
- Grand plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Preparazione per il Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement fondu di lato, davanti e dietro
- Battement soutenu davanti, di lato e dietro
- Petits battements sur le cou de pied
- Pose di Arabesque (prima, seconda e terza)
- Battement développé di lato, davanti e dietro
- Pose di Attitude
- Rond de jambe en l'air (en dehors e en dedans)
- Pas de bourrée simple (en dehors e en dedans)
- Pas de basque (en dehors)

- Pas balancé di lato
- Preparazione alle pirouettes dalla V, II e IV posizione
- Pirouettes dalla V, IV e II posizione (en dehors e en dedans)
- Tour piqué en dedans in diagonale
- Tour chaînés
- Preparazione ai tours in attitude, arabesque e con gamba alla II a 90°

**- Allegro:**

- Temps sautés in IV posizione
- Temps sautés con spostamento (avanti e dietro)
- Pas échappé sauté in IV posizione (dalla V posizione)
- Changements de pied con spostamento (avanti e dietro)
- Changements de pied en tournant (con 1/4, 1/2 giro e, successivamente, con un giro completo)
- Pas soubresaut con spostamento (avanti)
- Pas assemblé di lato (en dedans e en dehors) e, successivamente, davanti e dietro
- Pas jeté
- Pas emboîtés sur le cou de pied
- Temps levé sur le cou de pied
- Pas ballonné
- Sissonne fermée di lato e, successivamente, in tutte le direzioni e pose
- Sissonne simple sur le cou de pied (davanti e dietro)
- Sissonne simple en tournant con 1/2 giro
- Temps lié sauté
- Sissonne ouverte di lato e, successivamente, in tutte le direzioni e pose
- Sissonne ouverte par développé a 45° e, successivamente, a 90°
- Temps de cuisse

- Temps levé in prima e seconda arabesque
- Grands pas emboîtés
- Tours en l'air (360°)

## COREOGRAFIA 1

### (Sez. Ritmica)

*Finalità principale del ciclo è l'impostazione esatta di tutto il corpo. Gli esercizi dovranno avere come scopo l'apprendimento delle regole base della coordinazione corporea e la capacità dell'allieva al mantenimento delle corrette posture e posizioni.*

#### **- Corretta postura di base:**

- Lavoro al suolo (seduti - anche con dorso appoggiato a una parete - supini e proni)
  - Elongazione della colonna vertebrale
  - Controllo della tenuta muscolare
  - Extra-rotazione degli arti inferiori
  - Esercizi per l'articolazione tibio-tarsica
- Lavoro in posizione eretta
  - Elongazione della colonna vertebrale
  - Stabilizzazione del bacino
  - Controllo della postura scapolo-omerale
- Impostazione delle mani e delle posizioni delle braccia

#### **- Concetto dello spazio:**

- Occupazione completa dello spazio
  - Camminate per linee rette
  - Camminate in diagonale
  - Camminate in cerchio
  - Camminate con cambi di direzione
- Suddivisione dello spazio (numerazione "Vaganova" della sala)

- Rispetto del proprio e dell'altrui spazio corporeo
- Comprensione del passaggio del peso corporeo
- Concetto di en dehors e en dedans

**- Senso musicale:**

- Battute ritmiche delle mani
- Marcia intorno alla sala
- Camminate con cambi di ritmo
- Esercizi con la musica

**- Capacità espressive:**

- Piccole improvvisazioni su musiche di carattere diverso
- Piccole legazioni di danze folkloriche

**- Esercizi alla sbarra:**

- Comprensione della distanza e del giusto appoggio (due mani in appoggio - viso e dorso alla sbarra)
- Postura e apprendimento della stabilità del bacino
- Postura delle scapole e delle spalle
- Impostazione delle posizioni fondamentali delle gambe (I, II, III, V e, successivamente, IV posizione)
- Demi-plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Battement tendu di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement jeté di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu di lato, davanti e dietro con demi-plié in I e, successivamente, V posizione
- Double Battement tendu di lato (con appoggio a terra del tallone in II posizione)
- Battement jeté davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione

- Battement jeté con piqué di lato, davanti e dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu pour le pied di lato, davanti e dietro
- Battement tendu passé par terre (passaggio dell'arto inferiore davanti e dietro e viceversa, passando dalla I posizione)
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Posizione sur le cou de pied convenzionale davanti e dietro
- Posizione sur le cou de pied "preso" (per il Battement frappé)
- Battement frappé di lato, davanti e dietro
- Petits battements sur le cou de pied
- Retiré davanti e dietro e Passé
- Battement relevé lent a 90° di lato, davanti (dorso alla sbarra) e dietro
- Posa di Attitude dietro
- Grand battement jeté di lato, davanti (dorso alla sbarra) e dietro
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione con demi-plié
- Estensione dorsale del busto in I, II e, successivamente, V posizione
- Flessione laterale del busto in I, II e, successivamente, V posizione (viso alla sbarra)
- Flessione del busto in I e, successivamente, V posizione (dorso alla sbarra)
- Pas tombé e Pas coupé
- Pas de bourrée simple en dehors e en dedans (viso alla sbarra)
- Pas de bourrée suivi sul posto e con spostamento laterale (viso alla sbarra)
- Glissade di lato (viso alla sbarra)

