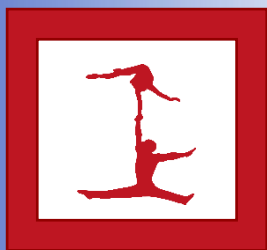


# PIANO DI STUDIO PER IL TECNICO FEDERALE



A cura del CeDiR





# Moduli Generali

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO STUDI DEL TECNICO FEDERALE





<b>MG6</b>	<b>UD25</b>	Traumatologia e primo soccorso	60'	<b>7h30</b>
	<b>UD26</b>	Strumenti per la diagnostica	60'	
	<b>UD27</b>	Basi di Biomeccanica	60'	
		Strumenti per l'analisi Biomeccanica	60'	
	<b>UD28</b>	Organizzazione degli Organismi Sportivi in Italia	60'	
	<b>UD29</b>	Le fonti pubblicitiche per "allenare consapevolmente"	60'	
<b>UD30</b>	La comunicazione nello sport	90'		

<b>MG7</b>	<b>UD31</b>	Apprendimento motorio	120'	<b>7h30</b>
	<b>UD32</b>	Test motori, fisici e antropometrici	120'	
	<b>UD33</b>	I modelli di prestazione e la costruzione delle attività motorie nelle discipline tecnico-combinatorie	210'	





## BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- C. Pietroletti, «Traumatologia, pronto soccorso e riabilitazione nello sport agonistico»
- H. Schmidt, J. P. Stannard, «Traumatologia ortopedica». Verduci
- F. Martino, C. Defilippi, R. Caudana, «Traumatologia scheletrica». Feltrinelli, 2016
- D. Carli, S. Di Giacomo, G. Porcellini, «Preparazione atletica e riabilitazione»
- A. Bertin, M. Poli, A. Vitale, «Fondamenti di meccanica». (1997)
- F. D'Elia, «Lineamenti di analisi del movimento umano per le scienze motorie e sportive». Samnicaudium (2022)
- A. Blazeovich, F. Nardello, A. Monte, «Biomeccanica dello sport. Le basi. Come ottimizzare la prestazione». Calzetti Mariucci (2017)
- F. Pugliesi, «Biomeccanica - Introduzione alle misure strumentali di postura e movimento». Roma (2007)
- «Fondamenti di biomeccanica. Equilibrio, movimento e deformazione». (2021)
- G. S. George, A. Grossfeld, J. H. Stephenson, «Championship Gymnastics: Biomechanical Techniques for Shaping Winners»
- Harre D. (1972). Teoria dell'allenamento. SSS, Roma
- Bellotti P. (2012). L'allenamento sportivo. Gli aspetti chiave per sperare di andare nel futuro. Strenght&Conditioning
- Bellotti P. Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo. UTET, Torino
- Wilmore JH, Costill DL (2005). Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Calzetti-Mariucci Editori, Perugia
- Weineck J (2001). L'allenamento ottimale. Calzetti-Mariucci Editori, Perugia
- Q. Peng, A. Juzeniene, J. Chen, L. O. Svaasand, T. Warloe, K-E. Giercksky, J. Moan, "Lasers in medicine". (2008)
- K. F. Gibson, G. Kernohant, "Lasers in medicine-a review". (2009)
- T. G. Leighton, "What is ultrasound?". Progress in Biophysics and Molecular Biology, (2007)
- P. G. Newman, G. S. Rozycki, "The History of ultrasound". Surgical Clinics of North America (1998)
- "Ultrasound Imaging". Physics in Medicine & Biology, Institute of Physics and Engineering in Medicine (2006)
- E. C. Beckmann, "CT scanning the early days". (2014)
- D. B. Plewes, W. Kucharczyk, "Physics of MRI: A primer". (2012)
- R. H. Hashemi, W. G. Bradley, C. J. Lisanti, "MRI\_ the basics". (2012)
- S. Mel, "Applications of Electrostimulation in Physical Conditioning. A Review". Journal of Strength and Conditioning Research 4(1):p 20-26, February 1990.
- J. F. Kramer, S. W. Mendryk, "Electrical Stimulation as a Strength Improvement Technique: A Review"

- S. Ribeiro, B. Henriques, R. Cardoso, "The Effectiveness of Tecar Therapy in Musculoskeletal Disorders". (2018)
- K. C. Ossoinig, "Standardized Echography Basic Principles, Clinical Applications, and Results". (1979)
- W. Klane-M.M. Steraheim. «Fisica biomedica». EMSI, 1980
- E.L. Fox-R.W., Bowers-M.L. Foss. «Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport». Pensiero Scientifico Editore, 1995
- A. Dal Monte-M. Faina. «Valutazione dell'atleta. Analisi funzionale e biomeccanica della capacità di prestazione». Collana Scienze dello Sport, UTET, Torino, 1999
- P. Cerretelli. «Fisiologia dell'esercizio. Sport, ambiente, età, sesso». Società Editrice Universo, Roma, 2001
- W.D. McArdle, F.I. Katch-V.L. Katch. «Exercise physiology 7th edition». Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, 2010
- J.R. Morrow, JR.- A.W. Jackson-J.G. Disch-D.P. Mood. «Measurement and evaluation in human performance 4th edition». Human Kinetics, Champaign, 2011
- W.L. Kenney, J.H. Wilmore, D.L. Costill. «Physiology of sport and exercise 5th edition». Human Kinetics, Champaign, 2012
- American College of sport medicine, ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 9th edition, Human Kinetics, Champaign, 2013
- AA.VV., «Preparare allo Sport - Manuale per la preparazione fisica di base» Edizioni SdS, Roma, 2014
- J. Weineck, «L'allenamento Ottimale». Calzetti Mariucci, Roma, 2001
- AA.VV., «Corri, Salta, Lancia». Società Stampa Sportiva Roma, 1997
- AA.VV., «Educazione motoria di base». Roma, CONI Istituto Enciclopedia Italiana, 1997
- Bellotti P., Matteucci E., « Allenamento sportivo, teoria, metodologia, pratica». Torino, UTET, 1999
- Meinel K., «Teoria del Movimento». Roma, Società Stampa Sportiva, 1984
- Di Cagno A., Battaglia C. « La preparazione fisica negli sport tecnico combinatori» in: AA.VV., «Allenare l'atleta - Manuale di metodologia dell'allenamento sportivo» Edizioni SdS, Roma, 2010

#### ALTRA BIBLIOGRAFIA

- La Torre A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni
- Mantovani C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni
- Scotton C. a cura di. (2019). *Le basi per una nuova ricerca sulla Ginnastica*. Roma: SDS Edizioni
- Scotton C. a cura di. (2019). *Gymnica digitale*. Roma: FGI-CeDiR

#### SITOGRAFIA FGI-CeDiR

- <https://www.federginnastica.it/formazione/tecnici/category/271-materiale-didattico.html> [06-07-2023]



Ginnastica  
Artistica  
Maschile

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



PIANO DI STUDI  
DEL  
TECNICO FEDERALE



## **GAM - Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>MS9</b>	<b>UD33</b>	La figura professionale dell'allenatore	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD34</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - Strutturazione e programmazione del lavoro/allenamento	120'	
	<b>UD35</b>	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60'	
	<b>UD36</b>	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica	120'	
	<b>UD37</b>	Attrezzature propedeutiche e sistemi facilitanti	60'	
		Didattica Laboratoriale/Question time/esercitazioni/analisi video	120'	

<b>MS10</b>	<b>UD38</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD39</b>	Parallele - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	
	<b>UD40</b>	Sbarra - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	
			Didattica Laboratoriale/Question time/esercitazioni/analisi video	

<b>MS11</b>	<b>UD41</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD42</b>	Cavallo CM - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	
	<b>UD43</b>	Anelli - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	
			Didattica Laboratoriale/Question time/esercitazioni/analisi video	

## **GAM - Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	<b>UD44</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120'	
	<b>UD45</b>	Trampolino - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	60'	
<b>MS12</b>	<b>UD46</b>	Corpo libero - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD47</b>	Volteggio - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	
		Didattica Laboratoriale/Question time/esercitazioni/analisi video	120'	

