



# FORMAZIONE QUADRI TECNICI FEDERALI



Documento di indirizzo generale

**Attività di tirocinio  
livello 3 / Tecnico Federale (TF)**

**DOCUMENTO aggiornato al 2 marzo 2021**



**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**

## Linee guida per l'attività di tirocinio – Livello 3 / Tecnico Federale GAF

Significato del percorso

La qualifica di Tecnico Federale introduce gli allenatori in una nuova dimensione formativa.

Il Piano di studi prevede attività di Tirocinio che rappresentano un momento di fondamentale importanza nel percorso formativo in ragione delle richieste di competenza

Questo per l'elevato approfondimento che viene riservato alle tematiche specifiche in ragione delle nuove richieste connesse alle mansioni potenzialmente attese.

Il Tirocinio, rappresenta una occasione determinante per verificare procedure, risolvere dubbi o affrontare criticità caratteristiche nel lavoro che l'allenatore sarà chiamato a svolgere.

L'invito è quello di affrontare questa esperienza di importante integrazione tra aspetto teorico e realizzazione pratica con fiducia, curiosità, e aperta disponibilità ad apprendere.

Solo in questo modo si potrà effettivamente realizzare quella crescita personale e professionale che tutti ,e in ogni campo, dobbiamo sempre perseguire .



Il RNFS/GAF  
Giorgio Colombo



**TF**

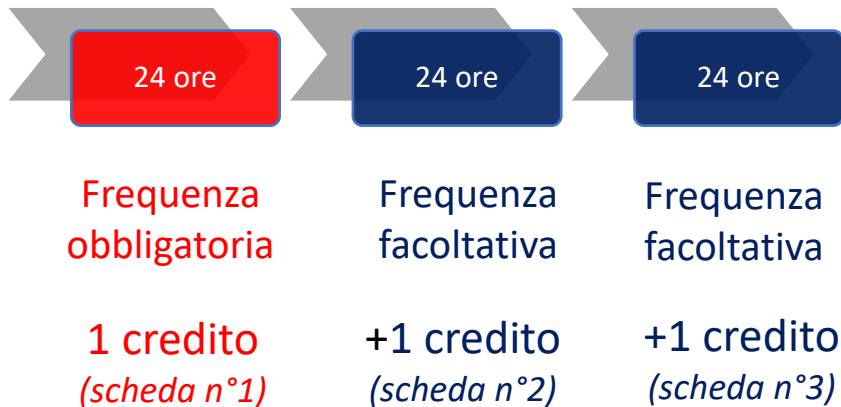
FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**

# Linee guida per l'attività di tirocinio – Livello 3 / Tecnico Federale GAF

SCHEDA di TIROCINIO

Le attività di TIROCINIO si  
svolgono di norma in  
**PRESENZA**



[Download Scheda Tirocinio](#)



## Scheda di Tirocinio

Sezione: \_\_\_\_\_  
(sezione)

Livello: TS  TR  TF

Scheda n°: 1  2  3

Il sottoscritto \_\_\_\_\_  
(Nome Cognome)

Tecnico \_\_\_\_\_ della sezione \_\_\_\_\_ n° Tessera FGI \_\_\_\_\_  
(TS, TR, TF, TN) (sezione) (n° tessera)

in qualità di Tutor del Tirocinio dichiara che l'aspirante tecnico

\_\_\_\_\_ n° Tessera FGI \_\_\_\_\_  
(Nome Cognome) (n° tessera)

ha seguito n° \_\_\_\_\_ ore di Tirocinio \_\_\_\_\_  
(n° ore) (online/in presenza)

presso la sede \_\_\_\_\_  
(sede in cui è stato svolto il tirocinio)

nel periodo compreso da \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
(data inizio tirocinio) (data fine tirocinio)

\_\_\_\_\_  
(Firma del Tutor)\*

\_\_\_\_\_  
(Firma del tirocinante)\*

\* apparire firma elettronica se in possesso o scrivere il proprio nome

Equivalenza tra ore di tirocinio effettuate in palestra ed effettuate online:  
n°ore effettuate online = 0.75 x n°ore effettuate in presenza  
n°ore effettuate in presenza = 1.34 x n°ore effettuate online



**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**

# Linee guida per l'attività di tirocinio – Livello 3 / Tecnico Federale GAF

SCHEDA di TIROCINIO

L'attuale situazione conseguente alla pandemia da  
Coronavirus ha reso necessario prevedere che anche  
le attività di TIROCINIO si possano svolgere  
«A DISTANZA»

(da 24 ore a 18 ore con la riduzione del 25% in  
analogia a quanto previsto per i Moduli didattici svolti  
con la didattica a distanza)

[Modifica monte ore per formazione on-line](#)

