I QUADERNI DELLA GINNASTICA

PIANO DI STUDI PER IL TECNICO REGIONALE

A cura del CeDiR

6° Edizione – Marzo 2025

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Moduli Generali

PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

FGI - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Generali (MG)

MG4	**UD17**	Metodologia dell'allenamento, supecompensazione	120'	**7,5 h**
	UD18	Capacità di carico e prestazione sportiva	120'	
	UD19	Stimoli allenanti in progressione: pianificazione	90'	
	UD20	Allenamento della forza	120'	

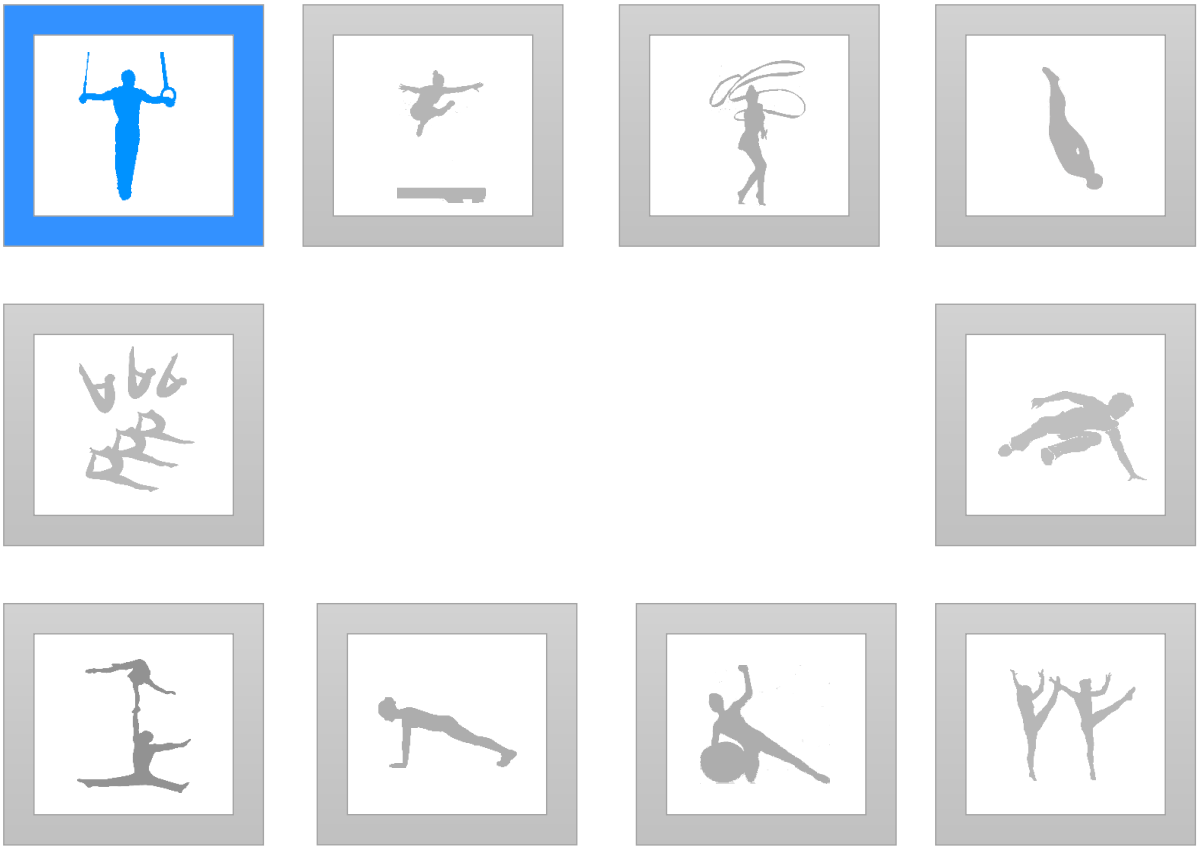
MG5	**UD21**	Allenamento della potenza	120'	**7,5 h**
	UD22	Allenamento della resistenza muscolare e posizioni statiche	120'	
	UD23	Allenamento della mobilità articolare, dell'elasticità muscolare ed estendibilità muscolo-tendineo. Sistema miofasciale	120'	
	UD24	La programmazione	90'	

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Arcelli, E. (1990). Che cos'è l'allenamento. Sperling & Kupfer
- Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET
- Bomba, T. (1994). Theory and methodology of training. Library of Congress - Cataloging-in-Publication
- Bomba, T. (2001). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti Mariucci
- Bompa, T., Buzzichelli, C. A. (2015). To be in peak condition - Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Calzetti Mariucci
- Bosco, C. (1997). La forza muscolare: aspetti fisiologici e Applicazioni pratiche. Società Stampa Sportiva
- Bosco, C., Viru, A., (1996). Biologia dell'allenamento. Roma: Società Stampa Sportiva
- Brad, Gray, Matthew, Keith, Ambrose (2014). Costrutti ed obiettivi della periodizzazione. SDS
- Harre, D. (2005). Teoria dell'allenamento. Indicazione di una metodica generale di allenamento. Roma: Società Stampa Sportiva
- Kreider, R. B., Fry, A. C., O'Toole, M. L. (1998). Overtraining in Sport. Human Kinetics
- La Torre, A. (2016). Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo. Roma: SDS edizioni
- Manno, R. (1989). Fondamenti dell'allenamento sportivo. Zanichelli
- Mantovani, C. (2016). Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: SDS Edizioni
- Matveyev L. (1981). Fundamentals of Sports Training. Moscow: Progress
- Turco, S. Materiale di studio. Scienze motorie e sportive. Unipg
- Vittori, V. (2014). Nervi e cuore saldi. Calzetti-Mariucci editore
- Weineck, J. (2001). L'allenamento ottimale. Calzetti Mariucci
- Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Perugia: Calzetti-Mariucci editore

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica Artistica Maschile



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

GAM - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

	UD16	La figura professionale dell'allenatore	120'	
	UD17	Elementi di biomeccanica applicata alla ginnastica artistica - parte 1	60'	
MS5	**UD18**	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica maschile - parte 1	180'	**10 h**
	UD19	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	150'	
		Question Time/esercitazioni/analisi video	90'	

	UD20	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella progettazione e pianificazione della preparazione fisica	120'	
	UD21	La costruzione artistica, stilistica e coreografica GAM	60'	
	UD22	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica maschile - parte 2	120'	
MS6	**UD23**	Elementi informatici a supporto del lavoro di allenatore	30'	**10 h**
	UD24	Sicurezza del lavoro, assistenza e sistemi facilitanti	60'	
	UD25	Trampolino/telo elastico - Indicazioni per la costruzione del lavoro e degli elementi specifici	90'	
	UD26	Elementi di biomeccanica applicata alla ginnastica artistica - parte 2	60'	
		Question Time/esercitazioni/analisi video	60'	

GAM - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS7	**UD27**	Corpo Libero • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	180’	**10 h**
	UD28	Cavallo CM • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	180’	
	UD29	Anelli • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	150’	
		Question Time/esercitazioni/analisi video	90’	

MS8	**UD30**	Volteggio • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	150’	**10 h**
	UD31	Parallele • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	180'	
	UD32	Sbarra • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	180’	
		Question Time/esercitazioni/analisi video	90’	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Zatsiorsky VM. (2012). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. (2010). Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt RA., Lee TD. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Piccotti A. (2012). Elementi di ginnastica artistica. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio fisico. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Monticelli M. (1984). Il mini trampolino elastico nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Weinech J. (2008). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1986). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompa TO., Buzzichelli CA. (2015). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Carli D., Di Giacomo GS. et al. (2013). Preparazione atletica e riabilitazione. Ed. Medico Scientifiche (volume collettaneo).
- Sands WA. et al. (2015). The science of gymnastics. Doha: Monèm Jemni.
- Madella A., Cei A., Landoni, Aquili. (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo – Dispense SdS-Div. Attività Didattica – CONI. Roma.
- Marella M. et al. (2018). Warm up & I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Carrasco R. (1988). Pedagogia des Agrés. Paris: Vigot Edition.
- Tortella M., Calidoni R., Tessaro F., Borgogni N. (2012). Favorire la pratica dell'attività motoria da 3 a 6 anni. Bologna: Minerva Edizioni.
- Invernici E. (2000). Gli aspetti del movimento in educazione fisica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia. Roma: FGI.
- Arkaev, Suchilin. (2003). Gymnastics, how to create champion.
- Beraldo. (1996). Preparazione atletica a carico naturale.
- Documento FGI. (2020). Formazione specialistica quadri tecnici federali - FGI Roma.
- Documento SNaQ / CONI. Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi – CONI Roma
- Donati, Lai, Marcello, Masia. (1994). La valutazione nell'avviamento allo sport.
- Elementi tratti da: FIG Academy – Management Coaching Policy – Level 2 / Study Notes – 12/2001
- Enrile, Invernici- Gli aspetti del movimento in educazione fisica SSS
- FGI norme tecniche GAM 2020
- Frohner. (2003). Principi dell'allenamento giovanile.
- Fucci S., Benigni M., Fornasari V. (2002). Anatomia e meccanica dell'apparato motorio e neuro-muscolare per la preparazione atletica. EMSI Roma.
- Grandi D. (1992). Didattica e metodologia della ginnastica artistica.

- L'educazione motoria di base, Treccani-CONI (1987)
- McArdle, Katch, Katch. (1998). Fisiologia applicata allo sport.
- Monem Jemni, The Science of Gymnastics,(2011)
- Programma multimediale: L'educazione motoria di base - Istituto G.Treccani / CONI – Bologna – (2012)
- Sartini R.. Divisione strutturale degli esercizi propedeutici alla Ginnastica Artistica eseguiti al mini-trampolino elastico e principi generali di meccanica applicata.
- Schmidt R. (2000). Apprendimento motorio e prestazione - Soc. Stampa Sportiva Roma.
- The shift movement. The ultimate guide to gymnastics strenght – risorsa on line
- Vailati F. Itinerario tecnico per il settore giovanile.
- Vailati F. (2020). La ginnastica in schede – FGI.

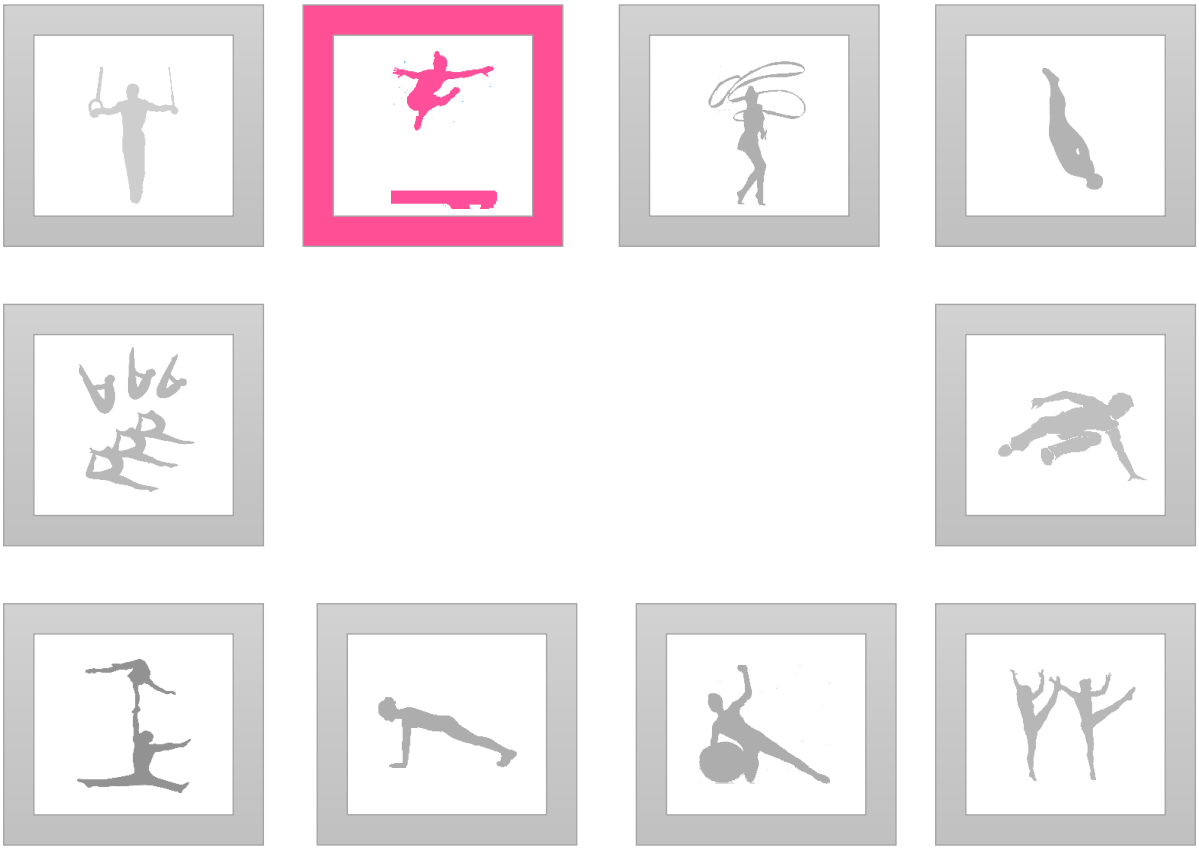
ALTRA BIBLIOGRAFIA

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- American College of Sports Medicine – ACSM. http://www.acsm.org
- Comité International Olympique – CIO. http://www.olympic.org
- Fédération International de Gymnastique – FIG. http://www.fig-gymnastics.com
- Federazione Ginnastica d'Italia – FGI. http://www.federginnastica.it
- SdS-Scuola dello Sport. www.scuoladellosport.coni.it