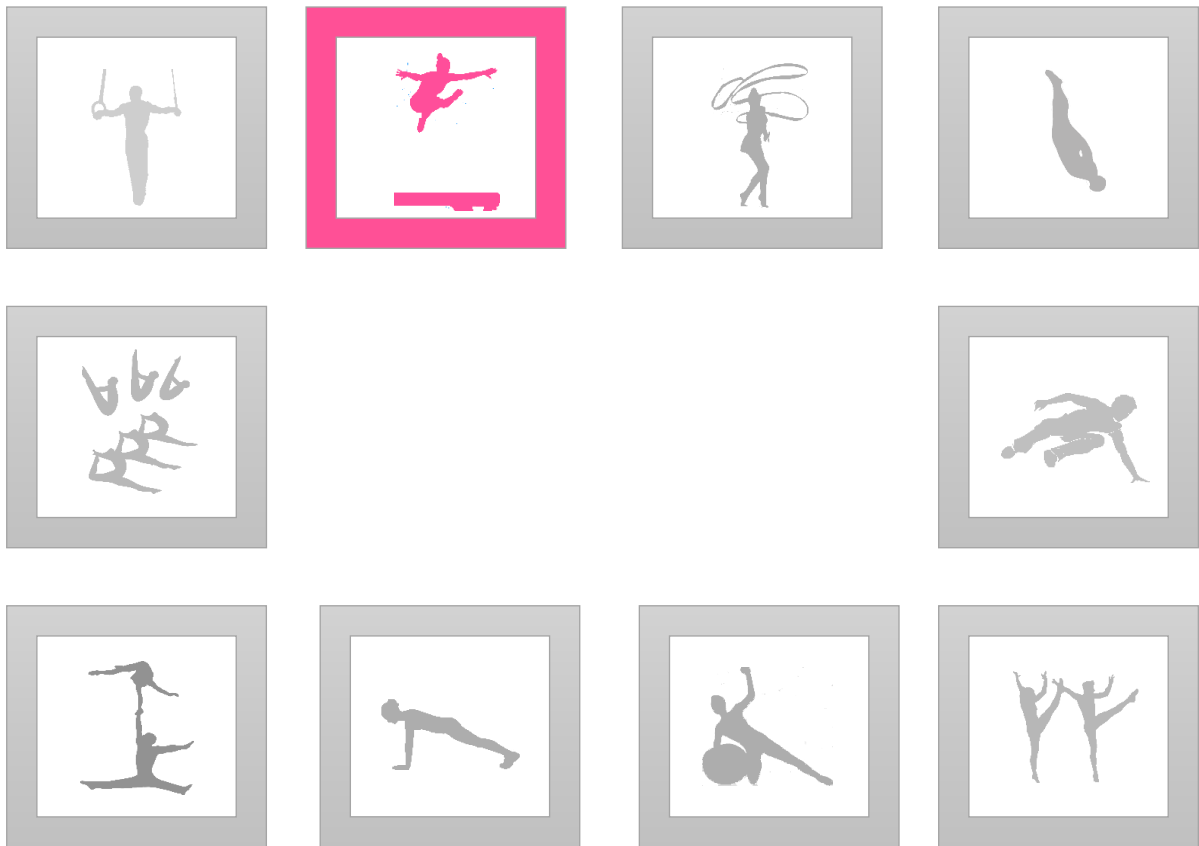
## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Madella, Cei, Landoni, Aquili. (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI - Dispense SdS – Div. Attività didattica.
- Documento FGI. (2020). Formazione specialistica quadri tecnici federali. Roma: FGI.
- Documento SNaQ / CONI. Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi. Roma: CONI.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Zatsiorsky V.M. (2008). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt L. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Documento FIG – CdP GAM
- Costill D.L. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Matvejew L. Il problema della Periodizzazione nel processo di allenamento.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij Ju.K., Smolevskij V.M. Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompa T.O., Buzzichelli C.A. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Sands W.A. et alii. The science of gymnastics. Doha: Monèm Jemni.
- Marella M. et alii. (2018). Warm up – I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Fronher G. (2003). I principi dell'allenamento giovanile. Perugia: Calzetti e Mariucci.



Ginnastica  
Artistica  
Femminile



PIANO DI STUDI  
DEL  
TECNICO FEDERALE





## **GAF - Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	<b>UD44</b>	La figura professionale dell'allenatore	60'	
	<b>UD45</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica GAF	180'	
<b>MS9</b>	<b>UD46</b>	Aspetti e riferimenti operative specifici nella costruzione della preparazione fisica specialistica delle ginnaste	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD47</b>	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60'	
	<b>UD48</b>	Trampolino – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	

	<b>UD49</b>	Corpo Libero – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	120'	
	<b>UD50</b>	Volteggio - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	60'	
<b>MS10</b>	<b>UD51</b>	Parallele Asimmetriche - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180'	<b>10 h</b>
	<b>UD52</b>	Trave - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	120'	
	<b>UD53</b>	Didattica laboratoriale – esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120'	

## GAF - *Tecnico Federale (TF)* Moduli Specifici (MS)

	<b>UD54</b>	La figura professionale dell'allenatore	60'	
	<b>UD55</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica – GAF: specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120'	
<b>MS11</b>	<b>UD56</b>	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica specialistica delle ginnaste	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD57</b>	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione nella preparazione artistica stilistica e coreografica delle ginnaste	180'	
	<b>UD58</b>	Trampolino – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	120'	

	<b>UD59</b>	Corpo Libero – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	60'	
	<b>UD60</b>	Volteggio - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	60'	
<b>MS12</b>	<b>UD61</b>	Parallele Asimmetriche - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	240'	<b>10 h</b>
	<b>UD62</b>	Trave - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	120'	
	<b>UD63</b>	Didattica laboratoriale – esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120'	