**I TIROCINI TF ON-LINE possono svolgersi SOLO presso  
le ACCADEMIE secondo un CALENDARIO pubblicato**

[Calendario Tirocinio TF GAF](#)



## Scheda di Tirocinio

Sezione: \_\_\_\_\_  
(sezione)

Livello: TS  TR  TF

Scheda n°: 1  2  3

Il sottoscritto \_\_\_\_\_  
(Nome Cognome)

Tecnico \_\_\_\_\_ della sezione \_\_\_\_\_ n° Tessera FGI \_\_\_\_\_  
(TS, TR, TF, TN) (sezione) (n° tessera)

in qualità di Tutor del Tirocinio dichiara che l'aspirante tecnico

\_\_\_\_\_ n° Tessera FGI \_\_\_\_\_  
(Nome Cognome) (n° tessera)

ha seguito n° \_\_\_\_\_ ore di Tirocinio \_\_\_\_\_  
(n° ore) (online/in presenza)

presso la sede \_\_\_\_\_  
(sede in cui è stato svolto il tirocinio)

nel periodo compreso da \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
(data inizio tirocinio) (data fine tirocinio)

\_\_\_\_\_  
(Firma del Tutor)\*

\_\_\_\_\_  
(Firma del tirocinante)\*

\* apporre firma elettronica se in possesso o scrivere il proprio nome

Equivalenza tra ore di tirocinio effettuate in palestra ed effettuate online:  
n°ore effettuate online = 0.75 x n°ore effettuate in presenza  
n°ore effettuate in presenza = 1.34 x n°ore effettuate online



**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**

## Linee guida per l'attività di tirocinio – Livello 3 / Tecnico Federale GAF

SCHEDA di TIROCINIO

Le proposte di indirizzo delle attività vengono certificate con la SCHEDA di TIROCINIO. E' necessario utilizzare una SCHEDA ad ogni PERIODO richiesto presso una SEDE indicando il numero delle ORE.

I Tutor Tecnici avranno cura di coinvolgere i tirocinanti in quelle attività essenziali per le competenze proprie del 3° livello e a completamento di quelle eventualmente già acquisite da esperienze personali pregresse.

Di seguito vengono elencati indicativamente i CONTENUTI delle esercitazioni oggetto di TIROCINIO.

### CONTENUTI INDICATIVI delle ATTIVITA' di TIROCINIO

- Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore
- Costruzione stilistica delle ginnaste e personalizzazione dei collegamenti artistici
- La preparazione fisica nella costruzione degli elementi
- Programmazione, pianificazione e registrazione dei dati per obiettivi a medio-lungo termine
- Strutturazione dei carichi di lavoro nelle differenti fasi allenanti
- Stabilizzazione degli esercizi - modalità, criteri e processi di verifica
- Organizzazione e valutazione delle risultanti dei test periodici/pre-gara
- Lettura e correzione degli errori esecutivi
- Progettazione e coordinamento del lavoro di gruppo/ginnaste/allenatori
- Compilazione e utilizzo dei report tecnici attività internazionale
- Indicazioni e specificità CdP nella progettazione degli esercizi
- Procedure ed attenzioni per la prevenzione dei traumi
- Organizzazione e gestione test gara
- Progetto di costruzione piano di lavoro annuale e quadriennale
- Progetto di sviluppo tecnico individualizzato
- Progetto di costruzione preparazione fisica individualizzata

**Il TT consegna al candidato il documento in originale trattenendo ed archiviando copia dello stesso.**



**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**

## Centri e strutture tecniche GAF

Attività di tirocinio per aspiranti alla qualifica di Tecnico Federale

### ACCADEMIE

- Accademia internazionale di Brescia
- Accademia nazionale di Roma
- Accademia nazionale di Milano
- Centro Attività Giovanile Trieste

### GYMCAMPUS

- Campi Scuola Nazionali



### POLI TECNICI FEDERALI

- PTF Bollate
- PTF Civitavecchia
- PTF Ronciglione
- PTF Montevarchi
- PTF San Benedetto
- PTF Padova
- PTF Imola
- PTF Catania
- PTF Empoli
- PTF Cesena
- PTF Torre di Quartisolo

L'attività di TIROCINIO dedicata al 3°  
livello  
si svolge presso:

- ACCADEMIE
- GYMCAMPUS ( Campi Scuola Nazionali )
- POLI TECNICI FEDERALI ( PTF )
- Allenamenti NAZIONALI

i cui Responsabili fungono da TT

**ATTENZIONE** - L'accessibilità alle strutture Federali GAF è subordinata alla disponibilità dei Responsabili sulla base delle esigenze organizzative e di allenamento

I medesimi assumeranno funzione di TT (Tutor di Tirocinio) .