**- Esercizi al centro:**

- Impostazione delle mani e delle posizioni delle braccia: Preparatoria, 1<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> posizione
- Ports de bras (di preparazione, 1° e 2°)
- Demi-plié in I, II e, successivamente, V e IV posizione

- Battement tendu di lato dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu davanti, dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu di lato, davanti e dietro con demi-plié in I e, successivamente, V posizione
- Double Battement tendu di lato
- Battement jeté di lato, davanti e dietro dalla I e, successivamente, dalla V posizione
- Battement tendu passé par terre
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement frappé di lato, davanti e dietro
- Retiré davanti e dietro e Passé
- Battement relevé lent a 90° di lato, davanti e dietro
- Grand battement jeté di lato, davanti e dietro
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione
- Relevé in I, II e, successivamente, V posizione con demi-plié
- Passo di polonaise
- Passo di polka

**- Allegro:**

- Trampolini
- Temps sautés in I, II e V posizione
- Pas échappé sauté in II (dalla I e dalla V posizione)
- Changements de pied
- Glissade di lato
- Pas de chat
- Chassé davanti e di lato
- Pas emboîtés con gambe estese avanti e punta a terra e, successivamente, a 45°

## COREOGRAFIA 2

### (Sez. Ritmica)

*La finalità di questo secondo ciclo è lo sviluppo della forza e l'approfondimento della coordinazione dei movimenti in combinazioni più complesse.*

*Tutti gli esercizi già appresi alla sbarra, con due mani in appoggio su di essa, verranno eseguiti con una sola mano e si completerà, sempre alla sbarra, il programma dei passi basilari.*

*Sia alla sbarra che al centro si dovrà aumentare il lavoro "sur le relevé".*

*Al centro si inseriranno esercizi di adagio e di equilibrio e, gradatamente, si dovrà aumentare il numero dei "sautés" nelle varie posizioni e pose.*

*Inoltre, si inizierà ad apprendere la tecnica dei giri.*

#### **- Esercizi alla sbarra:**

- Grand plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Battement jeté en cloche
- Preparazione per il Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement fondu di lato, davanti e dietro
- Battement soutenu davanti, di lato e dietro
- Battement développé di lato, davanti e dietro
- Demi-rond de jambe a 45° e, successivamente, a 90° (en dehors e en dedans)
- Posa di Attitude davanti
- 3° Port de bras (flessione ed estensione del busto)
- Rond de jambe en l'air (en dehors e en dedans)
- Temps relevé (en dehors e en dedans)
- Grand battement jeté con pointé davanti, di lato e dietro

- Mezzo giro in V posizione sulla mezza punta
- Relevé in IV posizione
- Relevé con la gamba che lavora in posizione sur le cou de pied
- Relevé con la gamba che lavora a 45° e, successivamente, a 90°
- Preparazione alle pirouettes dalla V posizione, in posizione sur le cou de pied e, successivamente, retiré
- Pas balancé di lato (viso alla sbarra)

**- Esercizi al centro:**

- Port de bras con flessione laterale del busto
- 3° Port de bras
- 5° Port de bras (circondazione del busto)
- Temps lié par terre (in avanti e indietro)
- Grand plié in I, II, V e, successivamente, IV posizione
- Preparazione per il Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Rond de jambe par terre (en dehors e en dedans)
- Battement fondu di lato, davanti e dietro
- Battement soutenu davanti, di lato e dietro
- Petits battements sur le cou de pied
- Pose di Arabesque (prima, seconda e terza)
- Battement développé di lato, davanti e dietro
- Pose di Attitude
- Rond de jambe en l'air (en dehors e en dedans)
- Pas de bourrée simple (en dehors e en dedans)
- Pas de bourrée suivi
- Pas de basque (en dehors)
- Pas balancé di lato

- Preparazione alle pirouettes dalla V, II e IV posizione
- Pirouettes dalla V, IV e II posizione (en dehors e en dedans)
- Tour piqué en dedans in diagonale
- Tour chaînés
- Preparazione ai tours in attitude, arabesque e con gamba alla II a 90°

**- Allegro:**

- Temps sautés in IV posizione
- Pas échappé sauté in IV posizione (dalla V posizione)
- Changements de pied en tournant (con 1/4, 1/2 giro e, successivamente, con un giro completo)
- Pas assemblé di lato (en dedans e en dehors) e, successivamente, davanti e dietro
- Pas jeté
- Pas emboîtés sur le cou de pied
- Temps levé sur le cou de pied
- Sissonne fermée di lato e, successivamente, in tutte le direzioni e pose
- Sissonne simple sur le cou de pied (davanti e dietro)
- Sissonne ouverte di lato e, successivamente, in tutte le direzioni e pose
- Temps levé in prima e seconda arabesque