## Bibliografia

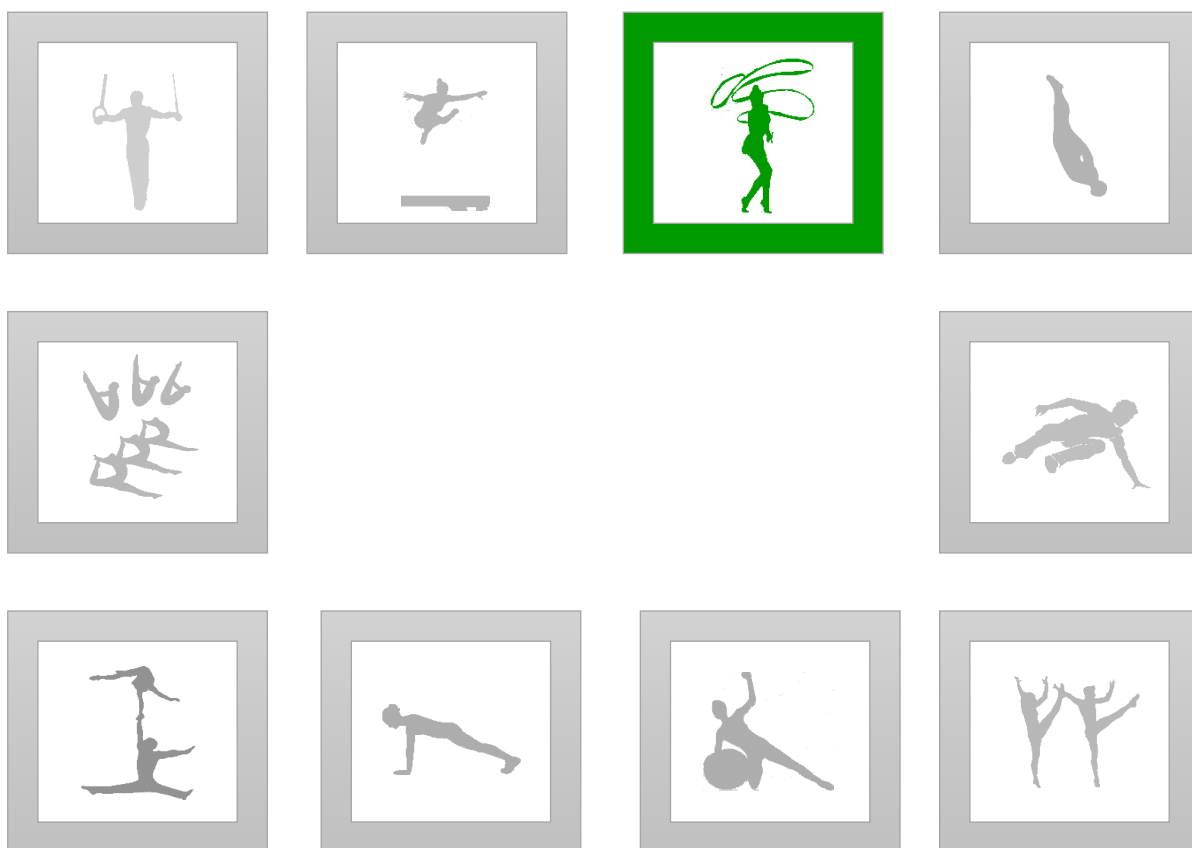
### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Madella, Cei, Landoni, Aquili. (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI - Dispense SdS – Div. Attività didattica.
- Documento FGI. (2017). Formazione specialistica quadri tecnici federali. Roma: FGI.
- Documento SNaQ / CONI. (2001). Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi. Roma: CONI.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Zatsiorsky V.M. (2008). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt L. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Documento FIG – CdP 2017 GAM
- Costill D.L. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Matvejew L. Il problema della Periodizzazione nel processo di allenamento.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij Ju.K., Smolevskij V.M. Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompa T.O., Buzzichelli C.A. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Sands W.A. et alii. The science of gymnastics. Doha: Monèm Jemni.
- Marella M. et alii. (2018). Warm up – I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Fronher G. (2003). I principi dell'allenamento giovanile. Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Guido Brunetti (2010). Allenare l'atleta – manuale di metodologia dell'allenamento sportivo. CONI Scuola dello Sport
- Corrado Beccarini, Claudio Mantovani (2010) Insegnare lo sport - manuale di metodologia dell'allenamento sportivo. CONI Scuola dello Sport
- Roberto Pallotti, Daniela Putzu (1988) Programmazione dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Tipar
- Massimo Monticelli, (1984) Il mini trampolino elastico in ginnastica artistica. SSS ROMA
- Franceschetti B. (1987). Ginnastica Artistica Maschile e Femminile Corpo Libero. Azzate: Ed. Consorzio
- AnnaClaudia Cartoni, Daniela Putzu, (1990) Ginnastica Artistica Femminile. Edi-ermes
- 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.
- Precocità agonistica nella ginnastica artistica. Atti del simposio organizzato dalla FGI 25/26 aprile 1984
- Donati A. (2017). La preparazione giovanile per le diverse specialità sportive. Senigallia: CONI.
- Vailati F. Itinerario Tecnico per il Settore Giovanile - <https://docplayer.it/6936853-Itinerario-tecnico->
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia - modulo 1.



# Ginnastica Ritmica

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO FEDERALE



## GR - Tecnico Federale (TF)

### Moduli specifici (MS)

	<b>UD15</b>	La preparazione fisica specifica: indicazioni metodologico-didattiche per l'allenamento sportivo delle capacità motorie specifiche in relazione ad età, livello e obiettivi agonistici della ginnasta di GR	180'	
	<b>UD16</b>	La lezione di danza nella preparazione della ginnasta di GR: nozioni di base sulle esercitazioni propedeutiche ad essa.	60'	
<b>MS9</b>	<b>UD17</b>	La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (DB) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica e metodologia didattica delle difficoltà corporee</li> <li>• Analisi dei principali errori e feedback correttivi</li> </ul>	240'	<b>10 h</b>
	<b>UD18</b>	Elementi Pre-Acrobatici <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica e metodologia didattica</li> <li>• Analisi dei principali errori e feedback correttivi</li> </ul>	120'	
<b>MS10</b>	<b>UD19</b>	Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica e didattica di elementi attrezzo dei gruppi tecnici attrezzo fondamentali e Non fondamentali del CdP</li> <li>• Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP</li> <li>• Difficoltà di attrezzo (DA) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fune</li> <li>○ Cerchio</li> <li>○ Palla</li> <li>○ Clavette</li> <li>○ Nastro</li> </ul> </li> </ul>	120' 120' 120' 120' 120'	<b>10 h</b>
<b>MS11</b>	<b>UD20</b>	Il lavoro di squadra <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caratteristiche e principi fondamentali del lavoro di squadra</li> <li>• Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di squadra: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Scambi (DE) degli attrezzi tra le ginnaste</li> <li>○ Collaborazioni (DC) trap le ginnaste e gli attrezzi</li> </ul> </li> <li>• Difficoltà corporee senza scambi (DB)</li> <li>• Elementi dinamici con rotazione (R)</li> </ul> Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2022-2024, in riferimento alle tematiche trattate nel modulo.	120' 180' 60' 60' 180'	<b>10 h</b>

	<b>UD 21</b>	Progetto coreografico della costruzione di un esercizio individuale:	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scelta del brano musicale</li> <li>• Sviluppo di un'idea guida</li> <li>• Carattere nello stile del movimento</li> <li>• Espressività nei movimenti</li> <li>• Contrasti nell'intensità, carattere e velocità dei movimenti</li> <li>• Collegamenti</li> <li>• Varietà nell'utilizzo del corpo e dell'attrezzo</li> </ul>	
		Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in riferimento alle tematiche trattate	120'
<b>MS12</b>	<b>UD 22</b>	Progetto coreografico della costruzione di un esercizio di squadra	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scelta del brano musicale</li> <li>• Sviluppo di un'idea guida</li> <li>• Carattere nello stile del movimento</li> <li>• Espressività nei movimenti</li> <li>• Contrasti nell'intensità, carattere e velocità dei movimenti</li> <li>• Collegamenti</li> <li>• Varietà nella relazione fra corpo e attrezzo create tra le 5 ginnaste attraverso le loro formazioni, l'organizzazione del lavoro collettivo e i tipi di collaborazioni eseguite</li> </ul>	<b>10 h</b>
		Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in riferimento alle tematiche trattate	120'
	<b>UD23</b>	L'organizzazione dell'allenamento: organizzazione e pianificazione nella GR	120'
		Esempi di programmazione ed esercitazioni	120'

**Finalità:** potenziare le conoscenze tecniche specifiche della GR. Consolidare le competenze sul ciclo pluriennale di preparazione delle ginnaste

**Obiettivo:** sviluppare le competenze nella programmazione delle attività agonistiche nazionali GR Gold e nella costruzione e nell'allenamento degli esercizi individuali e di squadra dei Programmi Tecnici Nazionali Gold

**Abilità:** conoscenza e competenza

1. della tecnica e metodologia dell'allenamento GR con particolare riferimento ai sistemi di sviluppo della preparazione della ginnasta agonista nazionale di varie fasce di età
2. dello sviluppo del modello prestativo per i vari livelli tecnici GR



	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
<b>MS9</b>	<b>UD15</b> La Preparazione fisica	<p>1. La preparazione fisica specifica: indicazioni metodologico-didattiche per l'allenamento sportivo delle capacità motorie specifiche nella GR in relazione all'età, livello e obiettivi agonistici della ginnasta di GR:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mobilità articolare: differenti esercitazioni e applicazione agli elementi tecnici</li> <li>• L'allenamento specifico della forza: principi e esercitazioni esemplificative per lo sviluppo della forza nella GR, nelle sue varie espressioni (tonicità addominale, dorsale e degli arti correlata alle capacità di tenuta e incremento delle capacità di spinta, di salto e di lancio)</li> <li>• La velocità: principi e esercitazioni esemplificative per l'incremento dell'abilità nello svolgimento di azioni rapide e precise</li> <li>• La resistenza specifica e le combinazioni di gara</li> <li>• L'allenamento delle capacità coordinative e della destrezza</li> </ul> <p>Vari modelli di esercitazioni integrate per la PFS nell'Unità di Allenamento GR</p>	<b>180'</b>
	<b>UD16</b> La lezione di danza nella preparazione della ginnasta GR	La lezione di danza nella preparazione della ginnasta GR: nozioni di base per le tecniche sulle esercitazioni propedeutiche ad essa	<b>60'</b>
	<b>UD17</b> La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (DB)	<p>La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (DB):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica, metodologia e didattica delle difficoltà corporee delle Tabelle delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi</li> <li>• Difficoltà corporee combinate</li> <li>• Analisi dei principali errori e feedback correttivi</li> </ul>	<b>240'</b>
	<b>UD18</b> Elementi Pre-Acrobatici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi Pre-Acrobatici</li> <li>• Rotazioni Verticali</li> <li>• Elementi pre-acrobatici e loro utilizzo negli Elementi Dinamici con Rotazione (R)</li> </ul>	<b>60'</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Question time</li> </ul>	<b>60'</b>