# Linee guida per l'attività di tirocinio – Livello 3 / Tecnico Federale GAF

PROCEDURA



## COME ATTIVARE UN TIROCINIO PRESSO LE ACCADEMIE E I POLI TECNICI FEDERALI

CONTATTA IL RESPONSABILE DELLA ACCADEMIA / POLO TECNICO FEDERALE/ALLENAMENTO NAZIONALE

Richiesta da inviare esclusivamente via mail al responsabile della accademia e per conoscenza al RNF ( [giorgio.colombo@federginnastica.it](mailto:giorgio.colombo@federginnastica.it) )

ATTENDI LA RISPOSTA DEL RESPONSABILE o Tutor del Tirocinio ( TT )

Attendi (via mail) la risposta del Responsabile che, sulla base della tua richiesta, confermerà o meno la disponibilità.

SE HAI OTTENUTO L'OK

Presentati puntuale nel giorno e negli orari stabiliti già con la stampa della **SCHEDA di TIROCINIO** dedicata.

Il TT ti seguirà nel percorso di Tirocinio e dovrai seguire le sue indicazioni nel lavoro con le ginnaste.

AL TERMINE DEL TIROCINIO

IL TT compilerà la scheda e apporrà la firma su di essa lasciando l'originale al candidato.

TF

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

Tirocinio





**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**

## Centri e strutture tecniche GAF

Attività di tirocinio per aspiranti alla qualifica di Tecnico Federale

STRUTTURA	SEDE	TUTOR/RESPONSABILE	MAIL
<b>ACCADEMIA INTERNAZIONALE</b>	BRESCIA	MARCO CAMPODONICO	mcm.campodonico@gmail.com
<b>ACCADEMIA NAZIONALE</b>	MILANO	PAOLO BUCCI	paolo.bucci1@fastwebnet.it
<b>ACCADEMIA NAZIONALE</b>	ROMA	MAURO DI RIENZO	madirienzo@libero.it
<b>CENTRO FORMAZIONE GIOVANILE</b>	TRIESTE	DIEGO PECAR/TERESA MACRI'	dpecar@alice.it
<b>GYMCAMPUS Campi Scuola Nazionali</b>	Vedi programmazione GYMCAMPUS	GIORGIO COLOMBO	giorgio.colombo@federginnastica.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	BOLLATE	MONIA MARAZZI	marazzi.mo@gmail.com
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	CIVITAVECCHIA	CAMILLA UGOLINI	ugolinicamilla82@gmail.com
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	RONCIGLIONE	ROSANNA RIPAMONTI	insidewellness@libero.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	MONTEVARCHI	STEFANIA BUCCI	buccistefania@libero.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	SAN BENEDETTO	ELENA KONYUKHOVA	e.konyukhova@virgilio.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	PADOVA	MICHELA FRANCIA	michela.francia@yahoo.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	IMOLA	GIACOMO ZUFFA	giacomozuffa@libero.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	CATANIA	ANGELA MARCHESE	angelamarchese@inwind.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	EMPOLI	ULIVIERI Silvia	cecios8@hotmail.com
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	CESENA	GALLINA Massimo	massimo.gallina@yahoo.it
<b>POLO TECNICO FEDERALE</b>	TORRI DI QUARTISOLO	IVAN DESTI	Ivano.desti@fastwebnet.it





**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI



ARKADIUSZ Szymczak  
BERGAMELLI Monica  
BRILLI Riccardo  
BUCCI Paolo  
BUCCI Stefania  
CAMPODONICO Marco  
CASELLA Enrico  
CITTON Giorgio  
COLOMBO Giorgio  
CONTALDO Massimo  
CORSATO Alessio  
DEMETRESCU Rodica  
DI PILATO Tiziana  
DI RIENZO Mauro  
FERRAZZI Chiara  
FERRE' Claudia  
GEMME Roberto  
KONYUKHOVA Elena  
LUCONI Sergio  
MACRI' Teresa  
MARAZZI Monia  
PECAR Diego  
PILIEGO Luigi  
PREZIOSA Elisabetta  
RICCO' Mauro  
RIZZOLI Laura  
SACCHI Donatella  
SAMADELLO Anna  
ZUFFA Giacomo

## ELENCO TECNICI “LIVELLO SQUADRE NAZIONALI GAF” Quadriennio 2021/2024

I tecnici elencati lavorano assiduamente in uno o più dei seguenti campi:

- Preparazione Squadre Nazionali
- Gestione Settore Giovanile Nazionale
- Formazione a livello Nazionale

Possono svolgere funzione di Tutor del Tirocinio





**TF**

FORMAZIONE SPECIALISTICA  
QUADRI TECNICI FEDERALI

**Tirocinio**



# **Info: Referente Nazionale Formazione GAF**

**Prof. Giorgio Colombo**  
**mail: [giorgio.colombo@federginnastica.it](mailto:giorgio.colombo@federginnastica.it)**