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica Artistica Femminile



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

GAF- *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

	UD22	La figura professionale dell'allenatore	60'	
	UD23	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica GAF	180'	
	UD24	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60'	
MS5	**UD25**	Aspetti e riferimenti propedeutico-operativi specifici nella costruzione della componente acrobatica	120'	**10 h**
	UD26	Aspetti e riferimenti relativi alle moderne attrezzature propedeutiche e sistemi facilitanti	60'	
	UD27	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo*	120'	

	UD28	La figura professionale dell'allenatore	60'	
	UD29	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica GAF	60'	
	UD30	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica specialistica delle ginnaste	120'	
MS6	**UD31**	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione artistica stilistica e coreografica delle ginnaste	120'	**10 h**
	UD32	Trampolino • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120'	
	UD33	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo*	120'	

GAF- *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS7	**UD34**	Parallele Asimmetriche • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120'	**10 h**
	UD35	Trave • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120'	
	UD36	Corpo Libero • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120'	
	UD37	Trampolino • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120’	
	UD38	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni relative all’applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo*	120’	

GAF- *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

	UD39	Volteggio • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120’	
	UD40	Parallele Asimmetriche • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120'	
MS8	**UD41**	Trave (2° parte) • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici*	120'	**10 h**
	UD42	Corpo Libero (2° parte) • *Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione degli elementi*	120'	
	UD43	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni relative all’applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo*	120'	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Blanchard KH., Hersey P. (1984). Leadership relazionale. Milano: Sperling e Kupfer.
- Villa A. (2001). Giocare con… . Roma: Società Stampa Sportiva.
- Cartoni AC., Putzu D. (1990). Ginnastica Artistica Femminile. Milano: Edizioni Ermes.
- Franceschetti B. (1987). Ginnastica Artistica Maschile e Femminile Corpo Libero. Azzate: Ed. Consorzio Artigianato.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Carli D., Di Giacomo S. et altri. Preparazione atletica e riabilitazione. Torino: C. G. ED. Medico Scientifiche (volume collettaneo).
- D.Lgs 9 aprile 2008 n° 81 - Titolo VI - Allegato XXXIII. Roma: Ministero dello Sport.
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia - modulo 1. Roma: FGI.
- FIG Academy. (2001). Management Coaching Policy – Level 2 / Study Notes.
- Mulas T. Elementi tratti dal percorso SdS CONI per Segretari e Coordinatori Tecnici. Milano: SdS CONI.
- Casolo F. (1980). Didattica delle Attività motorie per l'età evolutiva. Milano: Ed. Vita e Pensiero.
- Tortella P., Calidoni P., Tessaro F., Borgogni A. (2012). Favorire la pratica dell'attività motoria da 3 a 6 anni. Bologna: Minerva Edizioni.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1984). Organizzazione, programmazione tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Enrile E., Invernici A. (1992). Gli aspetti del movimento in educazione fisica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Baiocchi R. (2007). Il Grande Libro della Danza. Firenze: Giunti Editore.
- Weineck J. (2013). Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Weineck J. (2009). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Meinel K. (2000). Teoria del movimento. Roma: Ed. Stampa Sportiva.
- Schmidt RA., Lee TD. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Donati A. (2017). La preparazione giovanile per le diverse specialità sportive. Senigallia: CONI.
- Marella M. et al. (2018). Warm up – I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Monticelli M. (1984). Il Mini Trampolino Elastico in Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Madella A., Cei A., Londoni M., Aquili N - (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI Dispense SdS – Div. Attività didattica.
- Vailati F. (2010). DTNM/FGI Organizzazione e programmazione dell'allenamento. Roma: FGI.
- Piccotti A. (2012). Elementi di ginnastica artistica, Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Autori Vari. (1987). Programma multimediale «L'educazione motoria di base». Roma: Istituto Enciclopedia Italiana G. Treccani.
- Agabio R., Rota Rovina M.L. (1985). 40 schemi di lezioni per l'attività motoria di base. Roma: Ed. FGI.

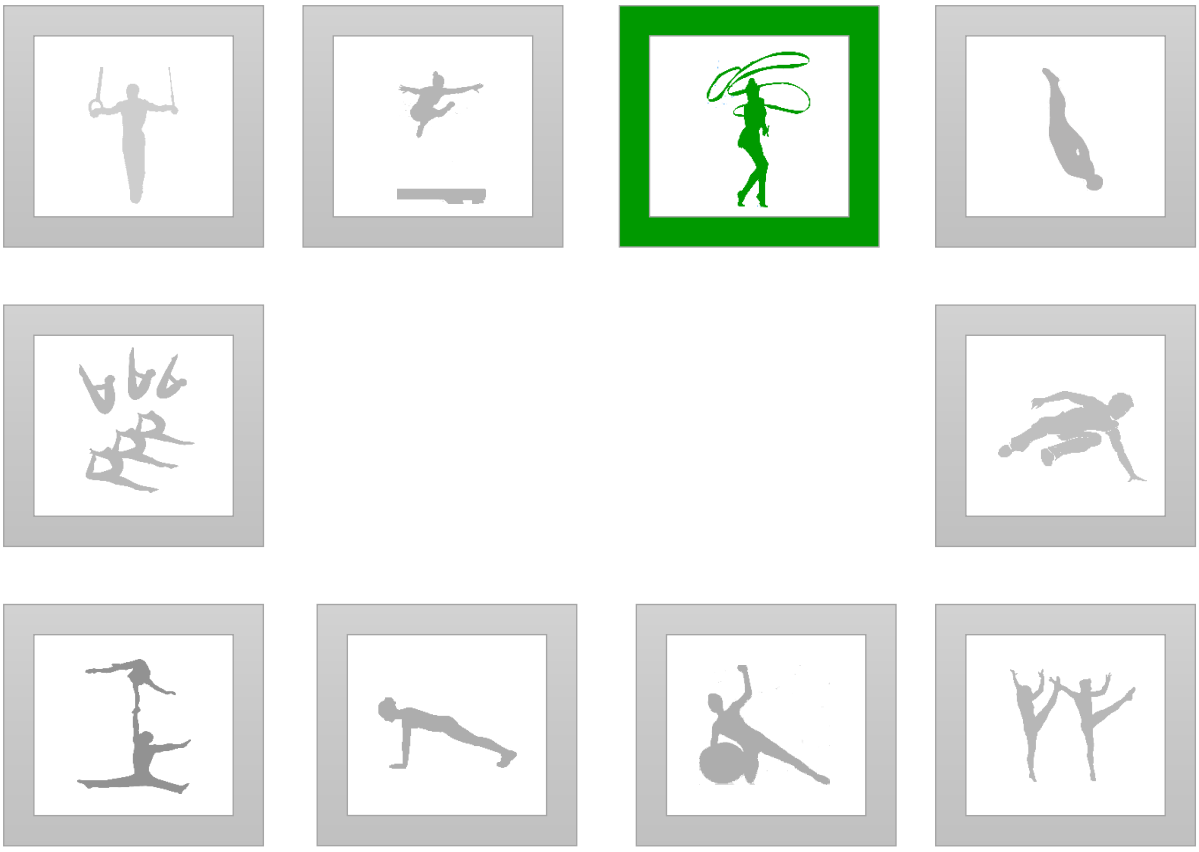
- Carrasco R. (1977). L'activité du débutant. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1977). Gymnastique aux agrès. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1979). Pedagogie des agrès. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1980). Gymnastique au sol. Parigi: Ed. Vigot.
- Agabio R., Cimnaghi L. (1981). Le Parallele Asimmetriche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- FGI. Precocità nella ginnastica artistica - Convegno Rimini 25/26 aprile 1984.
- Sartini E. (aa. 2004-2005). Divisione strutturale degli esercizi propedeutici alla Ginnastica Artistica eseguiti al mini-trampolino elastico e principi generali di meccanica applicata. Rimini: UniBo Scienze Motorie.
- Beccarini C., Mantovani C. (2010). Insegnare lo sport. Roma: SDS.
- Bompa TO., Buzzichelli C.A. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Zatsiorsky VM. (2008). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Hann E. (1994-1995). Valutazione e selezione del talento sportivo. Sviluppo e prestazione sportiva del bambino. Sport & Medicina.
- Sands WA. et al. (2015). The science of gymnastics. Doha: Monèm Jemni.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Federazione Ginnastica d'Italia - PTU FGI. http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/62-gaf.html
- Federàtiòn Internationale de Gymnastique – Manuale Academy FIG. https://www.fig-gymnastics.com/site/pages/education-academies.php
- Federazione Ginnastica d'Italia **-** Dispense FGI. http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html
- SPORT a SCUOLA - CR Lombardia FGI - Autori vari - http://www.fgilombardia.it/
- Website ditta FONTI - http://www.dittafonti.it/
- Website ditta GYMNOVA - https://www.gymnova.com/en/
- Website ditta GEOGYM - http://www.geogym.it/
- Website ditta AIRTRACK ITALIA - https://www.airtrack-italia.com/
- Federazione Ginnastica d'Italia - Procedure federali ed indicazioni attuative 2018 - http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/44-procedure-federali-ed-indicazioni-attuative.html
- Federazione Ginnastica d'Italia - Norme tecniche FGI - http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/44-procedure-federali-ed-indicazioni-attuative.html
- Federazione Ginnastica d'Italia - PT Gold & Silver 2018 – Ginnastica Artistica Femminile - http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/177-programmi-tecnici-gaf-2018.html
- Federazione Ginnastica d'Italia - 2015/2018 - http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/32-codice-dei-punteggi-gaf-2017-2020.html
- Documento SNaQ / CONI - Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi (2001). Roma: CONI - http://www.scuoladellosport.coni.it/scuoladellosport/formazione-sds/snaq.html
- Vailati F. Itinerario Tecnico per il Settore Giovanile - https://docplayer.it/6936853-Itinerario-tecnico-per-il-settore-giovanile-fulvio-vailati.html
- Federazione Ginnastica d'Italia - Simposio 2013 Pesaro - https://www.youtube.com/watch?v=ZS8TSaO_HD4

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica Ritmica



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

GR - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli specifici (MS)

MS5 **Online**	**UD10**	Focus sulla figura del tecnico regionale di Ginnastica Ritmica	**7:30 h**
	UD11	Aspetti e riferimenti operativi nella preparazione fisica specifica	
	UD12	La preparazione tecnica a corpo libero: le difficoltà corporee (DB)	
	UD13	Elementi Pre-Acrobatici	

MS6 **Online**	**UD14**	La preparazione tecnica con gli attrezzi (elementi Fondamentali e Non Fondamentali) • *Fune* • *Cerchio* • *Palla* • *Clavette* • *Nastro*	**7:30 h**

MS7 **Presenza**	**UD15**	Didattica laboratoriale per lo sviluppo di competenze *Applicazione pratica delle tematiche trattate nei moduli MS5 e MS6*	**10 h**

MS8 **Presenza**	**UD16**	Il lavoro di squadra	**10 h**
	UD17	Didattica laboratoriale per lo sviluppo di competenze	

Finalità: sviluppare le conoscenze tecniche specifiche della GR. Consolidare le competenze sulla tecnica di base e sue evoluzioni.