<b>MS10</b>	<b>UD19</b> <b>La preparazione tecnica con attrezzi</b>	La preparazione tecnica con attrezzi:	
	<b>Fune</b>	<p>1. Perfezionamento della tecnica e didattica dei Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali con riferimento alle coordinazioni difficili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune che gira per avanti, indietro o laterale, anche con             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fune piegata in due o più</li> <li>○ Doppia rotazione della Fune</li> </ul> </li> <li>• Saltelli passando attraverso la fune</li> <li>• Echappé e spirali</li> <li>• Rotazioni</li> <li>• Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, mulinelli, movimenti ad otto, vele e controvele, 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/e gamba/e, ecc.) e equilibrio instabile</li> <li>• Lanci piccoli e grandi</li> <li>• Riprese</li> </ul> <p>2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del Codice dei Punteggi</p> <p>Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p> <p>3. Difficoltà di attrezzo (DA)</p> <p>Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p>	<b>120'</b>
	<b>Cerchio</b>	<p>1. Perfezionamento della tecnica e didattica dei Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali con riferimento alle coordinazioni difficili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte</li> <li>• Rotolamenti del cerchio sul corpo</li> <li>• Rotolamenti del cerchio al suolo</li> <li>• Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse e/o alle dita o ad una parte del corpo</li> <li>• Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, scivolamento su parti del corpo, trasmissione intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la/e gamba/e, passaggi sopra, respinte, ecc.) e equilibrio instabile</li> <li>• Lanci piccoli e grandi</li> <li>• Riprese</li> </ul> <p>2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del Codice dei Punteggi</p> <p>Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p> <p>3. Difficoltà di attrezzo (DA)</p> <p>Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p>	<b>120'</b>

<b>MS10</b>	<b>Palla</b>	<p>1. Perfezionamento della tecnica e didattica dei Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali con riferimento alle coordinazioni difficili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi</li> <li>• Rotolamenti al suolo e del corpo sulla palla</li> <li>• Rotolamenti liberi sul corpo</li> <li>• Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rovesci, rotazioni della mano/i attorno alla palla, piccoli rotolamenti accompagnati, rotazione libera della palla su una parte del corpo, ecc.) e equilibrio instabile</li> <li>• Lanci piccoli e grandi</li> <li>• Riprese</li> </ul> <p>2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del Codice dei Punteggi Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p> <p>3. Difficoltà di attrezzo (AD) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p>	<b>120'</b>
	<b>Clavette</b>	<p>1. Perfezionamento della tecnica e didattica dei Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali con riferimento alle coordinazioni difficili</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piccoli cerchi, simultanei o alternati, con entrambe le clavette una clavetta per mano tenute all'estremità</li> <li>• Moulinets</li> <li>• Movimenti asimmetrici delle 2 clavette</li> <li>• Piccoli lanci con rotazione di 1 e/o 2 clavette</li> <li>• Maneggio (slanci, oscillazioni circonduzioni delle braccia e dell'attrezzo, movimenti ad otto, rotazione libera della/e clavetta/e, battute, piccoli cerchi di ambedue le clavette tenute ad una mano, ecc.) e equilibrio instabile</li> <li>• Rotolamento di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo</li> <li>• Lanci</li> <li>• Riprese</li> </ul> <p>2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del Codice dei Punteggi Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p> <p>3. Difficoltà di attrezzo (DA) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p>	<b>120'</b>

<b>MS10</b>	<b>Nastro</b>	<p>1. Perfezionamento della tecnica e didattica dei Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali con riferimento alle coordinazioni difficili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza in volo o al suolo</li> <li>• Spirali (4-5 anelli) serrati e della stessa altezza in volo o al suolo</li> <li>• Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo</li> <li>• “Boomerang”: abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del nastro, e ripresa della bacchetta</li> <li>• Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rotazioni della bacchetta attorno alla mano, avvolgimento, media circonduzione, spirali al suolo attorno alla bacchetta ecc.)</li> <li>• Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo o di una sua parte</li> <li>• Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo</li> <li>• Lanci</li> <li>• Riprese</li> </ul> <p>2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del Codice dei Punteggi</p> <p>Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p> <p>3. Difficoltà di Attrezzo (DA)</p> <p>Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi</p>	<b>120'</b>
-------------	---------------	---	-------------

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
<b>MS11</b>	<b>UD20 Il lavoro di squadra</b>	<p>1. Caratteristiche e principi fondamentali del lavoro di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Requisiti generali della ginnasta di squadra</li> <li>• Organizzazione del lavoro collettivo (esecuzione sincrona, corale, in rapida successione, a contrasto)</li> <li>• Le formazioni</li> </ul>	120'
		<p>2. Le componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scambi (DE) degli attrezzi tra le ginnaste</li> <li>• Collaborazioni (DC) tra le ginnaste e gli attrezzi</li> <li>• Le difficoltà senza scambio (BD) nell'esercizio di squadra</li> <li>• Elementi dinamici con rotazione (R)</li> </ul> <p>Le combinazioni di passi di danza (S) nell'esercizio di squadra: caratteristiche, esempi, modalità di esecuzione</p>	180'
	<b>Didattica Laboratoriale</b>	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione di conoscenze e allo sviluppo di competenze in riferimento alle tematiche trattate	120'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
<b>MS12</b>	<b>UD21</b> Le componenti artistiche delle composizioni individuali	<p>Progetto coreografico della costruzione di un esercizio individuale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criteri di scelta e cenni di analisi del brano musicale</li> <li>• Sviluppo di un'idea guida: carattere e scelta dei collegamenti e degli elementi tecnici corpo - attrezzo, disposizione logica ed estetica</li> <li>• Musica e movimento: ritmo e cambi dinamici</li> <li>• Espressività corporea: unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti</li> <li>• La varietà nell'utilizzo del corpo e dell'attrezzo</li> </ul>	<b>60'</b>
	<b>Didattica Laboratoriale</b>	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2022-2024, in riferimento alle tematiche trattate	<b>120'</b>
	<b>UD22</b> Le componenti artistiche delle composizioni di squadra	<p>Progetto coreografico della costruzione di un esercizio di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Criteri di scelta del brano musicale</li> <li>• Sviluppo di un'idea guida: carattere e scelta dei collegamenti e degli elementi tecnici corpo - attrezzo, scambi e disposizione logica delle componenti di Difficoltà e collegamenti nella squadra</li> <li>• Musica e movimento: ritmo e cambi dinamici</li> <li>• Espressività corporea: unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti</li> <li>• Varietà</li> <li>• Organizzazione del lavoro collettivo</li> </ul>	<b>60'</b>
	<b>Didattica Laboratoriale</b>	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2017-20, in riferimento alle tematiche trattate	<b>120'</b>
	<b>UD23</b> Organizzazione dell'allenamento	L'organizzazione dell'allenamento: organizzazione e pianificazione nella GR	<b>120'</b>
		Esempi di programmazione ed esercitazioni	<b>120'</b>

## 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 Gymnastique-Fig . [http://www.fig\\_gymnastics.com](http://www.fig_gymnastics.com)
- PubMed. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Servizio Bibliotecario Nazionale\_Sbn. <http://www.sigm.it>
- SdS-Scuola delle Sport. [www.scuoladellosport.coni.it](http://www.scuoladellosport.coni.it)
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>

