

PIANO DI STUDI PER IL TECNICO REGIONALE



A cura del CeDiR



Centro Didattico e Ricerche CeDiR – FGI

Gherardo TECCHI	Presidente Federazione Ginnastica d'Italia
Valter PERONI	VicePresidente Vicario
	Responsabile CeDiR
Roberto PENTRELLA	Segretario Generale

Giuseppe COCCIARO	DTN GAM
Enrico CASELLA	DTN GAF
Emanuela MACCARANI	DTN GR
Giuseppe COCCIARO	DTN TE
Luisa RIGHETTI	DTN AER
Emiliana POLINI	DTN GPT
Roberto CARMINUCCI	DTN SF
Erica LOIACONO	RTN GA
Ornella PADOVAN	RTN TG
Maria Luisa RUSPI	Coordinatrice CeDiR

PIANO DI STUDI

Parte Generale	CeDiR
GAM	Giovanni Macchi
GAF	Giorgio Colombo
GR	Donatella Lazzeri
TE	Luigi Meda
AER	Cristiana D'Anna
GpT	Emiliana Polini
SF	Roberto Carminucci
GA	Erica Loiacono
TG	Ornella Padovan
Impaginazione	CeDiR

Terza edizione: Gennaio 2022
PROPRIETA' LETTERARIA RISERVATA
Federazione Ginnastica d'Italia
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

Sommario

Piano di Studi e Bibliografia - Parte Generale (MG4-MG5).....	MG 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Artistica Maschile (MS5-MS6-MS7-MS8).....	GAM 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Artistica Femminile (MS5-MS6-MS7-MS8).....	GAF 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Ritmica (MS5-MS6-MS7-MS8).....	GR 1
Piano di Studi e Bibliografia - Trampolino Elastico (MS5-MS6-MS7-MS8).....	TE 1
Piano di Studi e Bibliografia - Aerobica (MS5-MS6-MS7-MS8).....	AER 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica per Tutti (MS5-MS6-MS7-MS8).....	GpT 1
Piano di Studi e Bibliografia - Salute e Fitness (MS5-MS6-MS7-MS8).....	SF 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Acrobatica (MS5-MS6-MS7-MS8).....	GA 1
Piano di Studi e Bibliografia - Teamgym (MS5-MS6-MS7-MS8).....	TG 1

INTRODUZIONE

Nell'arco del passato quadriennio olimpico 2017/2020 è stato strutturato il nuovo percorso formativo dei tecnici della FGI.

Sulle pagine del sito federale, nelle cartelle dell'area destinata al Centro Didattico e Ricerche, i tecnici possono consultare -in particolare- la normativa vigente e il ricco contenitore dedicato al materiale didattico.

Questi Quaderni della Ginnastica, che vedono la loro terza edizione, contengono i piani di studio e la bibliografia dei Moduli di tutte le Sezioni, Attività Sperimentali e di Parte Generale per il Tecnico Societario, Regionale e Federale.

Le Schede del Tirocinio presenti nella passata edizione sono state rimosse ed è presente nell'area destinata al CeDiR una unica Scheda del Tirocinio valida per tutte le sezioni e per tutti i livelli TS, TR e TF utilizzabile dal 2021.

I piani di studio del TF per Salute e Fitness e per Ginnastica Acrobatica verranno pubblicati successivamente.

Di seguito vengono indicate anche le linee guida per le lezioni on line.

Linee guida per le lezioni on line

1. Il Sistema Nazionale delle Qualifiche Tecniche del CONI prevede che ogni modulo d'insegnamento sia di 10 ore di lezione e 14 di studio personale. Tuttavia, considerata la difficoltà che caratterizza la formazione a distanza, per ogni ora di lezione sono previsti 15' di intervallo. Il tempo-intervallo verrà colmato in remoto (materiale scaricabile dal sito FGI-CeDiR e/o fornito direttamente dalle Sezioni o anche attraverso una tesina che il docente può assegnare).
2. Il CR, in alternativa, può suddividere il modulo didattico in due, tre o più step, distribuendo adeguatamente le unità didattiche del piano di studi.
3. Il docente di parte generale-FR utilizza, quale supporto alla didattica per le lezioni rivolte all'aspirante Tecnico societario e regionale, le proprie presentazioni -non distribuibili-, già predisposte per la formazione tradizionale in presenza. Il docente si riferisce scrupolosamente alla Dispensa dei moduli generali, alla Revisione bibliografica e ai 4 libri di testo adottati.
4. Il docente di parte specifica-EDS utilizza le presentazioni in power point che i RNF delle Sezioni hanno già distribuito durante i corsi abilitanti e secondo le modalità ivi impartite. Fatte salve altre procedure di comunicazione didattica proposte dalle Sezioni e applicabili nella formazione on line. I RNF possono fornire o indicare video (pubblicati sul sito federale e/o selezionati da you tube e/o prodotti dalla Sezione) e altro materiale didattico.
 - Le Sezioni indicano agli EDS se possono impiegare, ma comunque non distribuire, presentazioni power point e filmati tecnico didattici da loro selezionati, che non devono assolutamente entrare in contrasto metodologico con le disposizioni della Sezione; a tal proposito è opportuno che tale materiale venga precedentemente approvato dai RNF.
 - Fermo restando il numero complessivo di unità didattiche, le Sezioni possono indicare per ogni modulo lo specifico numero di lezioni erogabili in sincrono con lezioni in videoconferenza e/o in palestra.
5. I Master regionali e nazionali on line hanno la durata di massimo 5 ore proposte in una o più giornate. Sarà cura del docente, durante il question time finale, fornire indicazioni bibliografiche.
6. Il tecnico iscritto alla formazione FGI-CeDiR on line assume la responsabilità di utilizzare le piattaforme, nonché le immagini e i video in esse contenuti, al solo fine didattico, evitando assolutamente la diffusione e l'utilizzo improprio delle suddette immagini/video, consapevole della rilevanza giuridica e penale di eventuali comportamenti scorretti. Il tecnico dichiara di non aver trasmesso il link ad altre persone e di possedere un sufficiente grado di alfabetizzazione informatica.