Obiettivo: sviluppare competenze nella programmazione delle attività agonistiche GR Silver e Gold e nella costruzione degli esercizi individuali e di insieme per le gare previste dai PTS e PTG.

Abilità: conoscenza e competenza

1. Della tecnica e metodologia della GR con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione della ginnasta agonista di varie fasce di età

2. Dello sviluppo del modello prestativo per i vari livelli tecnici GR

	Abilità	Contenuti	
MS5	**UD10** **Focus sulla figura del tecnico regionale di Ginnastica Ritmica**	• Il ruolo, le funzioni e le responsabilità del tecnico • Le competenze metodologico didattiche del tecnico regionale di Ginnastica Ritmica	
	UD11 **La preparazione fisica specifica**	La Preparazione fisica specifica nella GR – Indicazioni metodologiche e didattiche per esercitazioni finalizzate allo sviluppo e incremento delle capacità motorie della ginnasta (condizionali e coordinative) nella GR: • Mobilità articolare (mobilità scapolo-omerale, mobilità coxo-femorale e tibiotarsica, flessibilità della colonna vertebrale) • Forza nelle sue varie espressioni (tonicità addominale, dorsale e arti correlata alle capacità di tenuta e incremento capacità di spinta, salto, lancio) • Velocità (rapidità di reazione e abilità nello svolgimento di azioni rapide e precise) • Resistenza (durata su lavoro di ripetizioni di elementi e di ritmi di allenamento) • Coordinazione (capacità di apprendimento, adattamento motorio e di trasformazione, capacità di ritmo, di destrezza fine, di controllo segmentario e di equilibrio, di cooperazione, espressività)	
	UD12 **Elementi Pre-Acrobatici**	La preparazione tecnica a corpo libero per lo sviluppo delle difficoltà corporee (DB) • Caratteristiche dei salti nella GR: tecnica, metodologia e didattica delle Difficoltà di salto del CdP	

MS6	**UD11** **La preparazione tecnica con attrezzi**	Impostazione di elementi attrezzo: tecnica metodologia e didattica dei Gruppi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali	

	Fune	1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici d'attrezzo:
		• Saltelli attraverso la Fune
		• Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune che gira per avanti, indietro o laterale, anche con
		  ○ Fune piegata in due o più
		  ○ Doppia rotazione della Fune
		• Echappé e spirali
		• Rotazioni
		• Maneggio (Oscillazioni, circonduzioni, mulinelli, movimenti ad otto, vele e contro vele, avvolgimenti o svolgimenti intorno ad una parte del corpo, spirali con la fune piegata in due, trasmissione intorno ad una qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba) e equilibrio instabile
		• Lanci
		• Riprese dell'attrezzo
		2. Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R)
		3. Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA)
		
		Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi
			300'

	Cerchio	1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici d'attrezzo: • Rotazioni del cerchio • Rotolamenti del cerchio sul corpo • Rotolamento del cerchio al suolo • Passaggi attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte • Maneggio (Oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, trasmissione intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la/e gamba/e, passaggi sopra, respinte ecc.) e equilibrio instabile su una parte del corpo • Lanci • Riprese dell'attrezzo 2. Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R) 3. Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA) Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi	**300'**

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS7	**Palla**	1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici d'attrezzo: • Rotolamenti della palla al suolo e rotolamenti sul corpo accompagnati e liberi • Palleggi • Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti a otto, rovesci, rotazioni della mano/i attorno alla palla, rotazione libera della palla su una parte del corpo, ecc.), equilibrio instabile della palla • Lanci • Riprese dell'attrezzo 2. Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R) 3. Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA) Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi	**200'**
	Clavette	1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: • Piccoli circoli simultanei o alternati, con entrambe le clavette una clavetta per mano tenute all'estremità • Moulinets • Movimenti asimmetrici delle 2 clavette • Piccoli lanci delle due clavette non incastrate con una rotazione di 360° • Maneggio (slanci, oscillazioni circonduzioni delle braccia e dell'attrezzo, movimenti ad otto, rotazione libera della/e clavetta/e, battute) piccoli circoli di ambedue le clavette tenute ad una mano e equilibrio instabile della/e clavetta/e • Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Lanci • Riprese dell'attrezzo 2. Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R) 3. Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA) Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi	**200'**

MS7	**Nastro**	1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: • Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza in volo o al suolo • Spirali (4-5 anelli) serrati e della stessa altezza in aria o al suolo • Echappé (rotazione della bacchetta durante il suo volo) • Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo od una sua parte • Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rotazioni della bacchetta attorno alla mano, avvolgimento, ecc.) • Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo • "Boomerang": abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro e ripresa della bacchetta • Lanci • Riprese dell'attrezzo 2. Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R) 3. Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA) Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi	**200'**

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS8	**UD12** **Esercizi di squadra**	Esercizi di squadra • Componenti di Difficoltà specifiche per gli esercizi di Squadra ○ Scambi (DE) degli attrezzi delle ginnaste ○ Collaborazioni (DC) tra le ginnaste e gli attrezzi Difficoltà corporee (DB) • Elementi Dinamici con rotazione (R) • Formazioni • Organizzazione del lavoro collettivo: varie modalità di lavoro	**360'**
	UD13 **Costruzione di un esercizio**	• Costruzione di un esercizio sia individuale che di squadra ○ Scelta della musica ○ Struttura artistica: carattere, combinazione di passi di danza, collegamenti, uso dello spazio, ritmo, espressione corporea e cambi dinamici • Laboratorio per lo sviluppo di competenze sulle tematiche trattate nel modulo con riferimenti ai programmi tecnici specifici	**180'**
	UD14	Cenni di programmazione	**60'**

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

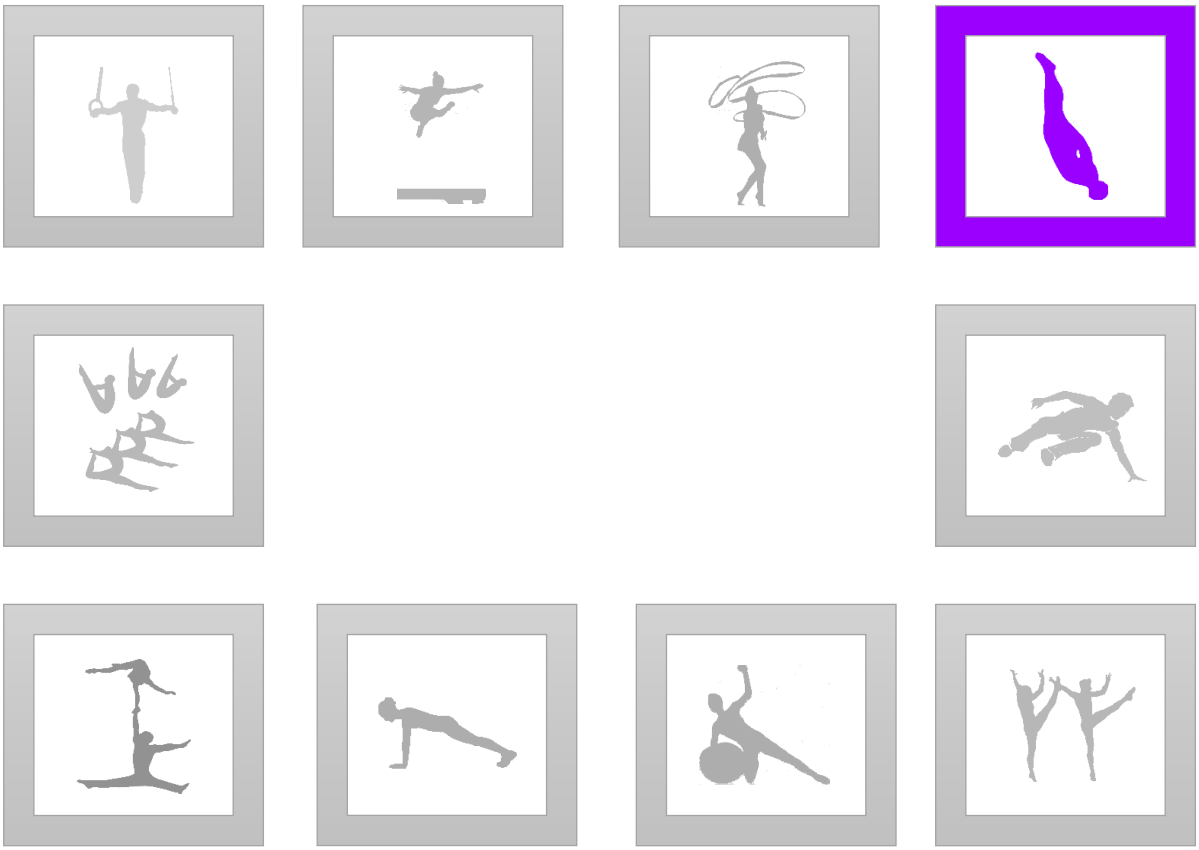
- Aparo M., Cermelj S., Piazza M., Rosato M.R., Sensi S., (1999). *Ginnastica Ritmica*, Piccin, Padova
- Barta Peregon, A., Duran Delgrado, C., (2002). *1000 esercizi e giochi di ginnastica ritmica sportiva*, Editorial Paidotripo, Barcellona
- Rosato, MR., Tinto, A., (1996). *Avviamento al lavoro collettivo*, Edizioni Ermes, Milano
- Rosato, MR., (2001). Ginnastica ritmica educativa, La stampa sportiva, Roma
- Scotton, C., a cura di, (2019). *Gymnica Digitale. La raccolta*, Cedir, FGi
- Sensini N., Eid L., (1999). *Ginnastica Ritmica e piccoli attrezzi*, Carabà srl Edizioni, Milano
- Sensini N., Mangiafico E., (1997). *Ritmo e movimento*, Carabà srl Edizioni, Milano
- Vayer, P., (1977), *Educazione psicomotoria nell'età scolastica*, Armando, Roma
- Federazione Ginnastica d'Italia, Documenti - Codice dei Punteggi 2022-24 Ginnastica Ritmica
- Federazione Ginnastica d'Italia (anno in corso), Documenti - Programmi Tecnici GR Gold e Silver

SITOGRAFIA CONSIGLIATA

- Federazione Ginnastica d'Italia - Fgi. https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir.html
- Fédération Internationale de Gymnastyque-Fig . http://www.fig_gymnastics.com
- PubMed. http://www.ncbi.nim.nih.gov\pubmed
- Servizio Bibliotecario Nazionale_Sbn. http://www.sigm.it
- SdS-Scuola delle Sport. www.scuoladellosport.coni.it
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. http://www.sismes.org

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Trampolino Elastico



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

TE - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS5 — **10 h**

UD30	TE/MT/TU: Appoggio del piede e allineamenti	60’
UD31	TE/MT/TU: Pliometria	150’
UD32	MT/TU: Tecnica di corsa	150’
UD33	TE/MT/TU: Stretching: Quale? Quando? Quanto?	120’
UD34	TE: Tempo di Volo, Spostamenti e concetto di "camino"	120’

Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate

MS6 — **10 h**

UD35	TE/MT/TU: Tutela dell’atleta – segnali d’allarme	60’
UD36	TE/MT/TU: Bisogni psicologici di base dell’atleta - dalla teoria alla pratica	60’
UD37	TE/MT/TU: Relazione allenatore-atleta: comunicare per crescere	60’
UD38	TE/MT/TU: La triade sportiva allenatore-genitore-atleta: da problema a risorsa	60’
UD39	TE: Tecnica e didattica del Barani	120’
UD40	TE: Tecnica e didattica di Ball out e Barani ball out	120’
UD41	TE: Tecnica e didattica del Rudy	120’

Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate

TE - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS7 — **10 h**

UD42	TE: Tecnica e didattica dei salti con 270° di rotazione indietro	150’
UD43	TE: Tecnica e didattica del Cody	120’
UD44	TU: Tecnica e didattica del Flic Tempo	120’
UD45	TE: Tecnica e didattica del Full	150’
UD46	TU: Tecnica e didattica del Full	60’

Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate

MS8 — **10 h**

UD47	TE: Tecnica e didattica degli avvitamenti multipli nei salti con rotazione (360°) avanti e indietro	120’
UD48	TE: Tecnica e didattica del Doppio indietro	120’
UD49	TU: Tecnica e didattica del Doppio indietro a fine passata	120’
UD50	TE/TU: La combinazione degli elementi. Aspetti e riferimenti propedeutico-operativi nella costruzione delle routine acrobatiche	240’

Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Kelly, J., “Over & above. Trampoline Gymnastics towards world class performance”, Meyer & Meter Sport (2014)
- Afonso J, Clemente FM, Nakamura FY, Morouço P, Sarmento H, Inman RA, Ramirez-Campillo R. “The Effectiveness of Post-exercise Stretching in Short-Term and Delayed Recovery of Strength, Range of Motion and Delayed Onset Muscle Soreness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials” Front Physiol. 2021 May 5; 12:677581. doi: 10.3389/fphys.2021.677581. PMID: 34025459; PMCID: PMC8133317.
- Herbert, R. D., de Noronha, M., & Kamper, S. J. “Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise”, Cochrane database of systematic reviews, (7) (2011)
- Freitas, S. R., Vilarinho, D., Vaz, J. R., Bruno, P. M., Costa, P. B., & Mil-homens, P. (2015). Responses to static stretching are dependent on stretch intensity and duration. Clinical physiology and functional imaging, 35(6), 478-484.
- Fukaya, T., Kiyono, R., Sato, S., Yahata, K., Yasaka, K., Onuma, R., & Nakamura, M., “Effects of static stretching with high-intensity and short-duration or low-intensity and long-duration on range of motion and muscle stiffness”, Frontiers in Physiology, 11, 601912 (2020)
- Jacobs, C. A., & Sciascia, A. D. , “Factors that influence the efficacy of stretching programs for patients with hypomobility”, Sports Health, 3(6), 520-523 (2011)
- Matsuo, S., Suzuki, S., Iwata, M., Hatano, G., & Nosaka, K., “Changes in force and stiffness after static stretching of eccentrically-damaged hamstrings”, European Journal of Applied Physiology, 115, 981-991 (2015)
- Marchetti, P. H., Miyatake, M. M., Magalhaes, R. A., Gomes, W. A., Da Silva, J. J., Brigatto, F. A., ... & Behm, D. G., “Different volumes and intensities of static stretching affect the range of motion and muscle force output in well-trained subjects” Sports biomechanics, 21(2), 155-164 (2022)
- McGrath, Ryan P., James R. Whitehead, and Dennis J. Caine, "The effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on post-exercise delayed onset muscle soreness in young adults", International journal of exercise science 7.1 (2014): 14.
- Moir, G. L. , “Biomechanics of fundamental movements: Sprint running. Strength and Conditioning. A Biomechanical Approach”, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 523-574 (2015)
- FGI - Regolamento per la prevenzione e il contrasto ad abusi, violenze e discriminazioni sui tesserati – Safeguarding Rules and Regulation (2023)
- FGI - Linee guida per la predisposizione dei modelli organizzativi e di controllo dell’attività sportiva e dei codici di condotta a tutela dei minori e per la prevenzione delle molestie, della violenza di genere e di ogni altra condizione discriminazione (2023)
- Cei, A., “Fondamenti di Psicologia dello Sport”, Il Mulino (2021)

- Nascimbene, F., “Psicologia dello Sport. Nuove frontiere relazionali con l’atleta della generazione Z.”, Vita e Pensiero (2024)
- Borellini, V., Setti, N., “Atleta, Allenatore, Genitori. Come la relazione efficace aiuta lo sviluppo dell’atleta”, Franco Angeli (2020)

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

AERobica

PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

AER - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli specifici (MS)

	UD25	Programmi Tecnici: AEROBIC DANCE • *Terminologia specifica* • *Come scegliere gli elementi provenienti dalle altre discipline e il 2° stile*	120'	
	UD26	Organizzazione dell'allenamento • *Principi generali sulla periodizzazione dell'allenamento in GA* • *Programmazione attività individuali e categorie composte*	60'	
	UD27	Preparazione Fisica Disciplinare • *Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina* – *elementi di difficoltà - elementi acrobatici - collaborazioni*	120'	
MS5				**10 h**
	UD28	Preparazione Tecnica • *Elementi obbligatori delle categorie giovanili (Allievi)* • *Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà del programma Gold*	120'	
	UD29	Preparazione Coreografica • *Transizioni e collegamenti (evoluzione in complessità e varietà)*	60'	
	UD30	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo*	120'	

AER - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli specifici (MS)

	UD31	Programmi Tecnici: PROGRAMMI GOLD • *Come compilare la scheda di dichiarazione degli elementi*	60'	
	UD32	Preparazione Fisica Disciplinare • *Metodi di allenamento degli aspetti metabolici*	120'	
	UD33	Preparazione Tecnica • *Elementi obbligatori delle categorie giovanili (JA)* • *Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà del programma Gold*	120'	
MS6				**10 h**
	UD34	Preparazione Coreografica • *Collaborazioni*	120'	
	UD35	Valutazione • *Test tecnici e fisici specifici*	60'	
	UD36	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo*	120'	

AER - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli specifici (MS)

	UD37	Programmi Tecnici: PROGRAMMI GOLD (Junior B)	60'	
	UD38	Preparazione Fisica Disciplinare • *Metodi di allenamento degli aspetti metabolici*	120'	
	UD39	Preparazione Tecnica • *Pre-acrobatica e acrobatica*	180'	
MS7	**UD40**	Preparazione Coreografica • *Collaborazioni*	60'	**10 h**
	UD41	Valutazione • *IRI Test e Test a Navetta*	60'	
	UD42	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo*	120’	

AER - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli specifici (MS)

	UD43	Programmi Tecnici: CODICE DEI PUNTEGGI GOLD	60'	
	UD44	Organizzazione dell'allenamento • *Progettazione del microciclo e del mesociclo* • *Esempi di progettazione*	60'	
MS8	**UD45**	Preparazione Fisica Disciplinare • *Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina* – *Elementi di Difficoltà* – *Elementi acrobatici* – *Collaborazioni*	120'	**10 h**
	UD46	Preparazione Tecnica • *Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà più complessi* • *Danza applicata*	120'	
	UD47	Preparazione Coreografica • *Evoluzione della qualità artistica*	120'	
	UD48	Didattica Laboratoriale • *Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo*	120'	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Bosco C. (2002). La valutazione della forza con il test di Bosco. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bosco C. (1997). La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). Code of Point 2017-2010, Aerobic Gymnastics.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (2016). Codice dei Punteggi 2017-2020, Ginnastica Aerobica.
- Mineva M. (2011). Aerobic gymnastics. Initial preparation. Bolid Ins.
- Pistecchia F., Pistecchia M. (2004). Guida alla Aerobica Sportiva. Roma: Pool Grafica Editrice.
- Regolamenti/Codici Silver Ginnastica Aerobica – Federazione Ginnastica d'Italia (2017).
- Sergiev G. (2004). Sports Aerobics. Technique of execution and training methods of difficulty elements.
- Weineck J. (2009). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.

ALTRA BIBLIOGRAFIA

- D'Anna C., Gomez Paloma F. (2015). Dynamic stretching versus static stretching in gymnastic performance. Journal of Human Sport and Exercise. 10, 437-446.
- Righetti L., Piacentini MF., Capranica L., Felici F. (2004). Energy sources for aerobic gymnastics competition routines. SdS 62/63: 83-86.
- Righi P. Esercizi di impostazione generale propedeutici al lavoro coreografico. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia.
- Righi P. Nozioni di base sul lavoro di coreografia. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia.
- Féderatiòn Internationale de Gymnastique. (2014). Scientific Research in Aerobic Gymnastics, Summary 2010 – 2014 1st edition.
- Vaganova A. (2007), a cura di Alberti A., Pappacena F. Le basi della danza classica. Roma: Gremese Editore.
- Righetti L., Sechi R. (1996). Ginnastica Aerobica. Principi di base e sistemi di allenamento. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia. 4, 15-18.
- Righetti L., Sechi R. (1996). Ginnastica aerobica. Sistemi di allenamento. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia. 4, 19-27.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Fédération Internationale de Gymnastique - FIG. http://www.fig-gymnastics.com
- Federazione Ginnastica d'Italia - FGI. www.federginnastica.it (documenti e circolari - documenti federali - programmi tecnici - AER/codice dei punteggi AER/Procedure federali e norme tecniche).
- Lupo S., www.sergiolupomedicinasport.it
- www.scienzemotorie.com/il-modello-prestativo-della-ginnastica-aerobica/
- www.scienzemotorie.com/sport-tecnico-combinatori-il-risultatotra-valutazione-e-giudizio/

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica per Tutti

PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

Piano di studi

PREMESSA

La Ginnastica per TUTTI è fondamentale nelle attività motorie di base, ma è anche un'attività a se stante che contribuisce al benessere fisico, intellettuale e socializzante ed è per questo che la Ginnastica per TUTTI è riconosciuta dal CIO per la sua funzione sociale e per le sue alte potenzialità educative.

In questo contesto, la Ginnastica per TUTTI è di fondamentale importanza ed offre infinite possibilità. Programmi tecnici di attività con grandi e piccoli attrezzi codificati e occasionali e a corpo libero, esercizi collettivi e progressioni individuali, con e senza accompagnamento musicale, percorsi ginnastici a tempo, prove multiple di efficienza fisica…, tutte attività eseguite sotto forma di semplice esibizione o secondo una valutazione che supera il concetto di valutazione in senso stretto ma basato sulla ricerca del superamento dei propri limiti.

La GpT, quindi, ha una sua specificità, un suo aspetto culturale, una serie di tematiche ed attività fondamentali e trasversali.