# Trampolino Elastico

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO FEDERALE





## TE - *Tecnico Federale (TF)*

### Moduli Specifici (MS)

	<b>UD26</b>	Organizzazione e gestione dell'allenamento	240'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Programmazione macro e micro ciclica dell'allenamento di un quadriennio olimpico</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Test Generali</i></li> <li>- <i>Test Speciali</i></li> <li>- <i>Test Specifici</i></li> </ul> </li> </ul>	
<b>MS9</b>	<b>UD27</b>	Avvitamenti multipli nei salti di 360° sull'asse trasverso avanti e indietro	240' 10 h
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica degli avvitamenti con partenza braccia in alto e partenza braccia in basso</i></li> </ul>	
	<b>UD28</b>	$\frac{3}{4}$ indietro Cody O < I [1° parte]	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica dei salti e combinazioni con stacchi in posizione prona</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <math>\frac{3}{4}</math> combinati con il Cody</li> </ul> </li> </ul>	

	<b>UD29</b>	$\frac{3}{4}$ indietro Cody O < I [2° parte]	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica dei salti e combinazioni con stacchi in posizione prona <math>\frac{3}{4}</math> combinati con il Cody</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <math>\frac{3}{4}</math> combinati con il Cody</li> </ul> </li> </ul>	
<b>MS10</b>	<b>UD30</b>	$\frac{3}{4}$ avanti Ball out	240'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica dei salti e combinazioni con stacchi in posizione supina</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <math>\frac{3}{4}</math> combinati con il Ball out O &lt; I anche con rotazione sull'asse longitudinale</li> </ul> </li> </ul>	<b>10 h</b>
	<b>UD31</b>	Combinazione salti giri avanti e indietro di 270° - 360°	240'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica dei salti e combinazioni della serie Boulinger</i></li> </ul>	

## TE - Tecnico Federale (TF)

### Moduli Specifici (MS)

<b>MS11</b>	<p><b>UD32</b> Salti avanti multipli 360° &gt; &lt; 720° <span style="float: right;">240'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica: tutte le preparazioni 1 ¾ O &lt; I</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Barani out O &lt; I</i></li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>UD33</b> Salti indietro multipli 360° &gt; &lt; 720° <span style="float: right;">240'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica: tutte le preparazioni O &lt; I</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Double Back O &lt; I</i></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>10 h</b></p>
	<p><b>UD34</b> Salti avanti multipli 360° &gt; &lt; 720° con avvitamamenti [1° Parte] <span style="float: right;">120'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica didattica: tutte le preparazioni 1 ¾ con giri asse longitudinale</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Rudyout O &lt; I</i></li> <li>- <i>Full in Barani out O &lt; I</i></li> </ul> </li> </ul>

<b>MS12</b>	<p><b>UD35</b> Salti avanti multipli 360° &gt; &lt; 720° con avvitamamenti [2° Parte] <span style="float: right;">120'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica: tutte le preparazioni 1 ¾ con giri asse longitudinale,</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Rudyout O &lt; I</i></li> <li>- <i>Full in Barani out O &lt; I</i></li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>UD36</b> Salti indietro multipli 360° &gt; &lt; 720° con avvitamamenti <span style="float: right;">240'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica: tutte le preparazioni ½ 1 ¾ con giri asse longitudinale,</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>HALF IN HALF OUT O &lt; I</i></li> <li>- <i>HALF IN RUDY OUT</i></li> <li>- <i>FULL IN FULL OUT</i></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>10 h</b></p>
	<p><b>UD37</b> Salti indietro multipli 360° &gt; &lt; 1080° con avvitamamenti <span style="float: right;">240'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica: tutte le preparazioni 2 ¾</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Barani out Triffis O &lt;</i></li> <li>- <i>½ 2 ¾ O &lt;</i></li> <li>- <i>HALF IN HALF OUT Triffis O &lt;</i></li> </ul> </li> </ul>

## Bibliografia

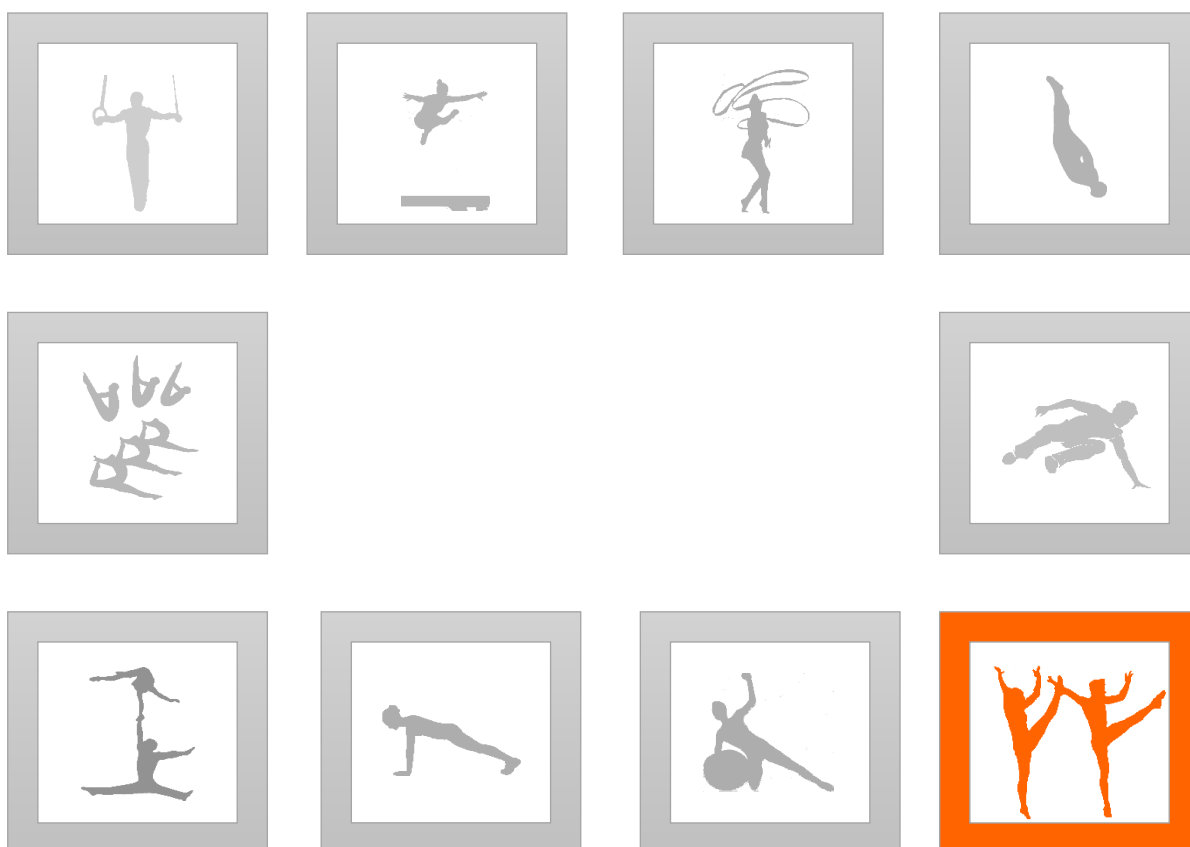
### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Meda E. (1980). La Ginnastica. Torino: SEI.
- Meda E. (1975). Il Tam Tam della palestra. Milano: S.G.Milano 2000 edizione 96-97-98.
- Grandi B. (1980). Didattica e Metodologia della Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Copp B. (1990). La Storia del Trampolino Elastico. USA: Copyright Bil Copp (dvd).
- Copp B. (1989). Russian Tumbling-Training Techniques. USA: Copyright Bil Copp (dvd).
- FGI (1990 al 98). Il Ginnasta-Gymnica. Roma: FGI.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1975). Organizzazione, Programmazione, Tecnica dell'Allenamento nella Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Scotton C. (2015). Classificazione Tecnica delle Specialità Sportive. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Manoni A., Carvelli E., De Leva P. (1988). Le Fasi Propulsive nei Salti-Volteggi. SdS, VII, 13:54-63.



**AERobica**

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



PIANO DI STUDI  
DEL  
TECNICO FEDERALE



## AER - *Tecnico Federale (TF)*

### Moduli specifici (MS)

<b>MS9</b>	<b>UD49</b>	Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Il modello della prestazione in Ginnastica Aerobica</i></li> <li>• <i>Allenamento, allenabilità, capacità di prestazione e carico</i></li> </ul>	180'
	<b>UD50</b>	Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>I principi dell'allenamento applicati alla GA</i></li> </ul>	120'
	<b>UD51</b>	Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lineamenti sulla periodizzazione dei contenuti fisico-tecnico-coreografici in GA</i></li> <li>• <i>Progettazione del microciclo e del mesociclo</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Esempi di progettazione</i></li> </ul> </li> </ul>	180'
	<b>UD52</b>	Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sviluppo del livello di padronanza delle abilità specifiche in GA</i></li> </ul>	120'
			<b>10 h</b>

<b>MS10</b>	<b>UD53</b>	Codice dei Punteggi FIG <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Terminologia specifica</i></li> <li>• <i>Difficoltà: requisiti minimi</i></li> <li>• <i>Capo giuria: elementi acrobatici - proibiti - sollevamenti</i></li> </ul>	120'
	<b>UD54</b>	Codice dei Punteggi FIG <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esecuzione</i></li> </ul>	120'
	<b>UD55</b>	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche più complesse della disciplina (difficoltà-elementi acrobatici)</i></li> </ul>	180'
	<b>UD56</b>	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà più complessi del programma Gold</i></li> </ul>	180'
			<b>10 h</b>

## AER - Tecnico Federale (TF)

### Moduli specifici (MS)

	<b>UD57</b>	Codice dei Punteggi FIG • <i>Qualità artistica</i>	120'	
	<b>UD58</b>	Preparazione Coreografica • <i>Sollevamenti e collaborazioni (evoluzione in complessità e varietà)</i>	180'	
<b>MS11</b>	<b>UD59</b>	Preparazione Coreografica • <i>Transizioni e collegamenti (evoluzione in complessità e varietà)</i>	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD60</b>	Preparazione Tecnica • <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi acrobatici e transizioni</i>	180'	

	<b>UD61</b>	Alta prestazione e prevenzione	120'	
	<b>UD62</b>	Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Metodi di allenamento degli aspetti metabolici</i>	120'	
<b>MS12</b>	<b>UD63</b>	Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Danza applicata</i>	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD64</b>	Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche più complesse della disciplina (difficoltà-elementi acrobatici-sollevamenti)</i>	120'	
	<b>UD65</b>	Valutazione <i>Test tecnici</i>	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.

### 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, Rivista, Federazione Ginnastica d'Italia*.
- Righi P. Nozioni di base sul lavoro di coreografia. *Gymnica, Rivista, Federazione Ginnastica d'Italia*.
- Fédération 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, Rivista, Federazione Ginnastica d'Italia*. 4, 15-18.
- Righetti L., Sechi R. (1996). *Ginnastica aerobica. Sistemi di allenamento*. *Gymnica, Rivista Federazione Ginnastica d'Italia*. 4, 19-27.

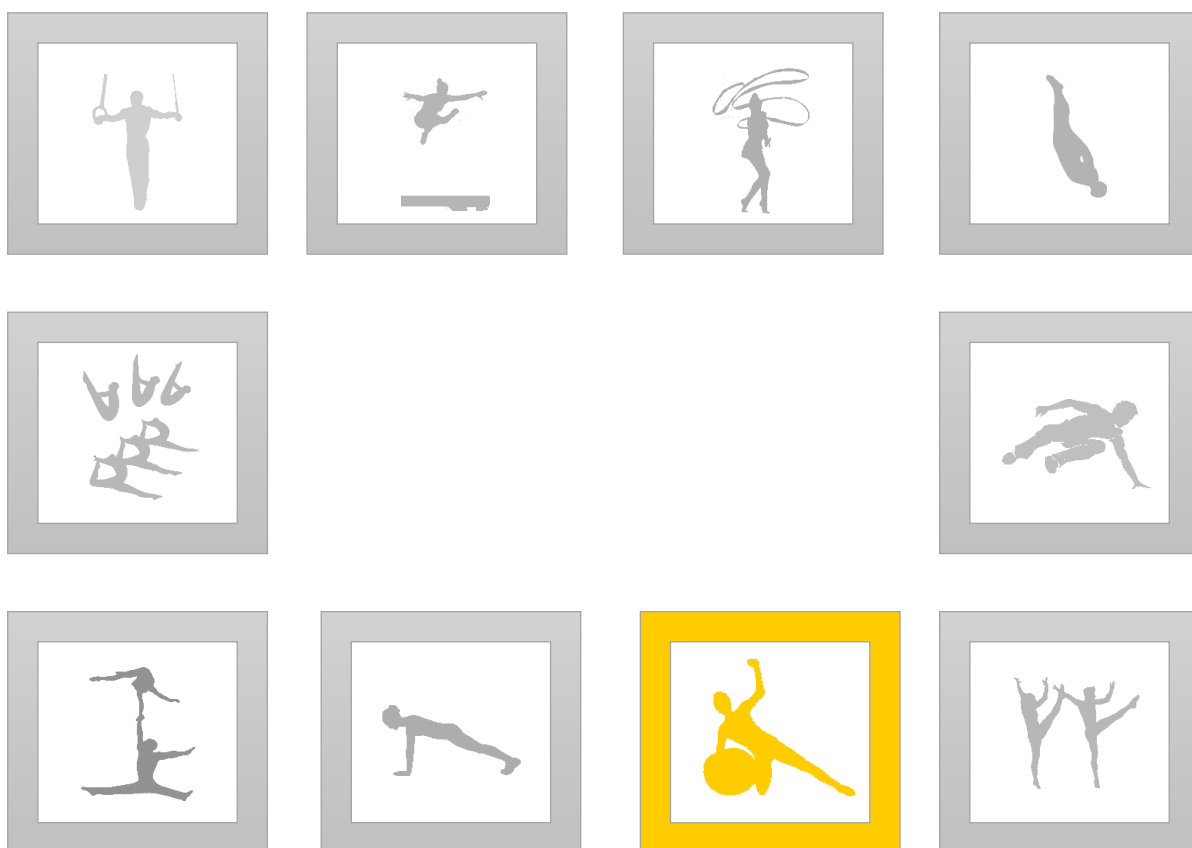
### SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Fédération Internationale de Gymnastique - FIG. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Federazione Ginnastica d'Italia - FGI. [www.federginnastica.it](http://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](http://www.sergiolupomedicinasport.it)
- [www.scienzemotorie.com/il-modello-prestativo-della-ginnastica-aerobica/](http://www.scienzemotorie.com/il-modello-prestativo-della-ginnastica-aerobica/)

- [www.scienzemotorie.com/sport-tecnico-combinatori-il-risultatotra-valutazione-e-giudizio/](http://www.scienzemotorie.com/sport-tecnico-combinatori-il-risultatotra-valutazione-e-giudizio/)

# Ginnastica per Tutti

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO FEDERALE



# 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.

Il **Tecnico Federale** è una consequenzialità logica dei livelli precedenti e approfondisce le tematiche spaziando tra i diversi livelli (regionale, nazionale, internazionale) col fine di rendere più spettacolare la Ginnastica per Tutti in diversi contesti, agonistici e non. Il Tecnico Federale rappresenta il punto di riferimento nella organizzazione di eventi, oltre che nel coordinamento di tutte le attività della sezione GpT.



## GpT - *Tecnico Federale (TF)*

### Moduli Specifici (MS)

		T=Teoria P=Pratica			
<b>MS9</b>	<b>UD33</b>	Espressività corporea: teatralità e drammatizzazione	480'	T+P	<b>10 h</b>
		Question Time	120'	T	

		T=Teoria P=Pratica			
<b>MS10</b>	<b>UD34</b>	Lavori con grandi gruppi: teoria e didattica delle coreografie di massa	240'	T+P	<b>10 h</b>
	<b>UD35</b>	I programmi per la Golden Age	120'	P	
	<b>UD36</b>	Criteri di scelta dell'abbigliamento per la valorizzazione degli esercizi	60'	T	
	<b>UD37</b>	Analisi dell'esercizio in chiave GpT	60'	T	
		Question Time	120'	T	

		T=Teoria P=Pratica			
<b>MS11</b>	<b>UD38</b>	Attività acrobatica: minitrampolino, airtrack, lavori a ondate	240'	T+P	<b>10 h</b>
	<b>UD39</b>	Attività con bambini e adulti	120'	P	
	<b>UD40</b>	La musica come attrezzo	120'	T	
		Question Time	120'	T	

## GpT - *Tecnico Federale (TF)* Moduli Specifici (MS)

			T=Teoria P=Pratica	
<b>UD41</b>	Contributo della GpT alla realizzazione di uno spettacolo sportivo	240'	T	
<b>MS12 UD42</b>	La "cassetta degli attrezzi" per la realizzazione di uno spettacolo	120'	T	<b>10 h</b>
<b>UD43</b>	Analisi delle criticità di uno spettacolo	120'	T	
	Question Time	120'	T	



## 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 Giosport. 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. Sjøv sjipling - 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 giochi 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 curriculum 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., Dalmaso 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](http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared_file/Formazione/Materiale%20didattico/Ginnastica%20Uno%20Sport%20per%20Tutti.pdf)
- Baldini V. GpS Ginnastica per sempre.  
[http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared\\_file/GPS%20Tavola%20Abilita%202015/ZIP\\_GPS.zip](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.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. *Italian Journal of Sport Sciences*. - [fair.unifg.it](http://fair.unifg.it)



# Ginnastica **ACRO**batica

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO FEDERALE



## **ACRO – Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	LE CINQUE AREE SPECIFICHE DELL'ALLENAMENTO AGONISTICO		
<b>UD33</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La preparazione fisica specifica</li> <li>• La preparazione tecnica</li> <li>• La preparazione psicologica</li> <li>• La preparazione tattica</li> <li>• La preparazione teoretica</li> </ul>	180'	
<b>UD34</b>	LA PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO SECONDO LA TEORIA DELL'ADATTAMENTO E DELLA SUPER COMPENSAZIONE	60'	
<b>UD35</b>	MENTAL COACHING <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'immagine mentale esterna</li> <li>• L'immagine mentale interna</li> <li>• Utilizzo della pratica mentale</li> </ul>	120'	<b>10 h</b>
<b>MS9</b>			
<b>UD36</b>	TECNICA MANO-PIEDE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibri mano-piede</li> <li>• Salite 180° a braccia tese</li> <li>• Salite 180° arrivo a un braccio</li> </ul>	60'	
<b>UD37</b>	VARIANTI DELLA VERTICALE - SVILUPPO INDIVIDUALE E IN COMBINAZIONE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verticale a un braccio</li> <li>• Mexican massimo o ad anello</li> <li>• Flag su sue appoggi e a un braccio</li> <li>• Yogi su due appoggi e a un braccio</li> </ul>	180'	

## **ACRO – Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

- UD38** TRRANSIZIONI DEL TOP
- Squadra-verticale due in uno sulle mani (due in uno e a un braccio)
  - Squadra-verticale due in uno sul piede (presa per la posizione della base in candela e in ponte) 120'
  - Squadra-verticale due in uno sul piede (presa per la posizione della base a l)

- UD39** MOUNTS
- Varianti del potzechka: arrivo a braccia tesa, al due in uno, a un braccio 210'
  - Disloc
  - Diamidov
  - Cannon-ball 360°

- MS10 UD40** LAVORI DI DOPPI SALTII IN COMBINAZIONE
- 8/4 e 9/4 indietro in coppia partenza dalle spalle arrivo a terra e infilo 10 h
  - 8/4 e 9/4 indietro in coppia partenza dal bacino arrivo a terra e infilo
  - 9/4 indietro di coppia partenza dall'infilo arrivo a terra
  - 8/4 indietro in gruppo partenza dal carrè arrivo a terra
  - 9/4 indietro in gruppo partenza dal carrè arrivo in binario
  - 8/4 indietro in gruppo partenza dal double pitch arrivo a terra 270'
  - 8/4 indietro in gruppo partenza dal carrè sfilo arrivo a terra
  - 8/4 e 7/4 avanti in coppia partenza dalle spalle arrivo a terra e infilo
  - 8/4 e 7/4 avanti in coppia partenza dall'inguine arrivo a terra e infilo
  - 9/4 avanti di coppia partenza dall'infilo arrivo a terra
  - 8/4 avanti in gruppo partenza dal carrè arrivo a terra
  - 7/4 avanti in gruppo partenza dal carrè arrivo in binario



## **ACRO – Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>MS11</b>	<b>UD41</b>	TRANSIZIONI DALLA BASE <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi-seduto con 360°</li> <li>• Seduto-in piedi con 360°</li> </ul>	120'	
	<b>UD42</b>	STUDIO DELLA TECNICA DELL'AVVITAMENTO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni teorici di biomeccanica del gesto tecnico</li> <li>• Lavoro di preparazione fisica specifica</li> </ul>	240'	
	<b>UD43</b>	LAVORI DI AVVITAMENTO IN COMBINAZIONE <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto indietro e avanti teso 360°,540°,720° in coppia partenza dalle spalle arrivo a terra</li> <li>• Salto indietro teso 360°,540°,720° in coppia partenza dal single pitch arrivo a terra</li> <li>• Salto indietro e avanti teso 360°,540°,720° in gruppo partenza dal carrè arrivo a terra</li> <li>• Salto indietro teso 360°,540°,720° in coppia partenza dal double pitch arrivo a terra</li> <li>• Tsukahara in coppia partenza dalle spalle e dal single pitch arrivo a terra</li> <li>• Tsukahara in gruppo partenza dal carrè e dal double pitch arrivo a terra</li> <li>• Half-in e 4/4 avanti in coppia partenza dalle spalle e dal single pitch arrivo a terra</li> <li>• Half-in e 8/4 avanti in coppia partenza dalle spalle e dal single pitch arrivo a terra</li> <li>• Half-in e 4/4 avanti in gruppo partenza dal carrè e dal double pitch arrivo a terra</li> <li>• Half-in e 8/4 avanti in gruppo partenza dal carrè e dal double pitch arrivo a terra</li> </ul>	240'	<b>10 h</b>

## **ACRO – Tecnico Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	<p><b>UD44</b> LAVORI DI 4/4 RITORNO SULLE BASI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4/4 indietro in coppia arrivo sulle spalle: partenza dalle spalle, dal single pitch, dal bacino</li> <li>• Teso indietro 360° in coppia arrivo sulle spalle: partenza dalle spalle, dal single pitch, dal bacino</li> <li>• 4/4 avanti in coppia arrivo sulle spalle: partenza dalle spalle, dal single pitch, dall'inguine</li> <li>• 4/4 indietro in gruppo arrivo sul carrè: partenza dal carrè e dal double pitch</li> <li>• Teso indietro 360° in gruppo arrivo sul carrè: partenza dal carrè e dal double pitch</li> <li>• 4/4 avanti in gruppo partenza e arrivo in carrè</li> </ul>	180'
	<p><b>UD45</b> LAVORI CON PARTENZA E/O ARRIVO IN VERTICALE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakat in coppia partenza dalla ribaltata arrivo in verticale mano-mano</li> <li>• 10/4 avanti partenza dalla ribaltata arrivo a terra in coppia</li> <li>• 1/2 flick in coppia partenza dalle spalle arrivo in verticale</li> <li>• Forder in coppia partenza dalla verticale arrivo sulle spalle</li> <li>• Nakat in coppia partenza dalla verticale mano-mano arrivo in verticale mano-mano</li> <li>• Nakat in gruppo partenza dalla ribaltata arrivo in verticale cinese</li> <li>• 10/4 avanti partenza dalla ribaltata arrivo a terra in gruppo</li> <li>• 1/2 flick in gruppo partenza dal carrè o dal double pitch arrivo in verticale cinese</li> <li>• Forder in gruppo partenza dalla cinese arrivo in carrè</li> <li>• Nakat in gruppo partenza dalla verticale cinese arrivo in verticale cinese</li> <li>• Studio delle partenze e degli arrivi in gruppo in verticale sul carrè</li> </ul>	240'
<b>MS12</b>		<b>10h</b>
	<p><b>UD46</b> SVILUPPO DEL LAVORO STATICO IN GRUPPO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variazioni del lavoro a due top con la base in affondo: transizioni della top e della media</li> <li>• Variazioni del lavoro a due top con la base in candela: transizioni della top e della media</li> <li>• Studio del lavoro della top sulle mani con la media in piedi sui piedi della base</li> <li>• Studio del lavoro della top sulla media in mexican sulle mani delle base: transizioni della top e della media</li> </ul>	180'

## Bibliografia

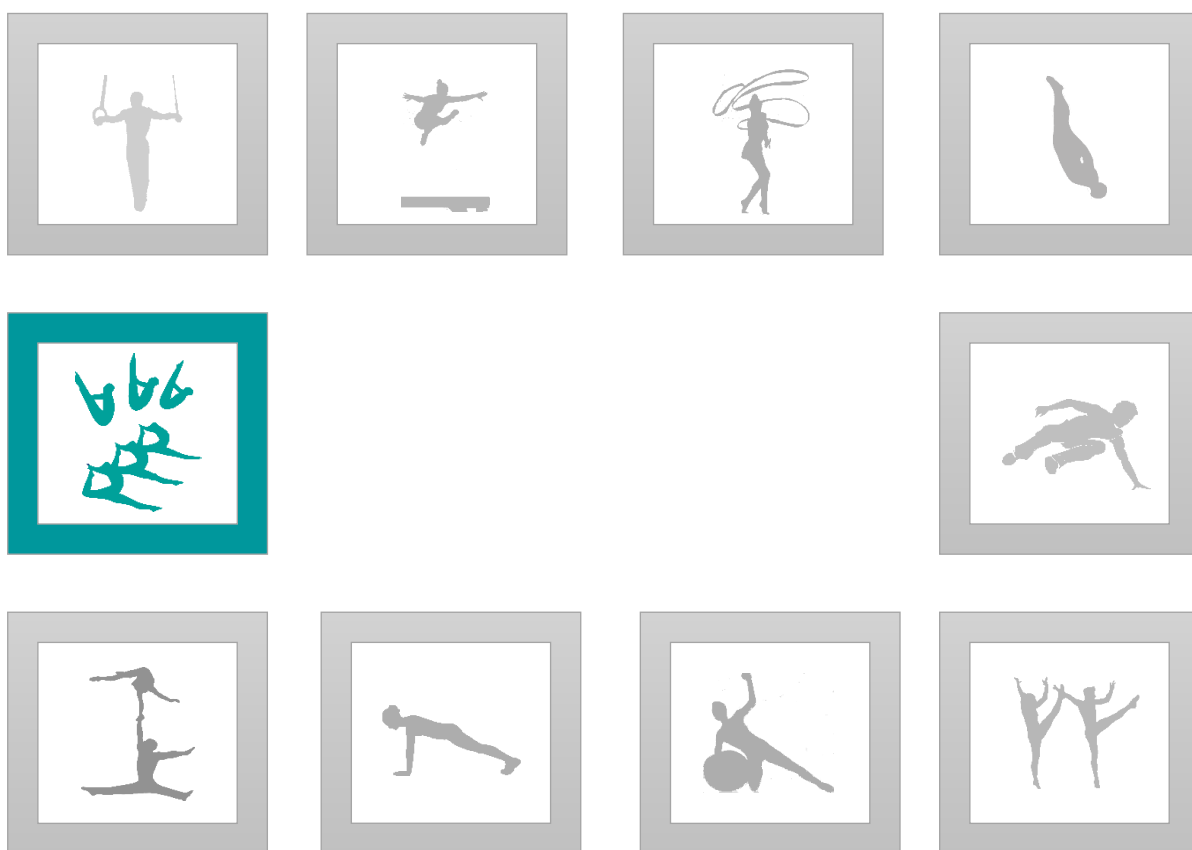
### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- 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., Furlbur 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/> [22 Febbraio 2021]
- F.G.I. <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/153-programma-tecnico-acrosport-2017-2020.html> [22 Febbraio 2021]
- ACRO ITALIA <https://acroitalia.info/> [22 Febbraio 2021]
- E.G. <http://www.europeangymnastics.com> [22 Febbraio 2021]
- E.G. WEBSEMINAR Gurgenidze R., Vinnikov D. (2020) Balance & Dinamic principles and decisions in acro coaching
- E.G. WEBSEMINAR Ivanov N. (2020) First step in Acro
- E.G. WEBSEMINAR Franca L. (2020) Failure to plan in acrobatics is planning to fail
- E.G. WEBSEMINAR Gurgenidze R., Franca L. (2021) Building complexity in acrobatics (part 1 of 3)
- E.G. WEBSEMINAR Tretyakov S., Vinnikov D. (2021) Building complexity in acrobatics (part 2 of 3)





## PIANO DI STUDI DEL TECNICO FEDERALE



## 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 Federale (TF)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>COMPETENZE PROFESSIONALI</b>				
<b>MS9</b>	<b>UD11</b>	Il ruolo dell'allenatore	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD12</b>	Organizzazione, pianificazione, programmazione dell'allenamento	120'	
	<b>UD13</b>	Preparazione fisica e pliometria	180'	
	<b>UD14</b>	C.d.P. Internazionale e Direttive per le attrezzature	180'	

<b>FLOOR</b>				
<b>MS10</b>	<b>UD15</b>	Preparazione fisica e metodologia didattica per elementi tecnici più difficili: balances, jumps, acrobatic elements	240'	10h
	<b>UD15</b>	Progetto coreografico della costruzione di un Floor	180'	
	<b>UD17</b>	Improvvisazione. Esprimere la musica con i movimenti	180'	

<b>TRAMPET</b>				
<b>MS11</b>	<b>UD18</b>	I doppi salti twisting	120'	10h
	<b>UD19</b>	I tripli salti	120'	
	<b>UD20</b>	Salti con tavola: Tsukahara twisting e Handspring salto twisting	180'	
	<b>UD21</b>	Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	180'	

**TG – Tecnico Federale (TF)**  
**Moduli Specifici (MS)**

<b>TUMBLE</b>				
<b>MS12</b>	<b>UD22</b>	Salto-salto twisting	120'	10h
	<b>UD23</b>	Doppi in combinazione	120'	
	<b>UD24</b>	Doppi indietro twisting	120'	
	<b>UD25</b>	Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	240'	

## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Madella A., Cei A., Londoni M., Aquili N. (1994). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI – Divisione Attività Didattica della Scuola dello Sport
- Paunescu G. (1988). Ginnastica Artistica teoria e metodologia dell'allenamento. Bologna: Quaderno di area uisp n. 14
- Gaverdovskij Ju. K., Smolevskij V.M. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva
- Tadeusz Ulatowski (1983). La teoria dell'allenamento. Roma: Scuola dello Sport CONI
- Renato Manno (1983). Avviamento allo sport Metodologia dell'allenamento dei giovani. Roma: Scuola dello Sport CONI
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia. Roma: FGI.
- Fucci S., Benigni M. (1985). Meccanica dell'apparato locomotore applicata al condizionamento muscolare. Roma: Scuola dello Sport CONI-EMSI
- Donald A. Chu (2007). Il libro della Pliometria. 100 esercizi per sviluppare forza e potenza. Roma: Edizioni Mediterranee
- 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](https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html) Teamgym-Regolamento-Programma Tecnico Gold LI
- FGI [https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam\\_teamgym.html](https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html) Teamgym-Tariff Form
- FGI <https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/205-codice-dei-punteggi-teamgym-2017-2021.html>
- EG [https://backend.europeangymnastics.com/sites/default/files/paragraph/document/2019-TeamGym\\_Code\\_of\\_Points\\_clarifications\\_EN.pdf](https://backend.europeangymnastics.com/sites/default/files/paragraph/document/2019-TeamGym_Code_of_Points_clarifications_EN.pdf)







Federazione Ginnastica d'Italia  
Viale Tiziano 70 - 00196 Roma