Moduli Generali

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE





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

MG4	UD15	Allenamento della Forza	180'	10 h
	UD16	Allenamento della Potenza	120'	
	UD17	Le Posizioni Statiche	60'	
	UD18	Stimoli Allenanti	120'	
		Question Time	120'	

MG5	UD19	La flessibilità	120'	10 h
	UD20	Allenamento Aerobico	120'	
	UD21	Allenamento della Resistenza Muscolare	120'	
	UD22	Lanci e Movimenti Acrobatici	120'	
		Question Time	120'	





BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo. Torino: UTET.
- De Castro P., Guida S., Sagone BM. (2004). Diciamolo chiaramente. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Perugia: Calzetti-Mariucci editori.
- AA.VV. (2012). Dispense per i moduli didattici 1-2-3-5-6. Roma: FGI-CDN.
- Scotton C., Ruspi ML., a cura di. (2018). Revisione bibliografica MG 1-2-3-4-5. Roma: FGI-CeDiR.

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.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- American College of Sports Medicine - Acsm. <http://www.acsm.org>
- Comité International Olympique - Cio. <http://www.olympic.org>
- Fédération Internationale de Gymnastique - Fig. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Federazione Ginnastica d'Italia - Fgi. <http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche---cedir/materiale-didattico.html>
- Organizzazione Mondiale della Sanità - Oms. <http://www.euro.who.int>
- PubMed. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Sport Discus. www.sirc.ca/fr
- Servizio Bibliotecario Nazionale - Sbn. <http://www.sbn.it>
- SdS-Scuola dello sport. www.scuoladello sport.coni.it
- Società Italiana di Ginnastica Medica - Sigm. <http://www.sigm.it>
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>

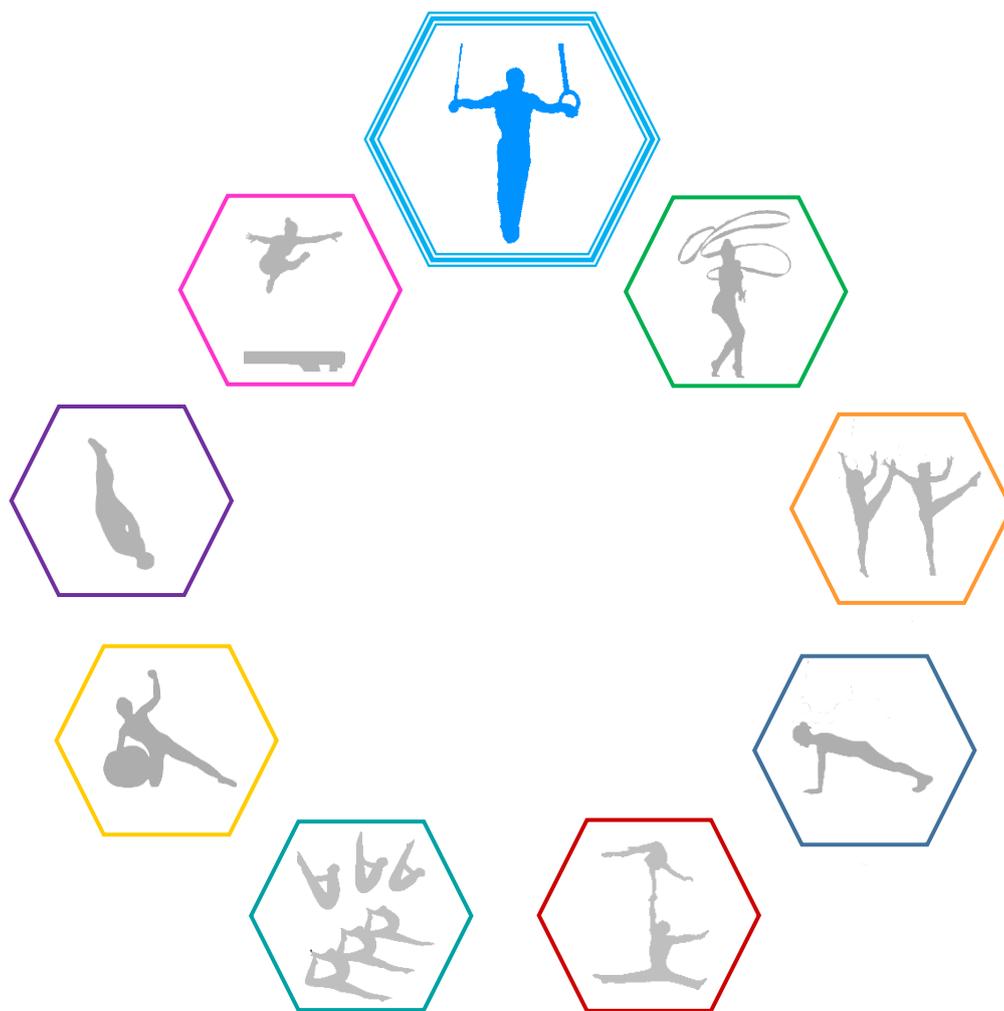
ALCUNE RIVISTE in lingua italiana

- Chinesiologia - www.unc.it
- Educazione fisica e sport nella scuola - www.fiefs.it
- GIPS Giornale Italiano della Psicologia dello Sport - <http://www.calzetti-mariucci.it/mediacenter>
- Medicina dello sport - <http://www.minervamedica.it/it/riviste/medicina-dello-sport>
- Movimento - <http://www.psicologiasportiva.it/libri/movimento.asp>
- Nuova Atletica - <http://www.nuovatletica.it>
- SDS- Scuola dello Sport - Rivista di cultura sportiva - <http://scuoladello sport.coni.it>
- SMOR - www.pacinimedica.it - info@pacinieditore.it
- Sport & Medicina - <http://www.eenet.it>
- Strength & Conditioning - <http://www.calzetti-mariucci.it>