La figura del **Tecnico Regionale** rappresenta la qualifica del settore Ginnastica per Tutti 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 di avvio alla specializzazione, il quale deve preparare, fisicamente e tecnicamente, i suoi utenti ad una scelta d'indirizzo vissuta e partecipata. Gli strumenti, i metodi e modi, le tecniche e strategie contenute negli orientamenti didattici di tale guida integrano la didattica propriamente detta delle sezioni agonistiche alle caratteristiche, maggiormente prestative, tipiche della Ginnastica per Tutti

GpT - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

				T=Teoria P=Pratica	
	UD18	L'attività motoria nella Scuola Secondaria	120'	T	
	UD19	Strutturazione di una lezione scolastica	120'	P	
MS5	**UD20**	I programmi sportivi scolastici	60'	T	**10 h**
	UD21	Progetti Nazionali del MIUR	60'	T	
	UD22	La valutazione in senso generale e nelle attività di GpT	120'	T	
		Question Time	120'		

				T=Teoria P=Pratica	
	UD23	La storia della Ginnastica per Tutti	60'	P	
MS6	**UD24**	La Ginnastica per Tutti in campo internazionale	120'	T + P	**10 h**
	UD25	La componente coreografica negli esercizi collettivi	150'	P	
	UD26	Esercizi collettivi	150'		
		Question Time	120'	T	

				T=Teoria P=Pratica	
	UD27	Costruzione di un esercizio collettivo per la Gymnaestrada	240'	P	
MS7	**UD28**	Rope Skipping e Ginnastica Acobatica finalizzati all'attività GpT	240	T	**10 h**
		Question Time	120'	T	

GpT - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

				T=Teoria P=Pratica	
	UD29	La disabilità: fisica, psicomotoria, intellettiva e relazionale	120’	T	
	UD30	Le caratteristiche dell'attività motoria integrata	120’	T + P	
MS8	**UD31**	Caratteristiche dell'attività per gli over 50	120’	T + P	**10h**
	UD32	Elementi di espressività corporea	120’	P	
		Question Time	120'		

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Agabio R. (2001**).** Ginnastica sportiva – attività promozionale ed amatoriale. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Agabio R. (1994). Ginnastica Generale: didattica e metodologia. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Eid L., Bussetti M. Atti del Seminario di Studio: Attività motoria e sportiva adattata in ambito scolastico. Varese: 18 Febbraio 2010.
- Bazzano C., Bellucci M., Faigenbaum D. (2007). Sedentarietà ed obesità giovanile: nuovi problemi sociali. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.
- Beccarini C., Mantovani C. et al. (2000). Insegnare lo Sport. Roma: SDS.
- Beltrami C., Mondoni M. (1988). Infanzia movimento educazione. Cremona: Padus.
- Bertini L. (2005). Attività Sportive Adattate. Perugia: Calzetti e Mariucci Editori.
- Bortoli L., Robazza C. (2008). Le motivazioni allo sport nei giovani. Sandrigo: Studio Palladio 2000 Group.
- Brigo B. (2007). La sapienza del movimento. Pioltello: Ed. Rotolito Lombardo.
- Camonico M. (2009). La pratica sportiva degli studenti delle scuole medie superiori di Bassano del Grappa. Panathlon Club Bassano del Grappa.
- Cartoni A.C., Putzu D. (1990). Ginnastica artistica femminile – tecnica, didattica e assistenza. Milano: Edizioni Ermes.
- Caruso E. (2005). Dispense tratte dal corso per animatori sportivi FGI. Monopoli.
- CAS (1997). Guida tecnica – Ginnastica. CONI.
- Casolo A**.** (2002)**.** Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano. Milano: Vita e Pensiero.
- Castelli G. (1995). A cura di, Handicap e Sport. Milano: Unicopli.
- Castelli G. (2008). "L'Handicap con lo sport. Un'azione educativa per crescere", in Castelli G. a cura di, Handicap e Sport. L'impegno del centro socio-riabilitativo nelle attività motorie e riabilitative. Milano: Unicopli.
- CONI – MPI (1997). Il Giocosport. Roma: Ed. Atena.
- CONI (1984). Corpo, movimento, prestazione - Programma multimediale per operatori sportivi. Roma: Istituto Enciclopedico Treccani.
- Costanzo G.B. (1987). Pedagogia e didattica. Napoli: Ed. Tecnodid.
- Cottini L. (2017). Tempo libero, integrazione e qualità della vita per la persona con disabilità mentale: il ruolo della pratica sportiva. Integrazione nella rivista "L'integrazione scolastica e sociale".
- Dispensa A. (1992). La valutazione in educazione fisica. Roma: SSS.
- Donati A. (2017). Gli allenamenti costitutivi dell'allenamento multilaterale. Senigallia.
- DSM IV (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition, American Psychiatric Association, Washington D.C.
- DSM V (2001). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition. American Psychiatric Association, Washington D.C.
- Fabbris L. (2007). Sport, formazione e integrazione sociale. Padova: Cleup sc.
- Federalimentare/MIUR (2004). MIUR per l'Educazione Alimentare a Scuola.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (2018). Linee guida per le attività GpT.

- Federazione Ginnastica d'Italia. (2018). Norme Tecniche sez. GpT.
- Federazione Ginnastica d'Italia (2017). Campionati Studenteschi: Programmi tecnici Ginnastica aerobica.
- Federazione Ginnastica d'Italia (quadriennio 2017-2020). Codice dei punteggi.
- Federazione Ginnastica d'Italia (quadriennio 2017-2020). Regolamenti/Codici dei punteggi Silver Ginnastica Aerobica.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (2004). Dispense corso nazionale per insegnanti Fitness a scuola. Tirrenia.
- Federazione Ginnastica d'Italia (2008). Documento programmatico dell'attività fisica e sportiva nelle persone over 50.
- Federazione Internazionale di Ginnastica. (2016). GfA Manual. FIG.
- Federazione Internazionale di Ginnastica. About Gymnastics for All. FIG.
- Federazione Internazionale di Ginnastica. History of Gymnastics for All. FIG.
- Filippone B., Vantini C., Bellucci M., Faigenbaum A.D., Casella R., Pesce C. (2007). Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare. Roma: SDS – preparazione atletica.
- Francesconi K., Gandini G. (2007). Muoversi per non subire il tempo. Teoria, metodologia e didattica dell'attività motoria per la terza età. Milano: Ed. Ermes.
- Garufi G., Tafuri D., Vaira L. (2008). Ginnastica, teoria, metodologia e didattica. Napoli: Idelson Gnocchi Sorbona Achivi.
- Giordano (1989). Neuropsichiatria dell'Età Evolutiva. Napoli: Idelson Gnocchi.
- Grande B., Schillaci R., Facchi G., Oberti O., Filippi (2008). Progetto "Insieme con traSPORTo. Bergamo.
- Le Boulch J. (1985). Verso una scienza del movimento umano. Roma: Armando editore.
- Madsen Kirsti Riis (1994). Rope Skipping. Sjov sjipning - teknik og tricks. Nyborg, Skoleidraettens Forlag, Dansk Skoleidraet.
- Mandingo JL., Couture RT. (1996). An overview of the components of fun in physical education, organized sport and physical activity programs. Avante, 2(3), 56-72.
- Massaro E. (1983). Ginnastica e giuochi per l'infanzia. Napoli: Ed. L'Ateneo.
- Massaro E., Cinque S. (1985). Guida alle attività psicomotorie. Brescia: Editrice La Scuola.
- Mezzetti R. (2012). Corporeità e gioco. Roma: Edizioni Nuova Cultura.
- Michelini L. (1991). Handicap e Sport. Roma: Società Editrice Universo.
- MIUR (2012). Indicazioni Nazionali per il curricolo della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo di istruzione.
- MIUR (2017). Indicazioni Nazionali e Nuovi Scenari. Roma.
- MIUR - Ministero della Salute - Università degli Studi di Torino, Padova e Siena (2014). World Health Organization – Collaborative Cross-National Study 4° Rapporto sui dati HBSC Italia, a cura di: Cavallo F., Lemma P., Dalmasso P., Vieno A., Lazzeri G., Galeone D.
- Oliverio A. (2017). Il gioco e la mente - articolo tratto dalla rivista "La Vita Scolastica" n.4-5-2017/2018.
- OMS (1997). Linee guida di Heidelberg per promuovere l'attività fisica per gli anziani. Versione italiana a cura di Federico Schena & Francesca Menna (CeBiSM - Università di Trento).
- Organizzazione Mondiale della Sanità (2006). Health behaviour in school-aged children.
- Panathlon Internazionale (2005). Educazione e Sport. I quaderni di Panathlon n.10" Atti del XIV Congresso del Panathlon International, Basel, 3/5 luglio 2003. Rapallo: Azienda Grafica Busco.
- Pieron M. (1992). Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Polini E. (2005). Sento e conosco il mio corpo. Quaderno di Ginnastica. Roma: Federazione Ginnastica d'Italia.
- Schiavon D. (1994). Avviamento alla ginnastica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Scibinetti P., Tocci N., & Pesce C. (2011). Motor Creativity and Creative Thinking in Children: The Diverging Role of Inhibition, Creativity Research Journal, 23; 3, 262-272.

- Tocci, N., Scibinetti P., & Zelli A. (2004). Age and gender differences in motor creativity among Italian elementary school children. Journal of Human Movement Studies, 46(1), 89.
- Tonioni F. (2013). Psicopatologia web-mediata. Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi. Ed. Springer.
- Unione Europea di Ginnastica. (2009). Golden Age Gym Festival – Manual - edizione ottobre 2009
- Villa A. (2001). Giocare con… .Roma: Società Stampa Sportiva.
- Villa A. (2007). Fabulazione e drammatizzazione nelle attività motorie", Quaderno di Ginnastica - Federazione Ginnastica d'Italia.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- http://www.federginnastica.it
- http://www.fgicampania.it
- http://www.fig-gymnastics.com
- http://www.ueg.org
- http://www.treccani.it/vocabolario
- http://www.grupporitmicatorino.it
- Baldini V. Ginnastica uno sport per Tutti. http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared_file/Formazione/Materiale%20didattico/Ginnastica_Uno_Sport_per_Tutti.pdf
- Baldini V**.** GpS Ginnastica per sempre. http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared_file/GPS%20Tavola%20Abilita%202015/ZIP_GPS.zip.
- Bertani P**.** Sport ed handicap mentale, www.accaparlante.it/articolo/sport-ed-handicap-mentale 22/06/2015.
- http://www.gymnastics.sport\site
- Garufi G.: GG_Ginnastica. http://www.fgicampania.it
- Garufi G.: Storia della GG all'interno della FIG. http://www.fgicampania.it
- Colella D., Morano M. (2006). Attività fisica, sviluppo motorio e BMI in età evolutiva. IItalian Journal of Sport Sciences. - fair.unifg.it

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Salute e Fitness

PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Aequilibrium - Life

				T=Teoria **P=Pratica**	
	UD17L	**Introduzione storico/filosofica alla pratica psico-corporea nelle tradizioni Yoga** • *Propriocezione, interocezione, gesto motorio e atto cognitivo Yoga e scienza: gli effetti degli asana su corpo e mente*	120’	T	
MS5		**I principi della pratica corporea negli asana.** • *Lavorare indirettamente sulla Colonna vertebrale: Sessioni esperienziali sui vari gruppi di posizioni* – *asana in piedi* – *asana di allungamento in avanti* – *asana di estensione indietro* – *asana con torsioni* – *asana capovolte* – *asana supine*	360’	P	**10 h**
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

				T=Teoria **P=Pratica**	
	UD18L	**Metodologie della didattica** • *Ampliamento delle conoscenze metodologiche*	60’	T	
		Elementi di educazione posturale • *Ricerca dei punti di repere* • *Schema corporeo: percezione soggettiva nel bambino e nell’adulto* • *Esercizi a corpo libero*	180’	P	
MS6		**La Spalliera** • *Mobilizzazione, verticalizzazione, stabilizzazione, rinforzo, rilassamento* • *Rachide* • *Arti Superiori* • *Arti Inferiori* • *Misti* • *Appoggio* • *Sospensione*	240’	P	**10 h**
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Aequilibrium - Life

			T=Teoria P=Pratica		
MS7	**UD19L**	**Il disequilibrio ed elementi di adattamento apparato vestibolare** • *Asimmetrie della funzione muscolare e connettivale* • *Somatizzazione delle tensioni* • *Posizioni viziate e trigger point* • *Pratica: cenni di risoluzione delle problematiche in forma simmetrica e asimmetrica*	240’	P	**10 h**
		Analisi allenamento gesto ciclico e aciclico , di breve e lunga durata nel bambino e nell’adulto • *Movimenti ciclici* • *Interval training e lavoro continuativo* • *Applicazioni pratiche nelle varie problematiche* • *Cardiofrequenzimetro e individuazione del range di lavoro*	240’	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

			T=Teoria P=Pratica		
MS8	**UD20L**	**Educazione, rieducazione posturale e degli schemi motori di base, con l’utilizzo di piccoli attrezzi** • *Il ritmo nella differenziazione cinestetica: tipologie di conduzione (voce, suono, musica)*	120’	P	**10 h**
		• *Utilizzo di piccoli attrezzi*	240’	P	
		• *Costruzione della lesione con I vari piccolo attrezzi*	120’	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Aequilibrium – Kid's

