



## Centro FGI Gymnastics Corner - Area Verde



## Progetto FGI – Sezione Salute e Fitness

### Chi siamo

La **Federazione Ginnastica d'Italia**, decana delle Federazioni Sportive riconosciute dal Coni, nell'anno del 150° dalla sua fondazione e grazie al suo retaggio storico ed educativo, non può non sostenere la sezione Salute e Fitness, guidata dal Direttore Tecnico Nazionale Professor Roberto Carminucci nel creare un protocollo pratico e teorico di altissima qualità, che faccia diventare i Comuni italiani capofila di un movimento a favore dello sport, della salute e dello sviluppo della cultura fisica popolare e di massa.

### Il progetto e le finalità

La Federazione Ginnastica d'Italia, attraverso la sezione Salute e Fitness, intende promuovere, in collaborazione con i Comuni italiani, nei parchi pubblici e nelle zone più disagiate della città, la rivalutazione delle aree verdi per svolgere diverse attività sportive aperte a tutta la popolazione, nell'ambito del progetto denominato **“FGI**

**Gymnastics Corner – Area Verde**”. Il fine altresì è potenziare così l’area di intervento dei Municipi e della Federginnastica, offrendo servizi sportivi all’aperto per bambini e adulti, in un contesto *“famiglia”* che incarna non soltanto il valore sportivo, ma rappresenta anche il riferimento di aggregazione sociale e il perseguimento del benessere, principi propri della stessa Federazione Ginnastica e delle Amministrazioni Comunali. E cioè:

- **Promuovere un’attività fisica qualificata per aumentare lo stato di benessere** e salute della popolazione, incentivando culturalmente e attivamente uno stile di vita sano e corretto. In tal senso risulta fondamentale la formazione e l’aggiornamento continuo di istruttori e tecnici per mantenere alta la qualità delle attività proposte, secondo l’organigramma federale, garantendo il supporto a queste figure professionali.
- **Utilizzare al meglio le aree verdi cittadine**, stimolando l’attività all’aria aperta e accentuare l’aggregazione costruttiva organizzando dei momenti di informazione rivolti alla popolazione su argomenti pertinenti i progetti della sezione Salute e Fitness e degli Uffici Sport dei Comuni italiani.
- **Intervenire e riqualificare, attraverso il sano sport, i quartieri più disagiati** e le aree verdi all’interno dei Comuni, aumentando il numero delle Associazioni affiliate per divenire più capillari sul territorio nazionale e raggiungere più persone possibili grazie alle attività proposte.
- **Incentivare la nascita di nuove associazioni sportive** di quartiere o formare quelle già preesistenti sul territorio, al fine di collaborare al progetto stesso grazie al supporto della FGI e dei Comuni, nonché di contribuire alla valorizzazione e al mantenimento delle aree utilizzate, incrementando così il senso civico e la salvaguardia del bene comune.

## Lo sviluppo

Le associazioni e le società potranno effettuare le proprie attività sportive nelle aree verdi all'aperto individuate dai Comuni di appartenenza e preventivamente valutate idonee per il progetto promosso dalla Federazione Ginnastica d'Italia. Queste ultime saranno identificate con apposita segnalazione **“Area Verde – Salute e Fitness – FGI e Comune di”**.

Grazie al supporto della Federginnastica e dei Comuni, le associazioni e società potranno effettuare l'attività sia in forma stagionale che permanente, esclusivamente attraverso il lavoro di tecnici qualificati e grazie a quote comunali, puntando altresì all'indipendenza e autosufficienza economica derivante da esigui contributi dei partecipanti per attuare le attività istituzionali proposte nell'ambito del progetto FGI. Si può garantire che questo avrà un impatto economico zero sulle Amministrazioni Comunali e anzi potrà incentivare e attirare nuovi investimenti economici nel contesto privato.

**Le attività proposte nell'ambito del progetto “FGI Gymnastics Corner” saranno:**

- **Parkour** - Attività di fitness tecnico, dedicata a tutti. È una disciplina metropolitana, nata in Francia agli inizi degli anni '80, molto vicina per preparazione atletica e tecnica alla Ginnastica Artistica. Il *“traceur”*, ovvero colui che pratica il Parkour, sfrutta gli ostacoli naturali o urbani in un ambiente cittadino per costruire un percorso personale o alternativo. Indica un approccio positivo ed educativo che insegna ad affrontare, e non aggirare, gli ostacoli fisici e mentali della persona.



- **Life Long Training** – Attività di allenamento permanente, dedicata soprattutto ad adulti e anziani. È una proposta operativa che coniuga il lavoro cardiovascolare con la tonificazione muscolare, la mobilità articolare e la funzionalità respiratoria. Si tratta di un'attività fisica volta a migliorare la qualità della vita, al contenimento dei processi di invecchiamento e alla prevenzione delle patologie dismetaboliche, cardiovascolari e osteo-articolari.



- **Functional Training e Callisthenics** – Attività motoria di allenamento funzionale, dedicata a tutti e praticabile sia in palestra che in spazi aperti e finalizzata a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. Attraverso esercizi differenziati in base al livello di intensità, si utilizzano piccoli o grandi attrezzi per apprendere gesti motori da utilizzare nella quotidianità per sviluppare le capacità condizionali (forza, resistenza e potenza) e coordinative.



- **Kid's Play Moving** – Psicomotricità e attività ludico-motoria
- **Energy Fitness Gym** – Step aerobica e total body
- **Aequilibrium** – Ginnastica posturale con tecniche miste, yoga, pilates ecc.

## Aree idonee per la rivalutazione

Le seguenti foto costituiscono, a titolo esemplificativo, alcune possibili aree verdi all'aperto che possano risultare idonee per la rivalutazione delle stesse, per la promozione delle attività sportive esplicate e per la piena realizzazione del progetto.