Ginnastica Artistica Maschile

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



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 • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	180'
	UD28	Cavallo CM • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	180'
	UD29	Anelli • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	150'
		Question Time/esercitazioni/analisi video	90'
			10 h

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

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.
- Weineck 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.
- Bompà 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: Monè 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 neuromuscolare 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.scuoladello sport.coni.it

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 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i> 	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 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i> 	120'	
	UD33	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i> 	120'	

GAF- Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

	UD34	Parallele Asimmetriche	120'
		<ul style="list-style-type: none">• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	
	UD35	Trave	120'
		<ul style="list-style-type: none">• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	
MS7	UD36	Corpo Libero	120'
		<ul style="list-style-type: none">• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	10 h
	UD37	Trampolino	120'
		<ul style="list-style-type: none">• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	
	UD38	Didattica Laboratoriale	120'
		<ul style="list-style-type: none">• <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i>	

GAF- *Tecnico Regionale (TR)*

Moduli Specifici (MS)

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

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Federazione Ginnastica d'Italia - PTU FGI. <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/62-gaf.html>
- Fédération 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

Ginnastica Ritmica

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

GR - Tecnico Regionale (TR)

Moduli specifici (MS)

MS5	UD8	Aspetti e riferimenti operativi nella costruzione della preparazione fisica specifica	240'	10 h
	UD9	La preparazione tecnica a corpo libero: le difficoltà corporee (DB) e le onde	240'	
	UD10	Elementi Pre-Acrobatici e rotazioni verticali	120'	
MS6	UD11	La preparazione tecnica con gli attrezzi:		10 h
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Fune</i> • <i>Cerchio</i> 	300' 300'	
MS7	UD11	La preparazione tecnica con gli attrezzi:		10 h
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Palla</i> • <i>Clavette</i> • <i>Nastro</i> 	200'	
			200'	
			200'	
MS8	UD12	Il lavoro di squadra	360'	10 h
	UD13	Costruzione di un esercizio con riferimento ai Programmi Tecnici in vigore	180'	
	UD14	Cenni di Programmazione	60'	

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	Tempo (con esercitazioni)
MS5	UD8 La Preparazione fisica	<p>1. La Preparazione fisica specifica nella GR – Indicazioni metodologiche e didattiche ed esercitazioni per lo sviluppo e incremento delle capacità motorie della ginnasta (condizionali e coordinative) nella GR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ritmizzazione, di destrezza fine, di controllo segmentario e di equilibrio, di cooperazione, espressività) <p>Vari tipi di modelli di esercitazioni per la PFS nella Unità di Allenamento (UA) di GR</p>	240'
	UD9 La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (DB)	<p>1. La preparazione tecnica nella GR: impostazione di base a corpo libero</p> <p>2. Onde parziali e totali del corpo (tecnica, metodologia e didattica e analisi errori esecutivi e feedback correttivi)</p> <p>3. Le Difficoltà Corporee del CdP, caratteristiche fondamentali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche dei salti nella GR: tecnica, metodologia e didattica delle Difficoltà di salto del CdP Analisi degli errori esecutivi e feedback correttivi • Caratteristiche degli equilibri nella GR: tecnica, metodologia e didattica delle Difficoltà di equilibrio nella GR Analisi degli errori esecutivi e feedback correttivi • Caratteristiche delle rotazioni nella GR: tecnica, metodologia e didattica delle Difficoltà di rotazione del CdP Analisi degli errori esecutivi e feedback correttivi • Difficoltà corporee combinate: criteri e collegamento secondo il CdP Analisi degli errori esecutivi e feedback correttivi 	240'
	UD10 Elementi Pre-Acrobatici	<p>1. Elementi pre-acrobatici: tecnica, metodologia e didattica Analisi degli errori esecutivi e feedback correttivi.</p>	120'

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici d'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • Saltelli attraverso la Fune • 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"> ○ 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) <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p>	300'
	Cerchio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici d'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p>	300'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS7	Palla	<ol style="list-style-type: none"> Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici d'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> 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 Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R) Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA) <p>Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p>	200'
	Clavette	<ol style="list-style-type: none"> Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: <ul style="list-style-type: none"> 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 Dalla tecnica dei lanci e riprese all'esecuzione di alcuni Elementi Dinamici con Rotazione (R) Principi per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (DA) <p>Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p>	200'

MS7	Nastro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p>	200’
------------	---------------	---	-------------

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS8	UD12 Esercizi di squadra	<p>Esercizi di squadra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componenti di Difficoltà specifiche per gli esercizi di Squadra <ul style="list-style-type: none"> ○ Scambi (DE) degli attrezzi delle ginnaste ○ Collaborazioni (DC) tra le ginnaste e gli attrezzi <p>Difficoltà corporee (DB)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementi Dinamici con rotazione (R) • Formazioni • Organizzazione del lavoro collettivo: varie modalità di lavoro 	360'
	UD13 Costruzione di un esercizio	<ul style="list-style-type: none"> • Costruzione di un esercizio sia individuale che di squadra <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 Gymnastique-Fig . 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
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>

Trampolino Elastico

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

TE - *Tecnico Regionale (TR)*

Moduli Specifici (MS)

MS5	UD14	Preparazione Fisica Integrata <ul style="list-style-type: none"> • <i>Preparazione fisica generale</i> • <i>Preparazione fisica speciale</i> • <i>Preparazione fisica specifica</i> 	240'
	UD15	Salti con 270° di rotazione avanti: O < I <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica, didattica e assistenza delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo e controllo</i> • <i>Contrasto rotazioni</i> • <i>Progressione didattica dalla candela ai 270° O < I</i> 	180'
	UD16	Salti con 270° di rotazione indietro: O < I <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica, didattica e assistenza delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo e controllo</i> • <i>Contrasto rotazioni</i> • <i>Progressione didattica dalla candela ai 270°</i> 	180'
		10 h	

MS6	UD17	Salti 360° di rotazione avanti O < I <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica, didattica e assistenza nelle fasi di stacco, in volo e di atterraggio</i> • <i>Front O < I</i> 	180'
	UD18	Salti 360° di rotazione indietro O < I <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica, didattica e assistenza delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio</i> • <i>back O < I</i> 	180'
	UD19	Salti avanti con 270° di rotazione sull'asse trasverso e 180° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica, didattica e assistenza delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio degli avvitamenti in avanti</i> 	240'
		10 h	

TE - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

MS7	UD20	Salti indietro con 270° di rotazione sull'asse trasverso e 180° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica, didattica e assistenza nelle fasi di stacco, in volo e di atterraggio dagli avvistamenti</i> • <i>Twist, ½ ¾</i> 	240'	10 h
	UD21	Salti avanti con 360° di rotazione sull'asse trasverso e 180° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco e di atterraggio del Barani O < I</i> 	180'	
	UD22	Salti indietro con 360° di rotazione sull'asse trasverso e 180° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco e di atterraggio del Twist ½ ¾ O < I</i> 	180'	

MS8	UD23	Salti avanti e indietro con 360° di rotazione sull'asse trasverso e 360° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tecnica e didattica degli avvistamenti con partenza braccia in alto e con partenza braccia basse il FULL</i> 	240'	10 h
	UD24	Tattica e combinazione degli elementi per esercizi obbligatori e liberi da gara <ul style="list-style-type: none"> • <i>Alternanza rotazioni indietro e avanti</i> • <i>Progressione didattica dei movimenti delle braccia durante le combinazioni dei salti</i> • <i>Come creare un esercizio completo per le differenti categorie ed età</i> 	240'	
	UD25	Tattica e combinazioni degli esercizi di gara <ul style="list-style-type: none"> • <i>Regolamenti World Age Group C.d.P. Internazionale</i> 	120'	

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.



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

AER - *Tecnico Regionale (TR)*

Moduli specifici (MS)

UD25	Programmi Tecnici: AEROBIC DANCE <ul style="list-style-type: none"> • <i>Terminologia specifica</i> • <i>Come scegliere gli elementi provenienti dalle altre discipline e il 2° stile</i> 	120'
UD26	Pianificazione - Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> • <i>Principi generali sulla periodizzazione dell'allenamento in GA</i> • <i>Programmazione attività individuali e specialità composte</i> 	60'
UD27	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina</i> 	120'
MS5	- <i>elementi di difficoltà - elementi acrobatici - sollevamenti</i>	10 h
UD28	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> • <i>Elementi obbligatori delle categorie giovanili (Allievi)</i> • <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà del programma Gold</i> 	120'
UD29	Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> • <i>Transizioni e collegamenti (evoluzione in complessità e varietà)</i> 	60'
UD30	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i> 	120'

AER - *Tecnico Regionale (TR)*

Moduli specifici (MS)

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

AER - *Tecnico Regionale (TR)*

Moduli specifici (MS)

	UD37	Programmi Tecnici: PROGRAMMI GOLD (Junior B)	60'
	UD38	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> • <i>Metodi di allenamento degli aspetti metabolici</i> 	120'
	UD39	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pre-acrobatica e acrobatica (a4-a7)</i> • <i>Elementi obbligatori delle categorie giovanili (Junior B)</i> • <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà del programma Gold</i> 	180'
MS7			10 h
	UD40	Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sollevamenti e collaborazioni</i> 	60'
	UD41	Valutazione degli aspetti metabolici <ul style="list-style-type: none"> • <i>IRI Test e Test a Navetta</i> 	60'
	UD42	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i> 	120'

AER - Tecnico Regionale (TR)

Moduli specifici (MS)

	UD43	Programmi Tecnici: CODICE DEI PUNTEGGI GOLD	60'
	UD44	Pianificazione - Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> • <i>Progettazione del microciclo e del mesociclo</i> • <i>Esempi di progettazione</i> 	60'
	UD45	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Elementi di Difficoltà</i> - <i>Elementi acrobatici</i> - <i>Sollevamenti</i> 	120'
MS8			10 h
	UD46	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> • <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà più complessi: Flair A305, Planche B186, Pike Jump to P.U. C286, Scissor Leap C465</i> • <i>Danza applicata all'evoluzione dei Turn</i> 	120'
	UD47	Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> • <i>Evoluzione della qualità artistica</i> 	120'
	UD48	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</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 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.
- 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*, 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 - FIGI. 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/

Ginnastica per Tutti

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



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 prestantive, tipiche della Ginnastica per Tutti

GpT - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

			T=Teoria P=Pratica		
	UD15	L'attività motoria nella Scuola Secondaria	120'	T	
	UD16	Strutturazione di una lezione scolastica	120'	P	
MS5	UD17	I programmi sportivi scolastici	60'	T	10 h
	UD18	Progetti Nazionali del MIUR	60'	T	
	UD19	La valutazione in senso generale e nelle attività di GpT	120'	T	
		Question Time	120'	T	

				T=Teoria P=Pratica	
	UD20	Rope Skipping e Ginnastica Acrobatica finalizzati all'attività GpT	240'	P	
MS6	UD21	La componente coreografica negli esercizi collettivi	120'	T + P	10 h
	UD22	Attività sincro	120'	P	
		Question Time	120'	T	

				T=Teoria P=Pratica	
	UD23	Esercizi Collettivi	120'	P	
	UD24	La storia della Ginnastica per Tutti	60	T	
MS7	UD25	La Ginnastica per Tutti in campo internazionale	60'	T	10 h
	UD26	Costruzione di un esercizio collettivo per la Gymnaestrada	240'	P	
		Question Time	120'	T	

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

			T=Teoria P=Pratica	
	UD27	La disabilità: fisica, psicomotoria, intellettiva e relazionale	120'	T
	UD28	Le caratteristiche dell'attività motoria integrata	120'	T + P
MS8	UD29	Caratteristiche dell'attività per gli over 50	120'	T + P
	UD30	Elementi di espressività corporea	120'	P
		Question Time	120'	T
				10h

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 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 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.
- Scibineti 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.

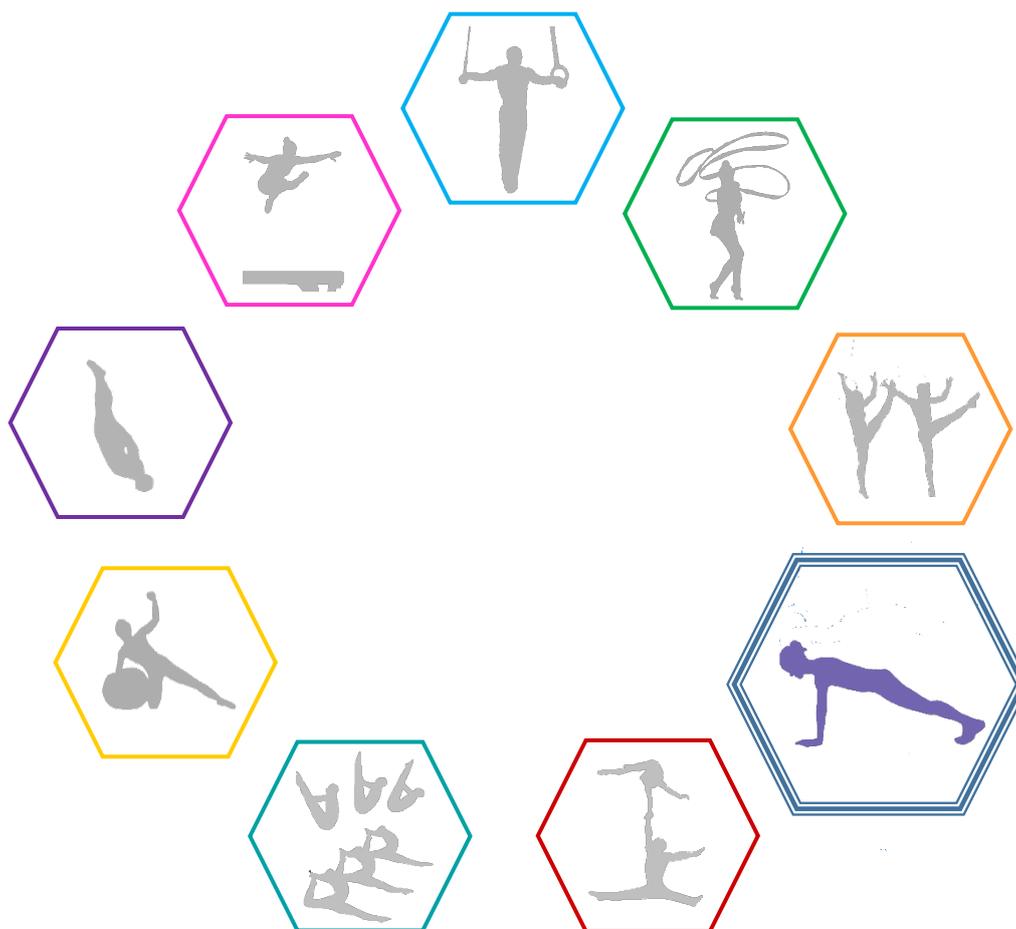
- Tocci, N., Scibinetti P., & Zelli A. (2004). Age and gender differences in motor creativity among Italian elementary school children. *Journal of Human Movement Studies*, 46(1), 89.
- Tonioni F. (2013). *Psicopatologia web-mediata. Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi*. Ed. Springer.
- 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.
- 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. *Italian Journal of Sport Sciences*. - fair.unifg.it

Salute e Fitness

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

Qualifiche

		L	A	K	E	F	P
TS	TS _B	TS _B -SF _L	TS _B -SF _A	TS _B -SF _K			
	TS _F				TS _F -SF _E	TS _F -SF _F	TS _F -SF _P
TR	TR _B	TR _B -SF _{A-L}					
	TR _F				TR _F -SF _{F-E}		
FED	TF _B	TF _B -SF _{A-L-K}	TF _B -SF _{A-L-K}	TF _B -SF _{A-L-K}			
	TF _F				TF _B -SF _{P-F-E}	TF _B -SF _{P-F-E}	TF _B -SF _{P-F-E}
Naz	TN _{BF}	TN _{BF} -TS _{ALKEFP}					

TS _B	Tecnico Societario Benessere
TS _F	Tecnico Societario Fitness
TR _B	Tecnico Regionale Benessere
TR _F	Tecnico Regionale Fitness
TF _B	Tecnico Federale Benessere
TF _F	Tecnico Federale Fitness
TN _{BF}	Tecnico Nazionale Benessere e Fitness

A	Aequilibrium
L	Life
K	Kid's
P	Parkour
F	Functional
E	Energy

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Aequilibrium - Life

		T=Teoria P=Pratica		
UD17L	Introduzione storico/filosofica alla pratica psico-corporea nelle tradizioni Yoga	120'	T	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Propriocezione, interocezione, gesto motorio e atto cognitivo Yoga e scienza: gli effetti degli asana su corpo e mente</i> 			
MS5	I principi della pratica corporea negli asana.	360'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lavorare indirettamente sulla Colonna vertebrale: Sessioni esperienziali sui vari gruppi di posizioni</i> <ul style="list-style-type: none"> – <i>asana in piedi</i> – <i>asana di allungamento in avanti</i> – <i>asana di estensione indietro</i> – <i>asana con torsioni</i> – <i>asana capovolte</i> – <i>asana supine</i> 			
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

		T=Teoria P=Pratica		
UD18L	Metodologie della didattica	60'	T	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ampliamento delle conoscenze metodologiche</i> 			
	Elementi di educazione posturale	180'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ricerca dei punti di repere</i> • <i>Schema corporeo: percezione soggettiva nel bambino e nell'adulto</i> • <i>Esercizi a corpo libero</i> 			
MS6	La Spalliera	240'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mobilizzazione, verticalizzazione, stabilizzazione, rinforzo, rilassamento</i> • <i>Rachide</i> • <i>Arti Superiori</i> • <i>Arti Inferiori</i> • <i>Misti</i> • <i>Appoggio</i> • <i>Sospensione</i> 			
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Aequilibrium - Life

		T=Teoria		
		P=Pratica		
UD19L	Il disequilibrio ed elementi di adattamento apparato vestibolare <ul style="list-style-type: none"> • <i>Asimmetrie della funzione muscolare e connettivale</i> • <i>Somatizzazione delle tensioni</i> • <i>Posizioni viziate e trigger point</i> • <i>Pratica: cenni di risoluzione delle problematiche in forma simmetrica e asimmetrica</i> 	240'	P	
MS7	Analisi allenamento gesto ciclico e aciclico , di breve e lunga durata nel bambino e nell'adulto <ul style="list-style-type: none"> • <i>Movimenti ciclici</i> • <i>Interval training e lavoro continuativo</i> • <i>Applicazioni pratiche nelle varie problematiche</i> • <i>Cardiofrequenzimetro e individuazione del range di lavoro</i> 	240'	P	10 h
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

		T=Teoria		
		P=Pratica		
UD20L	Educazione, rieducazione posturale e degli schemi motori di base, con l'utilizzo di piccoli attrezzi <ul style="list-style-type: none"> • <i>Il ritmo nella differenziazione cinestetica: tipologie di conduzione (voce, suono, musica)</i> • <i>Utilizzo di piccoli attrezzi</i> • <i>Costruzione della lesione con I vari piccolo attrezzi</i> 	120'	P	10 h
MS8		240'	P	
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'	P	

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Aequilibrium – Kid's

		T=Teoria	P=Pratica	
UD8_k	Introduzione storico/filosofica alla pratica psico-corporea nelle tradizioni Yoga	150'	T	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Propriocezione, interocezione, gesto motorio e atto cognitive Yoga e scienza: gli effetti degli asana su corpo e mente</i> 			
MS5	I principi della pratica corporea degli asana.	450'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lavorare indirettamente sulla colonna vertebrale – Sessioni esperienziali sui vari gruppi di posizioni</i> <ul style="list-style-type: none"> – <i>asana in piedi</i> – <i>asana di allungamento in avanti</i> – <i>asana di estensione indietro</i> – <i>asana con torsioni</i> – <i>asana capovolte</i> – <i>asana supine</i> 			

		T=Teoria	P=Pratica	
UD9_k	Metodologia nella didattica	60'	T	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ampliamento delle conoscenze metodologiche</i> 			
	Elementi di educazione posturale	180'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ricerca dei punti di repere</i> • <i>Schema corporeo: percezione soggettiva del bambino e nell'adulto</i> • <i>Esercizi a corpo libero</i> 			
MS6	La spalliera	240'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mobilizzazione, verticalizzazione, stabilizzazione, rinforzo, rilassamento</i> • <i>Rachide</i> • <i>Arti superiori</i> • <i>Arti inferiori</i> • <i>Misti</i> • <i>Appoggio</i> • <i>Sospensione</i> 			
	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	240'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> 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 			
	Analisi allenamento gesto ciclico e aciclico, di breve e lunga durata nel bambino e nell'adulto	240'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> Movimenti ciclici e aciclici Lavoro a stazione e continuativo Applicazioni pratiche nelle varie problematiche 			
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

		T=Teoria	P=Pratica	
MS8	UD11k Attività per l'integrazione di bambini con disagio relazionale e comportamentale	120'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> Strategie didattiche 			
	Dal gioco alla consapevolezza corporea: strutturazione di unità didattiche	240'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> Proposte di unità didattiche nelle diverse fasce di età 			
	Sviluppo dello schema corporeo dall'infanzia all'età adulta	120'	T	
	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo e consolidamento 			
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Functional - Energy

		T=Teoria	P=Pratica	
MS5	UD17κ	Studio del modello di prestazione delle Tecniche di Strappo e Slancio		
		180'	T	
		300'	P	10 h
		120'		
	Tavola Rotonda e attività esperienziale			

		T=Teoria	P=Pratica	
MS6	UD18κ	Acrobatica livello base		
		180'	P	
				10 h
		60'	P	
		Lavori sulle sbarre di base		
		120'	P	
	Allenamenti Calisthenic			
	Tavola Rotonda e attività esperienziale			
		120'	P	
		120'		

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Functional - Energy

		T=Teoria	P=Pratica	
UD19k	Analisi musicale	60'	T	
	<ul style="list-style-type: none"> La musica e dal punto di vista metrico e dal punto di vista melodico. 			
MS7	Esempi di una scansione ritmica	60'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> 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). 			
	Lavoro individuale	60'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> Analisi e costruzione coreografica di un brano musicale – insegnamento al gruppo. 			
	Ripasso metodi coreografici:	120'	T+P	
	<ul style="list-style-type: none"> Add on, a unione (link), holding pattern (floor). 			
	Concetto di TAP FREE con lo STEP	30'	T	
	Metodologie TAP FREE con lo STEP	90'	T+P	
	<ul style="list-style-type: none"> Concetto della scala della didattica 			
	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	60'	P
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
MS8	Analisi dell'utenza	90'	T+P
	<ul style="list-style-type: none"> • Ripasso sui principali gruppi muscolari coinvolti nell'attività proposta, esercizi di tonificazione per gli stessi. 		
	Lavoro individuale	60'	P
	<ul style="list-style-type: none"> • Proposta di una sequenza di esercizi di tonificazione con applicazione delle tecniche imparate. 		
	Concetto di Movimenti singoli e Combinazione di movimenti	120'	T+P
	Tecniche di tonificazione muscolare e proposte diverse di esecuzione delle ripetizioni, esempi: <ul style="list-style-type: none"> • Divido il movimento in 4 (2-2; 3-1; 1-3) • Da metà • Isometria 		
Prove pratiche con le tecniche acquisite	60'	P	
<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche 			
Tecniche di fidelizzazione dell'utenza	90'		
Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		
			10 h

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Functional - Parkour

		T=Teoria P=Pratica			
MS5	UD21_k	Studio del modello di prestazione e delle Tecniche di Strappo e Slancio	480'	T+P	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>La didattica dello strappo</i> • <i>Lo strappo completo</i> • <i>Lo strappo dalla sospensione</i> • <i>La girata</i> • <i>La spinta</i> • <i>Lo slancio completo</i> • <i>Lo slancio dalla sospensione</i> 			10 h
		Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

		T=Teoria P=Pratica			
MS6	UD22_k	Acrobatica a livello base	180'	P	
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Courbet. Spiegazione della Courbet, filmati, preparazione fisica, esercizi propedeutici.</i> • <i>Rondata. Spiegazione della rondata, filmati, esercizi di propedeutica.</i> • <i>Flick flack. Spiegazione flick, indietro, filmati, propedeutica.</i> • <i>Kippe di testa. Spiegazione, filmati e propedeutica.</i> • <i>Flick Avanti.</i> 			
		Preatletici	60'	P	10 h
		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pre-atletici (skippe, calciata, andature miste), lavoro sulle caviglia e sugli arti inferiori e superiori.</i> • <i>Preparazioni per lo scatto e lavori sulla partenza, utilizzo e preparazione del core per migliorare la corsa.</i> 			
		Lavori sulle sbarre di base	120'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gli atteggiamenti del corpo necessary per le sbarre. Preparazione fisica e condizionamento del corpo.</i> • <i>La frustata di petto e di dorso</i> • <i>La Kippe</i> • <i>Gli slanci e uscite</i> 				
	Allenamenti Calisthenic	120'	P		
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'			

SF - Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

Functional - Parkour

		T=Teoria P=Pratica		
UD23k	Parkour livello intermedio	240'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Double Kong. Spiegazione, filmati, propedeutiche, approcci per speed e freestyle</i> • <i>Monkey collegato ad elementi successive: es. Monkey to dash, propedeutiche, approcci per speed e freestyle</i> • <i>Cat e step precision avanzati. Rotazioni e avvistamenti per cat leap e precision</i> 			
MS7	Tricking Livello base	240'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>L'approccio corretto per lavorare sui trick e le direzioni</i> • <i>Calci di base, spiegazione delle differenze tra Cheat, Pop e Backside. Calci 360 round e hook e tornado</i> • <i>Preparazione per i calci</i> • <i>Spazzate di base, 360 hook erond</i> • <i>Le prime combinazioni</i> • <i>Le transizioni di base</i> • <i>Lo scoot, il master scoot, il TD Raiz</i> • <i>I trick iniziali, Gainer, Butterfly, Loser o Webster, Cork</i> 			
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

		T=Teoria P=Pratica		
UD24k	Preparazione Speed	180'	P	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Impostazione dei movimenti di parkour per la speed: Kong, Monkey, Speed, Dash</i> • <i>Impostazione dei cat per la speed</i> • <i>Metodologia dell'allenamento per la preparazione degli atleti allaspeed</i> 			
MS8	Preparazione freestyle	180'	P	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Concetti di base sulla freestyle</i> • <i>Collegamenti e vision d'insieme degli ostacoli</i> • <i>Front, Back e side flip avvistati</i> • <i>Connessione tra elementi di Parkour e Trick</i> 			
	Esercitazioni pratiche			
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Metodologie nella didattica</i> 	120'		
	Tavola Rotonda e attività esperienziale	120'		

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

Aequilibrium

- Mcardle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (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 libreria spa.
- Clarkson H.M. (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.
- Souchart P.E. (1996). La respirazione. Roma: Editore Marrapese.
- Malavenda S. e M. (1988). Tecnica e didattica dell'educazione fisica. Roma: Labor Grafica srl.
- Souchart P.E. (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. Bompà. (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, M.L. (1985). 40 schemi di lezione per l'attività motoria di base. Roma: Centro didattico FGI.
- 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.
- 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 A.C., 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 G.B. (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.* Rhône: Poulene Rorer Editore.
- Ciammaroni E., Ferretti F. (1977). *Il trattato cinesico del rachide.* Ascoli Piceno: Salus Edizioni.
- Wirhed R. (1999). *Anatomia del movimento e abilità 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.

Ginnastica **ACRO**batica

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO REGIONALE

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

	SETTE PRINCIPI GUIDA NELLA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO	
UD17	<ul style="list-style-type: none"> • l'adattamento dell'atleta agli stimoli proposti • l'accomodamento • La varietà • Il riposo 	120'
	GOAL SETTING	
UD18	<ul style="list-style-type: none"> • la pianificazione degli obiettivi • SMART goal setting 	120'
	MENTAL COACHING	
UD19	<ul style="list-style-type: none"> • l'immagine mentale interna • l'immagine mentale esterna • occasioni di utilizzo della pratica mentale 	120'
MS5	STRUTTURA SCHELETRICA E ARTICOLARE	10 h
	<ul style="list-style-type: none"> • le cartilagini di accrescimento • il polso del ginnasta 	
UD20	<ul style="list-style-type: none"> • la sindrome di Osgood-Schlatter • il morbo di Sever • le infiammazioni dell'articolazione gleno omerale • le articolazioni intervertebrali • l'articolazione del ginocchio 	120'
	ANALISI DELLA FASE DI STACCO NELLE SPINTE DINAMICHE	
UD21	<ul style="list-style-type: none"> • principi di biomeccanica • definizione della traiettoria del CdM • definizione dell'altezza • definizione del momento angolare • definizione dell'energia meccanica totale del movimento 	120'

ACRO – Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

	UD22	SVILUPPO DI DIFFERENTI TIPOLOGIE DI VERTICALE		
		<ul style="list-style-type: none">• verticali su due appoggi a braccia piegate, tese e verticale due in uno• mexicane• planche	150'	
	UD23	TRANSIZIONI DEL TOP		
		<ul style="list-style-type: none">• squadra-verticale• squadra-cocodrillo	150'	
	UD24	STUDIO DEI PRINCIPALI MOUNTS		10 h
MS6		<ul style="list-style-type: none">• <i>potzechka fronte opposto</i>• <i>potzechka stesso fronte</i>• <i>cannon ball</i>	150'	
	UD25	TRANSIZIONI DELLA BASE		
		<ul style="list-style-type: none">• <i>in piedi-ginocchio con 180°</i>• <i>in piedi-staccata</i>• <i>in piedi-seduto</i>• <i>in piedi seduto con 360°</i>	150'	

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

	UD26	LAVORO DINAMICO DI COPPIA DAL SINGLE PITCH	60'
		<ul style="list-style-type: none"> • arrivo sulle spalle • arrivo di pancia • arrivo in verticale • 4/4 back raccolto, carpio e teso arrivo a terra 	
	UD27	LAVORO DINAMICO DI COPPIA DALLA RIBALTATA	30'
		<ul style="list-style-type: none"> • radocula • 6/4 front arrivo a terra 	
	UD28	LAVORO DINAMICO DI COPPIA PARTENZA DALLE SPALLE	90'
		<ul style="list-style-type: none"> • 4/4 back raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 4/4 front raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 5/4 back raccolto, carpio e teso arrivo infilo • 5/4 front raccolto, carpio e teso arrivo infilo 	
MS7	UD29	LAVORO DINAMICO DI COPPIA PARTENZE E ARRIVI IN VERTICALE	120'
		<ul style="list-style-type: none"> • courbette • cascade • 1/2 flick • Forder 	10 h
	UD30	LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DAL DOUBLE PITCH	90'
		<ul style="list-style-type: none"> • 4/4 back raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 4/4 front raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 5/4 back raccolto, carpio e teso arrivo in binario • 5/4 front raccolto, carpio e teso arrivo in binario 	
	UD31	LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DAL CARRE'	90'
		<ul style="list-style-type: none"> • 4/4 back raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 4/4 front raccolto, carpio e teso arrivo a terra • 5/4 back raccolto, carpio e teso arrivo in binario • 5/4 front raccolto, carpio e teso arrivo in binario • 2/4 front arrivo in cinese 	
	UD32	LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DAL BINARIO	30'
		<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 back raccolto, carpio o teso arrivo a terra • 3/4 front raccolto, carpio o teso arrivo a terra 	

ACRO – Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

MS7	UD33	LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DALLA CINESE	60'
		<ul style="list-style-type: none"> • courbette arrivo in carrè • 3/4 back raccolto, carpio o teso arrivo in binario • 6/4 back raccolto arrivo a terra 	

	UD34	LAVORO DINAMICO DI GRUPPO DALLA RIBALTATA	30'
		<ul style="list-style-type: none"> • nakat 	

MS8	UD35	LAVORO DI GRUPPO STATICO	120'
		<ul style="list-style-type: none"> • sviluppo dei lavori sui piedi con due basi a terra • sviluppo dei lavori sui piedi con una base a terra (gabbi, verticale) • sviluppo dei lavori sulle mani con una base a terra (mezza colonna, staccata, ponte) 	

	UD36	COMPILAZIONE SCHEDE GARA	120
		<ul style="list-style-type: none"> • compilazione schede gara L3 • compilazione schede gara L4 Allievi e gold 10-16 	

	UD37	ESERCITAZIONI LABORATORIALI	6h
		<ul style="list-style-type: none"> • lavori di gruppo su MS 6, MS 7 e UD 35 MS 8 	

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.
- Foderò 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/>
- F.G.I. <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/153-programma-tecnico-acrosport-2017-2020.html>
- ACRO ITALIA <https://acroitalia.info/>
- U.E.G. <http://www.ueg.org/discipline/acrobatic-gymnastics/intro>



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	UD6	PREPARAZIONE FISICA		
		<ul style="list-style-type: none"> • Preparazione fisica e pliometria 90' • Prevenzione degli infortuni 90' • Lo stretching 60' • Assistenza e sicurezza 90' • Pedagogia applicata al Teamgym 30' 		10 h
	UD7	ANALISI VIDEO, C.d.P.		
		<ul style="list-style-type: none"> • Analisi video e C.d.P. 120' • Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo 120' 		

MS6	UD8	TECNICA AVANZATA E METODOLOGIA AL FLOOR		
		<ul style="list-style-type: none"> • 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' 		10 h

MS7	UD9	TECNICA AVANZATA E METODOLOGIAS AL TRAMPT		
		<ul style="list-style-type: none"> • Il Trampet: entrata ed usita 90' • I doppi salti 150' • Gli avvitementi 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' 		10 h

TG – Tecnico Regionale (TR)

Moduli Specifici (MS)

UD10 TECNICA AVANZATA E METODOLOGIA AL TUMBLE

MS8	• Elementi avanti: salto carpio, teso, avvitamenti ed elementi in serie	240'	10 h
	• 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'	

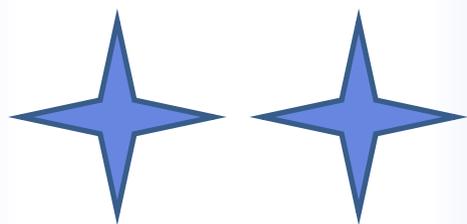
Bibliografia

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