				T=Teoria P=Pratica	
MS5	**UD8K**	**Introduzione storico/filosofica alla pratica psico-corporea nelle tradizioni Yoga** • *Propriocezione, interocezione, gesto motorio e atto cognitive Yoga e scienza: gli effetti degli asana su corpo e mente*	150'	T	**10 h**
		I principi della pratica corporea degli asana. • *Lavorare indirettamente sulla colonna vertebrale – Sessioni esperienziali sui vari gruppi di posizioni* – *asana in piedi* – *asana di allungamento in avanti* – *asana di estensione indietro* – *asana con torsioni* – *asana capovolte* – *asana supine*	450'	P	

				T=Teoria P=Pratica	
MS6	**UD9K**	**Metodologia nella didattica** • *Ampliamento delle conoscenze metodologiche*	60'	T	**10 h**
		Elementi di educazione posturale • *Ricerca dei punti di repere* • *Schema corporeo: percezione soggettiva del bambino e nell'adulto* • *Esercizi a corpo libero*	180'	P	
		La spalliera • *Mobilizzazione, verticalizzazione, stabilizzazione, rinforzo, rilassamento* • *Rachide* • *Arti superiori* • *Arti inferiori* • *Misti* • *Appoggio* • *Sospensione*	240'	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Aequilibrium – Kid's

				T=Teoria P=Pratica	
MS7	**UD10K**	**Il disequilibrio ed elementi di adattamento apparato vestibolare** • *Asimmetrie della funzione muscolare e connettivale* • *Somatizzazione delle tensioni* • *Posizioni viziate e trigger point* • *Pratica: cenni di risoluzione delle problematiche in forma simmetrica ed asimmetrica*	240'	P	**10 h**
		Analisi allenamento gesto ciclico e aciclico, di breve e lunga durata nel bambino e nell'adulto • *Movimenti ciclici e aciclici* • *Lavoro a stazione e continuativo* • *Applicazioni pratiche nelle varie problematiche*	240'	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

				T=Teoria P=Pratica	
MS8	**UD11K**	**Attività per l'integrazione di bambini con disagio relazionale e comportamentale** • *Strategie didattiche*	120'	P	**10 h**
		Dal gioco alla consapevolezza corporea: strutturazione di unità didattiche • *Proposte di unità didattiche nelle diverse fasce di età*	240'	P	
		Sviluppo dello schema corporeo dall'infanzia all'età adulta • *Sviluppo e consolidamento*	120'	T	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Functional - Energy

				T=Teoria P=Pratica	
MS5	**UD17K**	**Studio del modello di prestazione delle Tecniche di Strappo e Slancio**	180’	T	**10 h**
		• *La didattica dello strappo*			
		• *Lo strappo completo*	300’	P	
		• *Lo strappo dalla sospensione*			
		• *La girata*			
		• *La spinta*			
		• *Lo slancio completo*			
		• *Lo slancio dalla sospensione*			
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

				T=Teoria P=Pratica	
MS6	**UD18K**	**Acrobatica livello base**	180’	P	**10 h**
		• *Courbet. Spiegazione della Courbet, filmati, preparazione fisica, esercizi propedeutici.*			
		• *Rondata. Spiegazione della rondata, filmati, esercizi propedeutici.*			
		• *Flick flack. Spegazione fick indietro, filmati, propedeutica.*			
		• *Kippe di testa. Spiegazione, filmati, propedeutica.*			
		• *Flick avanti.*			
		Preatletici	60’	P	
		• *Pre-atletici (skippe, calciata, andature miste), lavoro sulle caviglie e sugli arti inferiori e superiori sospensione.*			
		• *Preparazione per lo scatto e lavori sulla partenza, utilizzo e preparazione del core per migliorare la corsa.*			
		Lavori sulle sbarre di base	120’	P	
		• *Gli atteggiamenti del corpo necessari per le sbarre. Preparazione fisica e condizionamento del corpo.*			
		• *La frustata d petto e di dorso.*			
		• *La Kippe.*			
		• *Gli slanci e uscite.*			
		Allenamenti Calisthenic	120’	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Functional - Energy

				T=Teoria P=Pratica	
MS7	**UD19K**	**Analisi musicale** • *La musica e dal punto di vista metrico e dal punto di vista melodico.*	60’	T	**10 h**
		Esempi di una scansione ritmica • *Prove pratiche di costruzione coreografica su analisi melodica della musica (a corpo libero: esempio di marchi registrati che hanno costruito il loro business sull’interpretazione musicale: Jezzercise, Funny Trax, Dansybg, Zumba, Movida, Macumba).*	60’	P	
		Lavoro individuale • *Analisi e costruzione coreografica di un brano musicale – insegno al gruppo.*	60’	P	
		Ripasso metodi coreografici: • *Add on, a unione (link), holding pattern (floor).*	120’	T+P	
		Concetto di TAP FREE con lo STEP	30’	T	
		Metodologie TAP FREE con lo STEP • *Concetto della scala della didattica*	90’	T+P	
		Costruzione di un blocco da 16 e 32 tempi simetrico	60’	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Functional - Energy

				T=Teoria **P=Pratica**	
	UD20K	**Esempi di una scansione ritmica** • *Prove pratiche di costruzione coreografica su analisi melodica della musica con bilanciere (esempio di marchi registrati che hanno costruito il loro business sull'interpretazione musicale: PUMP-JUST PUMP-LIFE PUMP) o con altri attrezzi.*	60'	P	
		Anlisi dell'utenza • *Ripasso sui principali gruppi muscolari coinvolti nell'attività proposta, esercizi di tonificazione per gli stessi.*	90'	T+P	
MS8		**Lavoro individuale** • *Proposta di una sequenza di esercizi di tonificazione con applicazione delle tecniche imparate.*	60'	P	**10 h**
		Concetto di Movimenti singoli e Combinazione di movimenti **Tecniche di tonificazione muscolare e proposte diverse di esecuzione delle ripetizioni, esempi:** • *Divido il movimento in 4 (2-2; 3-1; 1-3)* • *Da metà* • *Isometria*	120'	T+P	
		Prove pratiche con le tecniche acquisite • *Esercitazioni pratiche*	60'	P	
		Tecniche di fidelizzazione dell'utenza	90'		
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Functional - Parkour

				T=Teoria P=Pratica	
MS5	**UD21K**	**Studio del modello di prestazione e delle Tecniche di Strappo e Slancio** • *La didattica dello strappo* • *Lo strappo completo* • *Lo strappo dalla sospensione* • *La girata* • *La spinta* • *Lo slancio completo* • *Lo slancio dalla sospensione*	480’	T+P	**10 h**
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

				T=Teoria P=Pratica	
MS6	**UD22K**	**Acrobatica a livello base** • *Courbet. Spiegazione della Courbet, filmati, preparazione fisica, esercizi propedeutici.* • *Rondata. Spiegazione della rondata, filmati, esercizi di propedeutica.* • *Flick flack. Speiwgazione flick, indietro, filmati, propedeutica.* • *Kippe di testa. Spiegazione, filmati e propedeutica.* • *Flick Avanti.*	180’	P	**10 h**
		Preatletici • *Pre-atletici (skippe, calciata, andature miste), lavoro sulle caviglia e sugli arti inferiori e superiori.* • *Preparazioni per lo scatto e lavori sulla partenza, utilizzo e preparazione del core per migliorare la corsa.*	60’	P	
		Lavori sulle sbarre di base • *Gli atteggiamenti del corpo necessary per le sbarre. Preparazione fisica e condizionamento del corpo.* • *La frustata di petto e di dorso* • *La Kippe* • *Gli slanci e uscite*	120’	P	
		Allenamenti Calisthenic	120’	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

SF - *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)
Functional - Parkour

				T=Teoria P=Pratica	
MS7	**UD23K**	**Parkour livello intermedio** • *Double Kong. Spiegazione, filmati, propedeutiche, approcci per speed e freestyle* • *Monkey collegato ad elementi successive: es. Monkey to dash, propedeutiche, approcci per speed e freestyle* • *Cat e step precision avanzati. Rotazioni e avvitamenti per cat leap e precision*	240’	P	**10 h**
		Tricking Livello base • *L’approccio corretto per lavorare sui trick e le direzioni* • *Calci di base, spiegazione delle differenze tra Cheat, Pop e Backside. Calci 360 round e hook e tornado* • *Preparazione per i calci* • *Spazzate di base, 360 hook erond* • *Le prime combinazioni* • *Le transizioni di base* • *Lo scoot, il master scoot, il TD Raiz* • *I trick iniziali, Gainer, Butterfly, Loser o Webster, Cork*	240’	P	
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

				T=Teoria P=Pratica	
MS8	**UD24K**	**Preparazione Speed** • *Impostazione dei movimenti di parkour per la speed: Kong, Monkey, Speed, Dash* • *Impostazione dei cat per la speed* • *Metodologia dell’allenamento per la preparazione degli atleti allaspeed*	180’	P	**10 h**
		Preparazione freestyle • *Concetti di base sulla freestyle* • *Collegamenti e vision d’insieme degli ostacoli* • *Front, Back e side flip avvitati* • *Connessione tra elementi di Parkour e Trick*	180’	P	
		Esercitazioni pratiche • *Metodologie nella didattica*	120’		
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120’		

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

Aequlibrium

- Mcardle W.D., Katch F.I., Katch VL. (2002). Fisiologia applicata allo sport. Milano: Casa editrice Ambrosiana.
- Hochschild J. (2005). Apparato locomotore, anatomia e funzioni. Milano: Edizioni Ermes.
- Bazzano C., Bellucci M. (2001). Efficienza fisica e benessere. Roma: Edizioni mediche scientifiche internazionali.
- Simeon Niel-Asher (2007). Trigger point, guida pratica. Milano: Edizioni Ermes.
- Fox B. Foss (1995). Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Di Leo P. (1987). Compendio di cinesiologia correttive e rieducativa". Padova: Piccin nuova libraria spa.
- Clarkson HM. (2005). Valutazione cinesiologica. Milano: Edizioni Ermes.
- Pivetta S., Pivetta M. (1998). Tecnica della ginnastica medica. Milano: Edizioni Ermes.
- Busquet L. (2001). Le catene muscolari. Roma: Editore Marrapese.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo, teoria, metodologia, pratica. Torino: UTET.
- Ciammaroni E., Ferretti F. (1977). Il trattamento cinesico del rachide. Ascoli Piceno: Salus edizioni scientifiche.
- Wirhed R. (1997). Anatomia del movimento e abilità atletica. Milano: Edizioni Ermes.
- Souchard PE. (1996). La respirazione. Roma: Editore Marrapese.
- Malavenda S. e M. (1988). Tecnica e didattica dell'educazione fisica. Roma: Labor Grafica srl.
- Souchard PE. (1982). Ginnastica posturale e tecnica Mézières. Roma: Marrapese Editore.
- De Santis C., Proietti F., Soraci M. (1985). L'equilibrio e la ginnastica educativa. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Urla J. (2003). Yogilates, integrare Yoga e Pilates per avere forma, forza e flessibilità perfetta. Milano: Edizioni Libreria dello sport.
- Feldenkrais M. (2017). Lezioni di movimento, sentire e sperimentare il metodo Feldenkrais. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Iyengar B.K.S. (2017). Yoga e sport, il metodo Iyengar nell'allenamento sportivo. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Liebenson C. (2017). Manuale multi disciplinare per l'allenamento funzionale. Perugia: Calzetti Mariucci Editori.

Functional Training

- Bosco C. (2002). La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Stecchi A. (2004). Biomeccanica degli esercizi fisici. Editrice ELIKA
- Tudor O. Bompa. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Casati S. (2006). Biomeccanica clinica in fisioterapia. Torino: Edizioni Minerva Medica.
- Pivetta S. e M. (2002). Tecnica della ginnastica medica Scoliosi. Milano: Edizioni ERMES.
- Pivetta S. e M. (1996). Tecnica della ginnastica medica Cifosi e Lordosi. Milano: Edizioni ERMES.

- Weineck J. (2009). L'allenamento Ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Busquet L. (2002). Le catene muscolari Volume 1. Roma: Editore Matarrese.

- Busquet L. (2002). Le catene muscolari Volume 2. Roma: Editore Matarrese.
- Mcardle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2002). Milano: Fisiologia applicata allo sport.
- Bazzano C., Bellucci M. (2001). Efficienza fisica e benessere. Roma: EMSI.
- Fox Bowers Foss. (1995). Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport. Roma: Il pensiero scientifico

Kid's play moving

- Spagolla G. (1996). Educazione motoria di base nella scuola elementare. Centro Studi e Ricerche FIDAL.
- Savarese G. (2009). Iperattività e gestione delle emozioni. Percorsi educativo-didattici e motorio-sportivi. Milano: Franco Angeli.
- Agabio R., Rota Rovina, ML. (1985). 40 schemi di lezione per l'attività motoria di base. Roma: Centro didattico FGI.
- Massaro E. (1983). Ginnastica e giuochi per l'infanzia. Napoli: Ed. L'Ateneo.
- Massaro E., Cinque S. (1985). Guida alle attività psicomotorie. Brescia: Editrice La Scuola.
- Pasero I. (1983). Elementi basilari di tirocinio didattico. Napoli: T.P.A. D'Alessandro.
- Villa A. (2001). Giocare con… . Roma: Società Stampa Sportiva.
- CONI (1984). Corpo, movimento, prestazione. Programma multimediale per operatori sportivi. Roma: Istituto Enciclopedico Treccani.
- Agabio R. (2001). Ginnastica sportiva – attività promozionale ed amatoriale. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Agabio R. (1994). Ginnastica Generale: didattica e metodologia. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Cartoni AC., Putzu D. (1990). Ginnastica artistica femminile – tecnica, didattica e assistenza. Milano: Edizioni Ermes.
- CAS (1997). Guida tecnica – Ginnastica. Roma: CONI.
- Garufi F., Tafuri D., Vaira L. (2008). Ginnastica, teoria, metodologia e didattica. Sorbona: Casa Editrice Idelson Gnocchi.
- Costanzo GB. (1987). Pedagogia e didattica. Napoli: Edizioni Tecnodid.
- Le Boulch J. (1985). Verso una scienza del movimento umano. Roma: Armando editore.
- Oliverio A. Il gioco e la mente. "La Vita Scolastica" 4-5 - 2017/2018.
- Polini E. (2005). Sento e conosco il mio corpo. Quaderno di Ginnastica. Roma: Federazione Ginnastica d'Italia.
- Schiavon D. (1994). Avviamento alla ginnastica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Villa A. (2007). Fabulazione e drammatizzazione nelle attività motorie. Roma: Quaderno di Ginnastica - Federazione Ginnastica d'Italia.
- Caillois R. (1967), I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine, Tr. it. Milano: Bompiani, Sonzogno nel 1981.
- C.O.N.I., I.E.I. Treccani (1987). Corpo, movimento, salute. L'educazione motoria di base. I.E.I. Roma: Istituto G. Treccani.
- C.O.N.I., I.E.I. Treccani (1993). Corpo, movimento, salute. La prima infanzia. I.E.I. Roma: Istituto G. Treccani.
- Gnoli A. (a cura di) (1985). Così splendeva Olimpia. L'arte, gli eroi e gli dei negli antichi giochi olimpici. Milano: Mondadori.
- Huizinga J. (1946). Homo ludens. Tr. it. Torino: Einaudi, 1973.
- Lauro M. (a cura di) (2010). PREISTORIA. L'evoluzione della vita sulla Terra. Firenze: Giunti Junior.
- Mezzetti R. (2012). Corporeità e gioco. Ricerca integrata per le Scienze Motorie dello Sviluppo. Roma: Ed. Nuova Cultura.
- Bruner J. (1997). La cultura dell'educazione. Nuovi orizzonti per la scuola. Milano: Feltrinelli Editore.

- C.O.N.I., I.E.I. Treccani (1993). Corpo, movimento, salute. La prima infanzia. I.E.I. Roma: Treccani.
- Lapierre A., Aucouturier B. (1982). Il corpo e l'inconscio in terapia. Roma: Armando Editore.
- Le Boulch J. (1975). Verso una scienza del movimento umano. Introduzione alla psicocinetica. Roma: Armando Editore.
- Lowen A. (1978). Il linguaggio del corpo. Milano: Feltrinelli Editore.
- Mezzetti R., Pantanelli R., Maielli P. (2001). L'insegnante sufficientemente buono. Roma: Brain.
- CONI – MPI (1997). Il Giocosport. Roma: Edizioni Atena.
- Grandi B. (1980). Didattica e metodologia della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Sotgiu P., Pellegrini F. (1989). Attività motorie e processo educativo. Roma: Società Stampa Sportiva.

Life Long Training

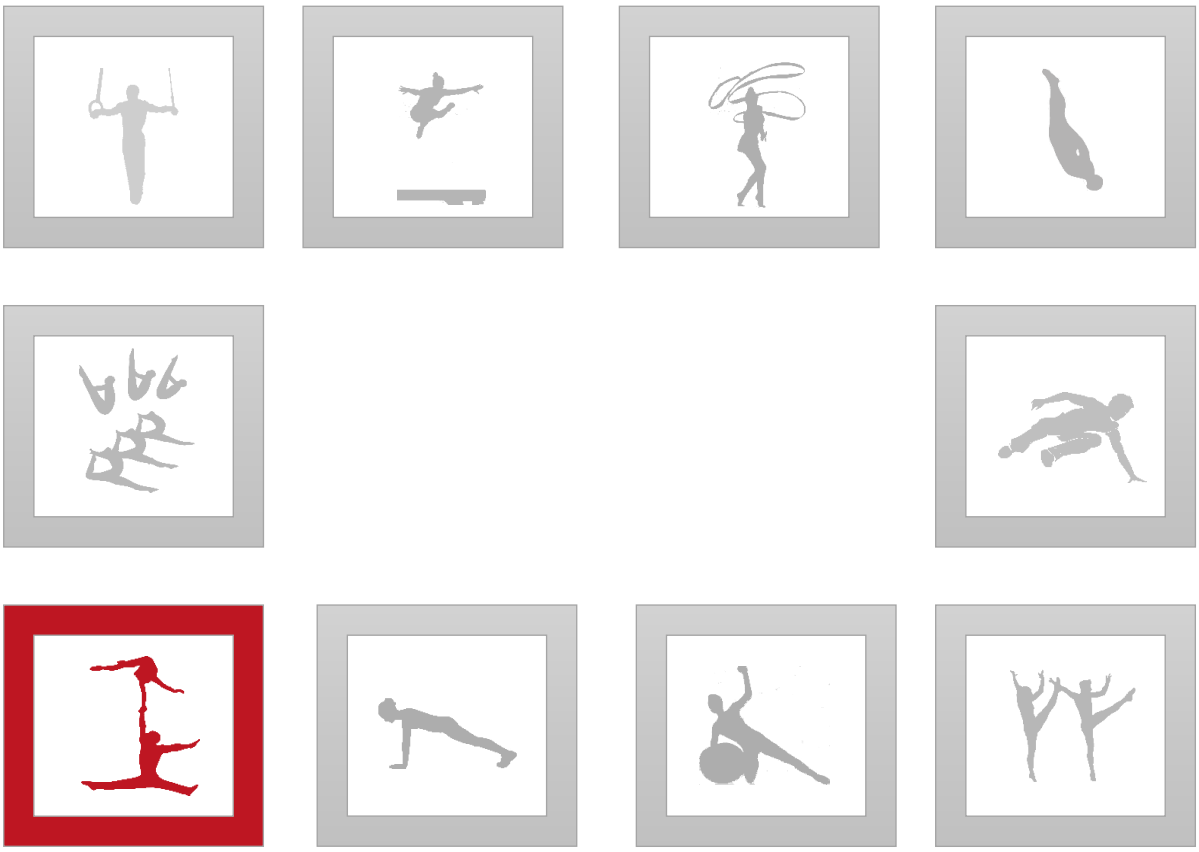
- Fox EL., Bowers RW. (1995). Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Weineck J. (2001). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti Mariucci.
- Mc.Ardle WD., Katch FI., Katch VL. (2002). Fisiologia applicata allo sport. Milano: Ambrosiana.
- Carminucci R., Quinci M.L. (2004). Sport e movimento per la terza età. Roma: Edup.
- Bompa TO., Buzzichelli (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo, nuova edizione. Perugia: Calzetti Mariucci.
- Mezieres (1982). Souchard PE. (1996). La respirazione. Roma: Editore Marrapese.
- Carminucci R., Quinci M.L. (2001-MI 2004-RM). Free method bike. Alea Edizioni.
- Fucci S., Benigni M. (1985). Meccanica dell'apparato locomotore applicata al condizionamento muscolare. Roma: Coni - Emsi.
- Manno R. (1989). Fondamenti dell'allenamento sportivo. Bologna: Zanichelli Editore.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo, Teoria, Metodologia, Pratica. Torino: UTET.
- Stranieri A. (2009). Collana FITNESS & WELNESS. Milano: Federico Motta Editore.
- Dragoni S., Candela V. (1998). Traumatologia dello sport. Rhòne: Poulene Rorer Editore.
- Ciammaroni E., Ferretti F. (1977). Il trattato cinesico del rachide. Ascoli Piceno: Salus Edizioni.
- Wirhed R. (1999). Anatomia del movimento e abilitò atletica, seconda edizione. Milano: Edizioni Ermes.
- Le Boulch J. (1991). Verso una scienza del movimento umano. Roma: Armando Editore.
- Malavenda M. (1980). Tecnica e didattica dell'Educazione Fisica. Roma: Labor Editore.
- Bazzano C., Bellucci M. (2001). Efficienza Fisica e Benessere. Roma: E.M.S.I.
- Balducci S. (2003). Guida alla prescrizione dell'esercizio fisico nella malattia diabetica. Roma: Albatros.
- Lastrico L. (2009). Biomeccanica muscolo-scheletrica e metodica Mezieres. Roma: Marrapese Editore.
- Pivetta S. e Pivetta M. (1988). Tecnica della ginnastica medica. Milano: Edizioni Ermes.
- Busquet L. (2001). Le catene muscolari. Roma: Marrapese.

ALCUNE RIVISTE

- SDS – Scuola dello Sport. Roma: CONI – Calzetti Mariucci Editori.

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica ACRObatica



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

ACRO – *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS5	**UD15**	SETTE PRINCIPI GUIDA NELLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO • l'adattamento dell'atleta agli stimoli proposti • l'accomodamento • La varietà • Il riposo	150’	**10 h**
	UD16	GOAL SETTING • la pianificazione degli obiettivi • SMART goal setting	120’	
	UD17	STRUTTURA SCHELETRICA E ARTICOLARE • le cartilagini di accrescimento • il polso del ginnasta • la sindrome di Osgood-Schlatter • il morbo di Severe • le infiammazioni dell'articolazione gleno omerale • le articolazioni intervertebrali • l'articolazione del ginocchio	180’	
	UD18	PROGRAMMA REGOLAMENTO E PROGRAMMA TECNICO Programma regolamento L3 – L4 Allievi – Age Group 10-16 Norme tecniche e programma tecnico L3 – L4 Allievi – Age Group 10-16 Compilazione carte gara L3 – L4 Allievi – Age Group 10-16f	150’	

ACRO – *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

	UD19	SVILUPPO DI DIFFERENTI TIPOLOGIE DI VERTICALE • verticali su due appoggi a braccia piegate, tese e verticale due in uno • mexicane • planche	150’	
	UD20	TRANSIZIONI DEL TOP • squadra-verticale • squadra-coccodrillo	150’	
MS6	**UD21**	*STUDIO DEI PRINCIPALI MOUNTS* • *potzechka fronte opposto* • *potzechka stesso fronte* • *cannon ball*	150’	**10 h**
	UD22	*TRANSIZIONI DELLA BASE* • *in piedi-ginocchio con 180°* • *in piedi-staccata* • *in piedi-seduto*	150’	

ACRO – *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS7	**UD23**	ANALISI DELLA FASE DI STACCO NELLE SPINTE DINAMICHE • principi di biomeccanica • definizione della traiettoria del CdM • definizione dell'altezza • definizione del momento angolare • definizione dell'energia meccanica totale del movimento	120'	**10 h**
	UD24	LAVORO DINAMICO DI COPPIA DAL SINGLE PITCH • arrivo sulle spalle • arrivo di pancia • arrivo in verticale • 4/4 back raccolto, carpio e teso arrivo a terra	150’	
	UD25	LAVORO DINAMICO DI COPPIA PARTENZA DALLE SPALLE • spinta dalle spalle con preparazione alla rotazione avanti e indietro • 4/4 indietro raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 4/4 avanti raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 5/4 indietro raccolto, carpio e teso arrivo infilo • 5/4 avanti raccolto, carpio e teso arrivo infilo	150’	
	UD26	LAVORO DINAMICO DI COPPIA DALLA RIBALTATA • radocla • 6/4 avanti arrivo a terra	90’	
	UD27	LAVORO DINAMICO DI COPPIA PARTENZE E ARRIVI IN VERTICALE • courbette • cascade	90’	

ACRO – *Tecnico Regionale (TR)*

Moduli Specifici (MS)

MS8 — **10h**

UD28 LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DAL DOUBLE PITCH — 120'

- 4/4 indietro raccolto, carpio e teso arrivo a terra
- 4/4 avanti raccolto, carpio e teso arrivo a terra
- 5/4 indietro raccolto, carpio e teso arrivo in binario
- 5/4 avanti raccolto, carpio e teso arrivo in binario

UD29 LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DAL CARRE' — 120'

- 4/4 indietro raccolto, carpio e teso arrivo a terra
- 4/4 avanti raccolto, carpio e teso arrivo a terra
- 5/4 indietro raccolto, carpio e teso arrivo in binario
- 5/4 avanti raccolto, carpio e teso arrivo in binario
- 2/4 avanti arrivo in cinese

UD30 LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DAL BINARIO — 60'

- 3/4 indietro raccolto, carpio o teso arrivo a terra
- 3/4 avanti raccolto, carpio o teso arrivo a terra

UD31 LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DALLA CINESE — 120'

- courbette arrivo in carrè
- 3/4 indietro raccolto, carpio o teso arrivo in binario
- 6/4 indietro raccolto arrivo a terra

UD32 LAVORO DI GRUPPO STATICO — 180'

- sviluppo dei lavori sui piedi con due basi a terra
- sviluppo dei lavori sui piedi con una base a terra (gabbia, verticale)
- sviluppo dei lavori sulle mani con una base a terra (mezza colonna, staccata, ponte)

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

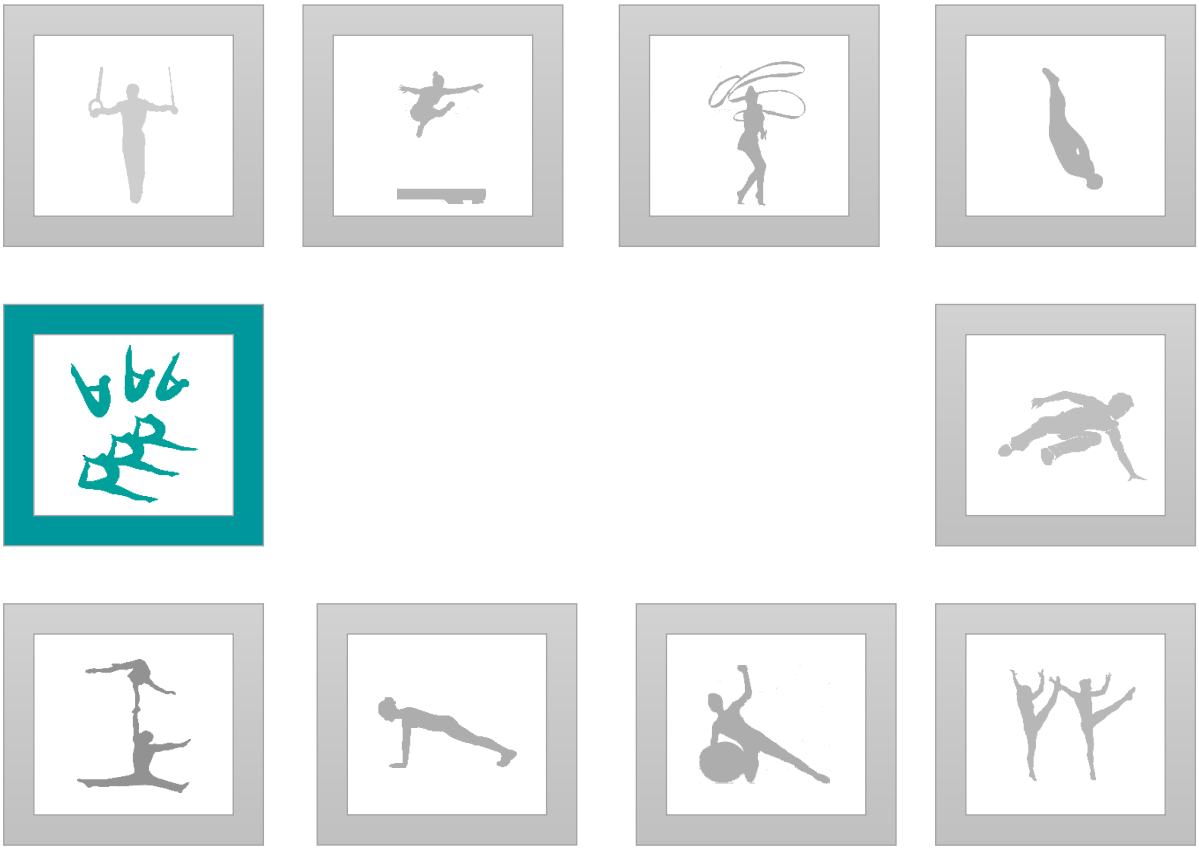
- FIG Academy (2009) Biomechanics for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1
- FIG Academy Physiology (2009) for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1
- FIG Academy Psychology (2009) for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1
- Wharton K., Fink H. (2009). Acrobatic Gymnastics Technical Manual Level 1. FIG Academy.
- Loiacono E. (2019). Dispense Moduli Specialistici Ginnastica Acrobatica. Torino, F.G.I.
- Leskovjanova Z. (2004). Dispense corso tecnico Acrosport. F.I.T.E.
- Leskovjanova Z., Campanella S., Colombo L. (2004). Programma Tecnico Sezione Acrosport F.I.T.E.
- Zielinski K. (1993). Akrobatyka Sportowa Dwojkikobiet. Warszawa, Trenera Biblioteka.
- Dietrich M., Klaus C., Klaus L (1997). Manuale di teoria dell'allenamento. Roma, Società Stampa Sportiva.
- Vitcho K., Werner K. (1991). Methodik und Lehrprogramme. Città non indicata, Editore non indicato.
- Fodero J. M., Furblur E. (1932). Creating Gymnastic Pyramids and Balances- A safe and fun approach. Champaign, Illinois, Leisure Press.
- Gerald S. G. (2010). Championship Gymnastics, Biomechanical Techniques for shaping winners. Carlsbad, California, Design for Wellness Press
- McNeal J., Physical preparation & planning for the gymnast with elite potential, U.S.E.C.A.
- Elite Gymnastics, Dispense:11-15
- Associazione Insegnanti danza accademica (1996). Corso di danza classica: posizioni, esercizi, combinazioni. Milano, De Vecchi Editore.
- Pica R. (1988). Dance training for gymnastics, Champagin (Illinois), Leisure Press

SITOGRAFIA [08/07/2020]

- F.I.G. https://www.gymnastics.sport/site/ [8 Luglio 2019]
- F.G.I. http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/153-programma-tecnico-acrosport-2017-2020.html [8 Luglio 2019]
- ACRO ITALIA https://acroitalia.info/ [8 Luglio 2019]
- U.E.G. http://www.ueg.org/discipline/acrobatic-gymnastics/intro [8 Luglio 2019]

TeamGym

I QUADERNI DELLA GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

Piano di Studi

PREMESSA

Il **Teamgym** è la disciplina più recente che l'European Gymnastics ha inserito nel proprio calendario con una sua propria Commissione Tecnica. E' una disciplina della ginnastica che comprende tre elementi fondamentali: il tumble (striscia acrobatica), il trampet (con o senza tavola del volteggio) ed il floor (corpo libero).

- Il **Tecnico Societario** sarà in grado di conoscere le regole del Teamgym e le tecniche base ai tre attrezzi.
- Il **Tecnico Regionale** sarà in grado di conoscere le regole del Teamgym e le tecniche avanzate ai tre attrezzi.
- Il **Tecnico Federale** sarà in grado di conoscere le regole del Teamgym e le tecniche avanzate dei salti multipli.

TG – *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS5 — **10 h**

UD6 PREPARAZIONE FISICA

- Preparazione fisica e pliometria 90’
- Prevenzione degli infortuni 90’
- Lo stretching 60’
- Assistenza e sicurezza 90’
- Pedagogia applicata al Teamgym 30’

UD7 ANALISI VIDEO, C.d.P.

- Analisi video e C.d.P. 120’
- Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all’applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo 120’

MS6 — **10 h**

UD8 TECNICA AVANZATA E METODOLOGIA AL FLOOR

- Le differenti parti del floor 120’
- Composizione 120’
- Difficoltà 120’
- Esecuzione 120’
- Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all’applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo 120’

MS7 — **10 h**

UD9 TECNICA AVANZATA E METODOLOGIAS AL TRAMPT

- Il Trampet: entrata ed usita 90’
- I doppi salti 150’
- Gli avvitamenti nei doppi salti 150’
- Salti con la tavola 90’
- Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all’applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo 120’

TG – *Tecnico Regionale (TR)*
Moduli Specifici (MS)

MS8	**UD10**	TECNICA AVANZATA E METODOLOGIA AL TUMBLE		**10 h**
		• Elementi avanti: salto carpio, teso, avvitamenti ed elementi in serie	240’	
		• Elementi indietro: salto carpio, teso, avvitamenti ed elementi in serie	240’	
		• Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all’applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120’	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia. Roma: FGI.
- Della Valle G. (1979). Il movimento ginnico ed il suo contenuto. Dispensa
- Gaverdovskij Ju. K., Smolevskij V.M. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva
- Madella A., Cei A., Londoni M., Aquili N. (1994). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI – Divisione Attività Didattica della Scuola dello Sport
- Donald A. Chu (2007). Il libro della Pliometria. 100 esercizi per sviluppare forza e potenza. Roma: Edizioni Mediterranee
- Cambone P. (1990). Stretching teoria e pratica. Roma: Società Stampa Sportiva
- CONI FVG (1999). La flessibilità nello sport: stretching e mobilità tra teoria e pratica. Atti del convegno
- Garufi G. (1997). Assistenza e Sicurezza. Dispensa
- Teamgym Coaching Course Level 2 – Spotting – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 2 – Floor – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 2 – Tumble – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 2 – Trampet – Dispense UEG

SITOGRAFIA [17/07/2020]

- FGI https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html Teamgym-Regolamento-Programma Tecnico Silver-Gold
- FGI https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html Teamgym-Tariff Form 2020
- FGI https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/205-codice-dei-punteggi-teamgym-2017-2021.html
- EG https://backend.ueg.org/sites/default/files/paragraph/document/2019-TeamGym_Code_of_Points_clarifications_EN.pdf

Federazione Ginnastica d'Italia
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma