I QUADERNI DELLA GINNASTICA

PIANO DI STUDI E SCHEDE DEL TIROCINIO PER IL TECNICO FEDERALE

A cura di Claudio Scotton

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 / TE
Enrico CASELLA	DTN GAF
Emanuela MACCARANI	DTN GR
Luisa RIGHETTI	DTN AER
Emiliana POLINI	DTN GPT
Roberto CARMINUCCI	DTN SF
Claudio SCOTTON	Direttore CeDiR

PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO

CURATELA e Progetto Editoriale	Claudio SCOTTON
Elaborazione Piano di Studi	
Parte Generale	Claudio Scotton
GAM	Giovanni Macchi
GAF	Giorgio Colombo
GR	Donatella Lazzeri
TE	Luigi Meda
AER	Cristiana D'Anna
Impaginazione	Claudio Scotton, Maria Luisa Ruspi

Prima edizione: Novembre 2019
PROPRIETA' LETTERARIA RISERVATA
Federazione Ginnastica d'Italia
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma

Sommario

Presentazione del Presidente FGI V
Prefazione del Responsabile CeDiR VII
Introduzione del Direttore del CeDiR IX
Organigramma CeDiR XI
Referenti Nazionali della Formazione di Sezione XIII
Team Manager XIII
Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN GAM XV
Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN GAF XV
Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN GR XV
Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN TE XV
Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN AER XV

Presentazione del Presidente FGI

Gherardo Tecchi

Quest'anno la Federazione Ginnastica d'Italia, la più antica fra le Federazioni italiane, ha compiuto 150 anni. Corre infatti il 1869 quando a Venezia viene costituita la prima associazione nazionale che si occupa di sviluppare la ginnastica nelle diverse forme allora praticate.

Addirittura, grazie alla Reale Società Ginnastica di Torino, fondata nel 1844, viene avviato il primo corso per maestri di ginnastica; da ciò si evince che fin dai primordi della FGI fra gli scopi principali vi era l'elevazione della Cultura sportiva concorrendo alla formazione dei propri associati e del popolo italiano. Appunto, Formazione!

In questo quadriennio la Federginnastica ha posto particolare attenzione a questo delicato settore che coinvolge tutte le nostre Sezioni.

In questa cruciale attività determinante è il supporto dei DDTTNN e di tutti gli attori della Formazione coinvolti a vario titolo.

Ai primi si aggiungono questi due Quaderni della Ginnastica che si riferiscono al Tecnico Federale, dei quali è sempre ideatore e curatore Claudio Scotton, che ringrazio, risultando anch'essi fondamentali per strutturare il progetto tecnico-didattico Federale.

Ad Maiora semper!

Roma, novembre 2019

Prefazione del Responsabile CeDiR

Valter Peroni

La "formazione" è l'ambito strategico di tutti i settori umani.
Anche per la Federazione Ginnastica d'Italia è settore fondamentale per la crescita della cultura ginnastica e della "Scuola italiana di ginnastica".

Da tempo era sentita la necessità di adeguare alle esigenze più moderne e alle richieste della base tecnica l'organizzazione della formazione dei quadri tecnici per i quattro livelli su cui si basa la struttura federale.

Il dialogo costante con gli operatori dei settori specifici ha consentito la rivisitazione del Regolamento QT e l'ampliamento della formazione di area specialistica per ciascuna sezione di attività della FGI.
L'inserimento del tirocinio obbligatorio per ciascun livello tecnico è il secondo caposaldo su cui si basa questa trasformazione della qualità formativa.

E' in corso di completamento il lavoro sui contenuti specifici che i nostri validi referenti formativi di sezione in collaborazione con i rispettivi DTN stanno sviluppando e presto si potranno già avere elaborati utili ai giovani tecnici in formazione.

Nell'ultimo anno del quadriennio 2017/2020 saranno completati o in via di ultimazione tutti gli aspetti formativi di cui sopra, non ultimo anche quelli relativi alla giovane sezione di Salute e Fitness.

Grazie al lavoro del Direttore del CeDiR Claudio Scotton ed al suo staff che con infaticabile lena da quasi tre anni stanno sviluppando il settore.

Introduzione del Direttore del CeDiR

Claudio Scotton

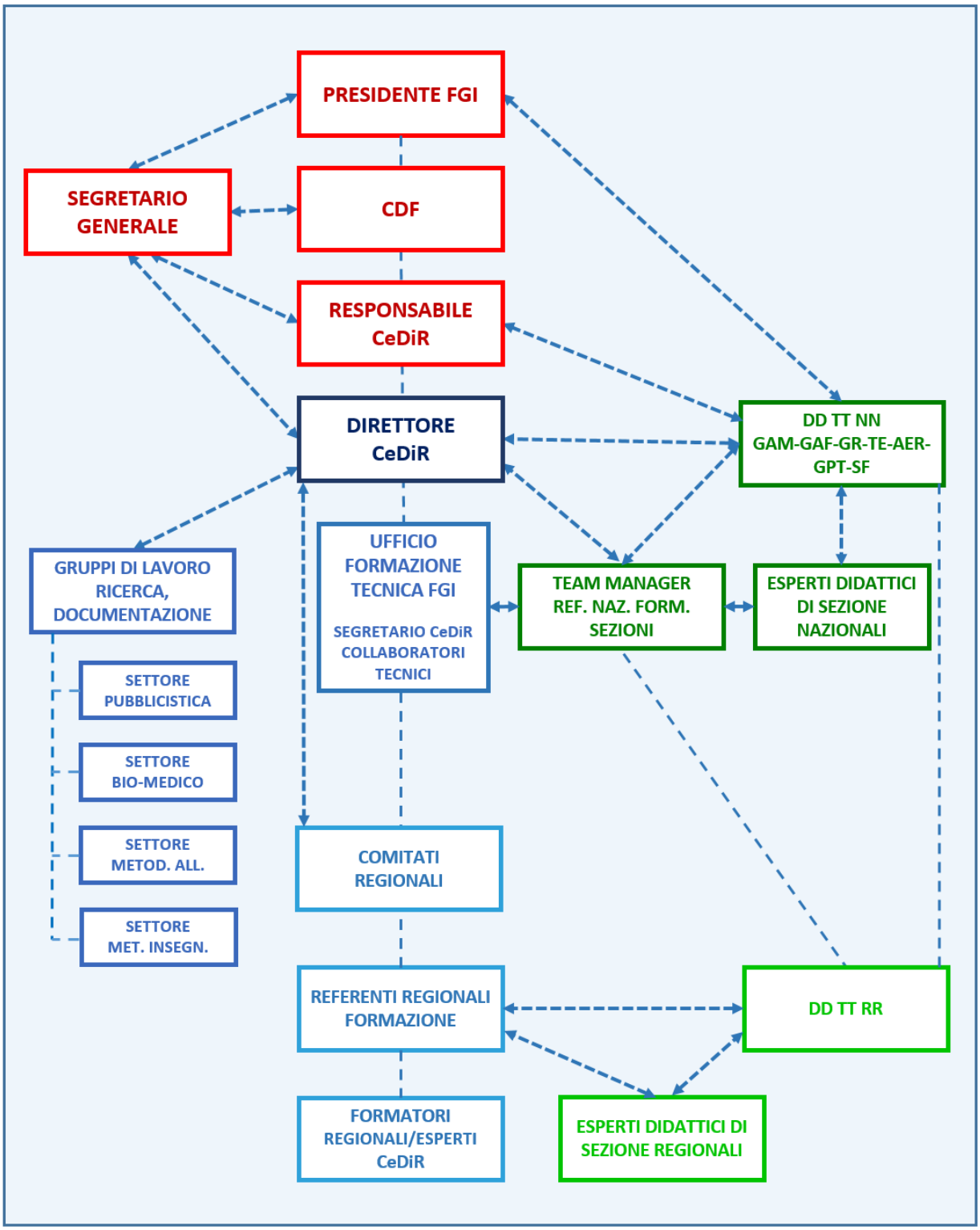
La FGI ha rinnovato il management didattico per i propri Tecnici - oltre 7.000 - al fine di assurgere sempre più a modello di Cultura Sportiva, giungendo a regime ad una strutturazione di un originale progetto *Formativo Nazionale*.
Il nuovo Regolamento dei Quadri Tecnici consente di implementare la Formazione, elevandone la qualitá, incrementando il numero di crediti per i 4 livelli SNaQ, introducendo il tirocinio obbligatorio, riconoscendo i titoli accademici ottenuti dagli aspiranti tecnici presso i corsi di Scienze motorie e strutturando l'aggiornamento permanente anche in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI.

Nell'ottica di standardizzare la *Formazione Nazionale*, validandola per tutte le Regioni, il Centro Didattico e Ricerche-CeDiR, accogliendo la progettazione tecnica auspicata dai DTN delle 7 sezioni e coinvolgendo competenti risorse umane esperte, ha curato il nuovo programma didattico per i diversi livelli Tecnici.
Ciò ha richiesto di elaborare un progetto editoriale in fieri che produrrà anche la realizzazione di testi didattici relativi alle conoscenze degli aspetti tecnici specifici delle diverse sezioni, predisponendo o aggiornando il materiale didattico disponibile per creare una Collana editoriale sulla Ginnastica, colmando un vuoto didattico oggi esistente.

Questi due Quaderni della Ginnastica sono riferiti ai Piani di studio, alla Bibliografia, alle Schede per il Tirocinio e agli Alpha test rivolti ai Tecnici Federali- TF, aggiungendosi ai quaderni per i TS e TR.

Molto rimane ancora da fare nel futuro che vedrà anche lo sviluppo della Ricerca, punto fondante la Formazione, che caratterizza l'attuale aggiornata denominazione del CeDiR.
Vorrei rimarcare, tuttavia, che solo con la disponibilità e col coinvolgimento dei principali attori delle 7 sezioni sarà possibile sostenere e accrescere questo delicato settore della Federginnastica.

Organigramma CeDiR



Referenti Nazionali della Formazione di Sezione	
GAM	MACCHI GIOVANNI
GAF	COLOMBO GIORGIO
GR	LAZZERI DONATELLA
TE	MEDA LUIGI
AER	D'ANNA CRISTIANA
GPT	DTN POLINI EMILIANA
SF	DTN CARMINUCCI ROBERTO

Team Manager	
GAM	FACCI ANDREA
GAF	CONTALDO MASSIMO
GR	PORFIRI PAOLA
TE	CASSANI ERMES
AER	MUZZI WALTER
GPT	GAGGIOLI FABIO
SF	DTN CARMINUCCI ROBERTO

Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN GAM Ginnastica Artistica Maschile
MACCHI GIOVANNI
FORTUNA MARCO
MASSARO ANDREA
ROCCHINI LUIGI
SIVIERO PAOLO

Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN GAF Ginnastica Artistica Femminile
COLOMBO GIORGIO
BRILLI RICCARDO
CITTON GIORGIO

Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN GR Ginnastica Ritmica
LAZZERI DONATELLA
LADAVAS ELISABETTA
LAZZARONI LAURA
TINTO AMALIA
ROVETTA VALENTINA
VERGANI DANIELA

Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN TE Trampolino Elastico
MEDA LUIGI
MARTINELLI MATTEO

Esperti Didattici Nazionali designati dal DTN AER Ginnastica Aerobica
RIGHETTI LUISA
D'ANNA CRISTIANA
BOTTI BARBARA
DARONE MONICA
MACEROLA SARA
MARSELLA GIOVANNI
NIEDDU MARINA
PERRETTI ELENA
PERUGINI ERIKA

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Moduli Generali

TECNICO FEDERALE

FGI - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli Generali (MG)

MG6	**UD23**	Organizzazione degli Organismi Sportivi in Italia	90'	**10 h**
	UD24	Regolamento quadri tecnici, disposizioni, tabelle e FAQ	120'	
	UD25	Le fonti pubblicistiche per "allenare consapevolmente"	150'	
	UD26	La terminologia ginnastica	60'	
	UD27	Test motori, fisici e antropometrici (con esercitazioni pratiche)	180'	

MG7	**UD28**	Dagli schemi motori alle abilità sportive	150'	**10 h**
	UD29	Classificare le discipline ginnastiche	120'	
	UD30	Gli sport tecnico compositori con valutazione qualitativa della forma e gli sport multispecialistici	150'	
	UD31	Verso l'individuazione del modello prestativo delle discipline ginnastiche (con esercitazioni scritte)	180'	

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA *[(P)=pubblicato su FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche-CeDiR]*

UD23

- Arpino M., Gulinelli M. (2013). *La Formazione nello sport. Il futuro nella tradizione. 1966-2012.* Roma: CONI Servizi S.p.A. – Scuola dello Sport.
- Mantovani C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo.* Roma: SDS Edizioni, 339-377.
- Martinelli G., Romei F., Russo E. (2009). *L'Ordinamento Sportivo*. Roma: SDS Edizioni (seconda edizione). Capitoli II, III, V.
- Pioletti, AM,. Porro, N. (2013). *Lo sport degli europei. Cittadinanza, attività, motivazioni*. Milano: Edizioni Franco Angeli.
- *Sistema Nazionale delle Qualifiche degli Operatori Sportivi* in http://www.scuoladellosport.coni.it/images/documenti/Disposizioni_Operatori_Sportivi.pdf [26-10-2019].

UD24

- (P) *Regolamento Quadri Tecnici FGI*. Approvato con delibera n. 220, del 31-5-2017 da G.N. CONI.
- (P) http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-–-cedir/circolari-e-normativa.html e www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-–-cedir/modulistica-master-nazionali-md-seminari.html [26-10-2019]
- (P) http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/circolari-e-normativa.html [26-10-2019]
- (P) https://www.federginnastica.it/images/phocagallery/vita_federale/FAQ_formazione_2019-08-23.pdf [26-10-2019]

UD25

- Bellotti P. (2012). *L'allenamento sportivo. Gli aspetti chiave per sperare di andare nel futuro*. Strenght&Conditioning, 2:79-84.
- De Castro P., Guida S., Sagone BM. (2004). *Diciamolo chiaramente*. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Harre D. (1972). *Teoria dell'allenamento*. Roma: SSS, p. 16.
- (P) Redazionale (2008). *Dichiarazione di consenso della Commissione medica del CIO*. SdS-Scuola dello Sport, XXVII, 79:19-20.
- (P) Scotton C. (2015). *Documentazione e informazione. Le basi operative per "allenare consapevolmente"*. Educazione fisica e sport nella scuola, LXVIII,254/255:32-37.
- (P) Scotton C., Saltetto L. *Le riviste scientifiche e tecnico-scientifiche in ambito sportivo,* Cap. 15, 323-335 in Fazio I., Scotton C. (2015*). Teoria e pratica del movimento: le basi.* Torino: Edizioni Libreria Cortina.
- American College of Sports Medicine - Acsm. http://www.acsm.org
- Organizzazione Mondiale della Sanità - Oms. http://www.euro.who.int
- PubMed. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed
- Institut national du sport du Québec https://www.insquebec.org/services/entraineurs/savoir-sport/
- Società Italiana di Ginnastica Medica - Sigm. http://www.sigm.it
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. http://www.sismes.org
- Sport Discus. www.sirc.ca/fr

UD26

- Malavenda S. (1975). *Tecnica e didattica dell'educazione fisica* (prima parte). Roma: SSS, 13-64 e 95-228.
- (P) Scotton C. *Cenni sulla terminologia ginnastica*, Cap. A, 1-6 in Scotton C., Comoglio M. (2015). *Ginnastica. Gioco sport e specialità sportive*, III edizione. Torino: Edizioni Libreria Cortina.

UD27

- Bellotti P., Matteucci E. (1999). *Allenamento sportivo*. Torino: UTET, 141-146; 157-158.
- Blume D.D. (1981). *Le capacità coordinative: definizione e possibilità di svilupparle*. Didattica del movimento, 42/43:60-82.
- Bosco C. (1992). *La valutazione della forza con il test di Bosco*. Roma: SSS.
- Cometti G., Ongaro L., Alberti G. (2005). *Riscaldamento e Prestazione Sportiva*. SdS-Scuola dello Sport, XXIV, 64:17-27.
- Frohner G. (2003). *Principi dell'allenamento giovanile. La capacità di carico nell'età infantile e giovanile*. Perugia: Calzetti-Mariucci.
- Gundlach H., in Manno R. (1984). *Le capacità coordinative*. SdS-Scuola dello Sport, 31(1):24-33.
- Leger L. (1988). *Multistage 20-m Shutle Run Test to predict VO2max*. Eur J Appl Physio, 49:1-12.
- Lehmann MJ., Lormes W., Gastmann U., Opitz-Gress A., Steinacker JM., Netzer N., Foster C. (1996). *Allenamento e superallenamento*. SdS-Scuola dello Sport, XV, 35:9-18.
- Merni F. *La valutazione delle abilità motorie,* Cap. 8, 225-240 e 253-259 in Mantovani C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni,
- (P) Scotton C. *Ragioni e spunti metodologici per parlare della multilateralità*, Cap. 3, 65-69 in Fazio I., Scotton C. (2015*). Teoria e pratica del movimento: le basi.* Torino: Edizioni Libreria Cortina.
- (P) Scotton C., Scotton A. *Test motori e antropometrici basici*, Cap. 8, 165-171 in Fazio I., Scotton C. (2015*). Teoria e pratica del movimento: le basi.* Torino: Edizioni Libreria Cortina.
- (P) Scotton C. (2010). *Per un monitoraggio programmato del sovrappeso nei preadolescenti.* Educazione fisica e sport nella scuola, LXIII, 228:27-36.
- Ulrich DA. (2015). *TGM Test di valutazione delle abilità grosso-motorie*. Trento: Erickson.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport.* Perugia: Calzetti-Mariucci editori, 511-538- 591-616.
- Test Eurofit in http://www.docente.unicas.it/useruploads/1102/files/manuale_motorfit_secondaria.pdf [26-10-2019]

UD28/UD31

- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo. Torino: UTET, 1-159.
- Dallas G., Chairoupoulou CL., Vagenas G., Scotton C. (2005). *Apprendimento motorio e feedback verbale*. SdS-Scuola dello Sport, XXIV, 65:63-70.
- (P) De Gregorio E., Benvenuto S., Proface A., Vitali F., Scotton C. (2013). *Famiglia, società sportiva e atleta adolescente: analisi della triade attraverso la metodologia della consensus conference*. Il Giornale Italiano di Psicologia dello Sport-GIPS, 18(1):9-16.
- Schmidt RA., Wrisberg CA. (2000). *Apprendimento Motorio e Prestazione.* Roma: SSS.
- Scotton C., Viviano G., Ferraris L., Guidotti F., Lupo C. (2017). *Rapidità e agilità: confronto tra ginnastica ritmica e artistica in atleti agonisti in età evolutiva.* Medicina dello sport, 70(1):10-19
- Scotton C., Grosso G., Ferraris L., Caire M., Pizzigalli L. (2015). *Il contributo dell'analisi posturale nella verticale ritta rovesciata.* Medicina dello sport, 68(2),303-11.
- (P) Scotton C. (2012). *Proposte metodologiche per migliorare l'equilibrio e la resistenza alla forza.* Scienze motorie, ortopediche, riabilitative, 60 (3):80-83.
- (P) Scotton C. (2008). *Tecnica sportiva, forma e valutazione del movimento. SdS-Scuola dello Sport,* XXVII, 79:65-69.

- (P) Scotton C. (2007). *Le specialità, gli attrezzi e la tecnica nello sport. Educazione fisica e sport nella scuola*, LX,207/208:36-40.
- (P) Scotton C. (2005). *Schede didattiche per le specialità sportive. Educazione fisica e sport nella scuola,* LVII,195/196:28-32.
- (P) Scotton C. (2004). *Verso una definitiva classificazione tecnica delle specialità sportive.* Nuova Atletica, XXXI, 185:26-36.

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
- (P) AA.VV. a cura di. (2012). *Dispense per i moduli didattici 1-2-3-5-6*. Roma: FGI-CDN
- (P) Scotton C., Ruspi ML. (2018). *Revisione bibliografica MG 1-2-3-4-5.* Roma: FGI-CeDiR
- (P) Scotton C. a cura di. (2019). *Alpha Test per Tecnico Federale*. Roma: FGI-CeDiR
- (P) Scotton C. a cura di. (2019). *Piano di Studi per Tecnico Federale*. 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
- Scotton C. a cura di. (2019). *Le basi per una nuova ricerca sulla Ginnastica*. Roma: SDS Edizioni
- Scotton C. a cura di. (2019). *Gymnica digitale*. Roma: FGI-CeDiR

SITOGRAFIA FGI-CeDiR

- http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-–-cedir/circolari-e-normativa.html e www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-–-cedir/modulistica-master-nazionali-md-seminari.html [26-10-2019]
- http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/circolari-e-normativa.html [26-10-2019]
- http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html [26-10-2019]
- https://www.federginnastica.it/images/phocagallery/vita_federale/FAQ_formazione_2019-08-23.pdf [26-10-2019]

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica Artistica Maschile

TECNICO FEDERALE

GAM - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli Specifici (MS)

MS9	**UD42**	La figura professionale dell'allenatore	120'	**10 h**
	UD43	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - Strutturazione e programmazione del lavoro/allenamento	120’	
	UD44	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60’	
	UD45	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica	120’	
	UD46	Attrezzature propedeutiche e sistemi facilitanti	60’	
	UD47	Didattica laboratoriale	120’	
MS10	**UD48**	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120’	**10 h**
	UD49	Parallele - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180’	
	UD50	Sbarra - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180’	
	UD51	Didattica laboratoriale	120’	
MS11	**UD52**	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120'	**10 h**
	UD53	Cavallo CM - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180’	
	UD54	Anelli - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180’	
	UD55	Didattica laboratoriale	120’	
MS12	**UD56**	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica - specificità nella progettazione del lavoro agli attrezzi	120’	**10 h**
	UD57	Trampolino - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	60’	
	UD58	Corpo libero - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	120’	
	UD59	Volteggio - sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici	180’	
	UD60	Didattica laboratoriale	120’	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Madella, Cei, Landoni, Aquili. (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI - Dispense SdS – Div. Attività didattica.
- Documento FGI. (2017). Formazione specialistica quadri tecnici federali. Roma: FGI.
- Documento SNaQ / CONI. (2001). Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi. Roma: CONI.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Zatsiorsky V.M. (2008). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt L. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Documento FIG – CdP 2017 GAM
- Costill D.L. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Matvejew L. Il problema della Periodizzazione nel processo di allenamento.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij Ju.K., Smolevskij V.M. Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompa T.O., Buzzichelli C.A. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Sands W.A. et alii. The science of gymnastics. Doha: Monèm Jemni.
- Marella M. et alii. (2018).Warm up – I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Fronher G. (2003). I principi dell'allenamento giovanile. Perugia: Calzetti e Mariucci.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Norme Sportive Antidoping - Documento tecnico-attuativo del Codice Mondiale Antidoping WADA e dei relativi Standard internazionali – NSA 1/2018
  http://www.fmsi.it/images/img/archivio/NSA_1-2018.pdf

Tirocinio

Scheda / Diario del Tirocinio 1 ✓ 2 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Preparazione fisica generale, speciale, specifica e ausiliaria				
Procedure per la prevenzione dei traumi - esempi				
Stabilizzazione degli elementi - Metodologia e didattica				
Metodologia di intervento nella correzione degli errori esecutivi				
Organizzazione dei test periodici/specifici				
Indicazioni per la registrazione dei dati e progettazione del lavoro				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi - TR				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi di medio-alto valore - CL				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi di medio-alto valore - CM				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi di medio-alto valore - AN				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi di medio-alto valore - VO				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi di medio-alto valore - PA				
Tecnica e didattica nella costruzione degli elementi di medio-alto valore - SB				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
(Firma)

Scheda / Diario del Tirocinio 1 | 2 ✓ | 3

Tecnico TS | TR | TF ✓ | TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Preparazione fisica generale, speciale, specifica e ausiliaria				
Procedure per la prevenzione dei traumi - esempi				
Indicazioni e specificità CdP nella progettazione degli esercizi				
Stabilizzazione delle parti e degli esercizi - criteri e processi di verifica				
Esempi di utilizzo del telo elastico nelle fasi di apprendimento degli elementi				
Esempi di personalizzazione del lavoro - CL				
Esempi di personalizzazione del lavoro - CM				
Esempi di personalizzazione del lavoro - AN				
Esempi di personalizzazione del lavoro - VO				
Esempi di personalizzazione del lavoro - PA				
Esempi di personalizzazione del lavoro - SB				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
(Firma)

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 3 ✓

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Preparazione fisica generale, speciale, specifica e ausiliaria				
Progetto di sviluppo tecnico individualizzato				
Progetto di costruzione piano di lavoro annuale				
Progetto di costruzione piano di lavoro quadriennale				
Analisi dati attività internazionale				
Progetto individualizzato costruzione esercizi - CL				
Progetto individualizzato costruzione esercizi - CM				
Progetto individualizzato costruzione esercizi - AN				
Progetto individualizzato costruzione esercizi - VO				
Progetto individualizzato costruzione esercizi - PA				
Progetto individualizzato costruzione esercizi - SB				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
(Firma)

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica Artistica Femminile

TECNICO FEDERALE

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

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

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

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

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

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

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Madella, Cei, Landoni, Aquili. (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI - Dispense SdS – Div. Attività didattica.
- Documento FGI. (2017). Formazione specialistica quadri tecnici federali. Roma: FGI.
- Documento SNaQ / CONI. (2001). Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi. Roma: CONI.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Zatsiorsky V.M. (2008). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt L. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Documento FIG – CdP 2017 GAM
- Costill D.L. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Matvejew L. Il problema della Periodizzazione nel processo di allenamento.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij Ju.K., Smolevskij V.M. Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompa T.O., Buzzichelli C.A. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Sands W.A. et alii. The science of gymnastics. Doha: Monèm Jemni.
- Marella M. et alii. (2018).Warm up – I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Fronher G. (2003). I principi dell'allenamento giovanile. Perugia: Calzetti e Mariucci.
- Guido Brunetti (2010). Allenare l'atleta – manuale di metodologia dell'allenamento sportivo. CONI Scuola dello Sport
- Corrado Beccarini, Claudio Mantovani (2010) Insegnare lo sport - manuale di metodologia dell'allenamento sportivo. CONI Scuola dello Sport
- Roberto Pallotti, Daniela Putzu (1988) Programmazione dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Tipar
- Massimo Monticelli, (1984) Il mini trampolino elastico in ginnastica artistica. SSS ROMA
- Franceschetti B. (1987). Ginnastica Artistica Maschile e Femminile Corpo Libero. Azzate: Ed. Consorzio
- AnnaClaudia Cartoni, Daniela Putzu, (1990) Ginnastica Artistica Femminile. Edi-ermes
- Carrasco R. (1977). L'activité du débutant. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1977). Gymnastique aux agrès. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1979). Pedagogie des agrès. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1980). Gymnastique au sol. Parigi: Ed. Vigot.
- Precocità agonistica nella ginnastica artistica. Atti del simposio organizato dalla FGI 25/26 aprile 1984
- Donati A. (2017). La preparazione giovanile per le diverse specialità sportive. Senigallia: CONI.
- Vailati F. Itinerario Tecnico per il Settore Giovanile - https://docplayer.it/6936853-Itinerario-tecnico-
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia - modulo 1.

Tirocinio

Scheda / Diario del Tirocinio 1 ✓ 2 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Costruzione stilistica delle ginnaste e personalizzazione dei collegamenti artistici				
La preparazione fisica nella costruzione degli elementi				
Procedure ed attenzioni per la prevenzione dei traumi				
Programmazione, pianificazione e registrazione dei dati per obiettivi a medio-lungo termine				
Strutturazione dei carichi di lavoro nelle differenti fasi allenanti				
Stabilizzazione degli esercizi - modalità, criteri e processi di verifica				
Organizzazione e valutazione delle risultanti dei test periodici/pre-gara				
Lettura e correzione degli errori esecutivi				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - trampolino				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - volteggio				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - parallele				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - trave				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - corpo libero				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito 24 ore come sopra riportato.

_____
Firma

Scheda / Diario del Tirocinio 1 | 2 ✓ | 3

Tecnico TS | TR | TF ✓ | TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Costruzione stilistica delle ginnaste e personalizzazione dei collegamenti artistici				
La preparazione fisica nella costruzione degli elementi				
Procedure ed attenzioni per la prevenzione dei traumi				
Programmazione e pianificazione di obiettivi quadriennali				
Indicazioni e specificità CdP nella progettazione degli esercizi				
Compilazione e utilizzo dei report tecnici attività internazionale				
Progettazione e coordinamento del lavoro di gruppo/ginnaste/allenatori				
Stabilizzazione degli elementi - criteri e processi di verifica				
Lettura e correzione degli errori di progetto e di programma				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - trampolino				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - volteggio				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - parallele				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - trave				
Tecnica e processo di costruzione degli elementi di alto valore - corpo libero				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito 24 ore come sopra riportato.

_____
Firma

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 3 ✓

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Progetto di costruzione preparazione fisica individualizzata				
Progetto di sviluppo tecnico individualizzato				
Progetto di costruzione piano di lavoro annuale e quadriennale				
Organizzazione e gestione test gara				
Progetto individualizzato costruzione elementi ed esercizi - volteggio				
Progetto individualizzato costruzione elementi ed esercizi - parallele				
Progetto individualizzato costruzione elementi ed esercizi - trave				
Progetto individualizzato costruzione elementi ed esercizi - corpo libero				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito 24 ore come sopra riportato.

_____
Firma

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Ginnastica Ritmica

TECNICO FEDERALE

GR - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli specifici (MS)

MS9	**UD21**	La preparazione fisica specifica: indicazioni metodologico-didattiche per l'allenamento sportivo delle capacità motorie specifiche in relazione ad età, livello e obiettivi agonistici della ginnasta di GR	180'	**10 h**
	UD22	La lezione di danza nella preparazione della ginnasta GR: nozioni di base per le tecniche sulle esercitazioni propedeutiche	60'	
	UD23	La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (BD) • *Tecnica e metodologia didattica delle difficoltà corporee del CdP 2017-20* • *Analisi dei principali errori e feedback correttivi*	240 '	
	UD24	Elementi pre-acrobatici • *Differenti tecniche esecutive*	60'	
		Question time	60'	

MS10	**UD25**	Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili • *Tecnica e didattica di elementi attrezzo dei gruppi tecnici fondamentali e non del CdP 2017-20, con l'applicazione di criteri di varietà* • *Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP* • *Difficoltà di attrezzo (AD)* – *Fune* – *Cerchio* – *Palla* – *Clavette* – *Nastro*	 120' 120' 120' 120' 120'	**10 h**

GR - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli specifici (MS)

MS11	**UD26**	Il lavoro di squadra • *Caratteristiche e principi fondamentali del lavoro di squadra* • *Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di squadra:* – *Difficoltà Di Scambio (ED) CdP 2017-20* – *Collaborazioni (C) CdP 2017-20* • *Difficoltà Senza Scambio (BD)* • *Combinazioni di passi di danza (S)* • *Elementi dinamici con rotazione (R)* Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2017-20, in riferimento alle tematiche trattate	120' 180' 60' 40' 20' 180'	**10 h**
MS12	**UD 27**	Progetto coreografico della costruzione di un esercizio individuale • *Scelta del brano musicale* • *Sviluppo di un'idea guida* • *Musica e movimento* • *Espressione corporea* • *Varietà nell'utilizzo del corpo e dell'attrezzo* Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2017-20, in riferimento alle tematiche trattate	60' 120'	**10 h**
	UD28	Progetto coreografico della costruzione di un esercizio di squadra • *Scelta del brano musicale* • *Sviluppo di un'idea guida* • *Musica e movimento* • *Espressione corporea* • *Varietà* • *Organizzazione del lavoro collettivo* Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2017-20, in riferimento alle tematiche trattate	 60' 120'	
	UD29	L'organizzazione dell'allenamento: organizzazione e pianificazione nella GR Esempi di programmazione ed esercitazioni	120' 120'	

GR - *Tecnico Federale (TF)*
Piano di Studi dettagliato

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

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

Abilità: conoscenza e competenza

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

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS9	**UD21** **La Preparazione fisica**	1. La preparazione fisica specifica: indicazioni metodologico-didattiche per l'allenamento sportivo delle capacità motorie specifiche nella GR in relazione all'età, livello e obiettivi agonistici della ginnasta di GR: • La mobilità articolare: differenti esercitazioni e applicazione agli elementi tecnici • L'allenamento specifico della forza: principi e esercitazioni esemplificative per lo sviluppo della forza nella GR, nelle sue varie espressioni (tonicità addominale, dorsale e degli arti correlata alle capacità di tenuta e incremento delle capacità di spinta, di salto e di lancio) • La velocità: principi e esercitazioni esemplificative per l'incremento dell'abilità nello svolgimento di azioni rapide e precise • La resistenza specifica e le combinazioni di gara • L'allenamento delle capacità coordinative e della destrezza Vari modelli di esercitazioni integrate per la PFS nell'Unità di Allenamento GR	180'
	UD22 **La lezione di danza nella preparazione della ginnasta GR**	La lezione di danza nella preparazione della ginnasta GR: nozioni di base per le tecniche sulle esercitazioni propedeutiche ad essa	60'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS9	**UD23** **La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (BD)**	La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (BD): • Tecnica e metodologia didattica delle difficoltà corporee del CdP 2017-20 • Analisi dei principali errori e feedback correttivi	240’
	UD24 **Elementi pre-acrobatici**	• Differenti tecniche esecutive degli elementi pre-acrobatici • Combinazioni di rotazioni e elementi pre-acrobatici e loro utilizzo in preparazione di AD e R	60’
		Question time	60’
MS10	**UD25** **La preparazione tecnica con attrezzi**	La preparazione tecnica con attrezzi:	
	Fune	1. Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili: • Passaggi attraverso la fune aperta o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o lateralmente; anche con doppia rotazione della fune • Passaggio attraverso la fune con saltelli • Rotazioni • Echappé e spirali • Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, mulinelli, movimenti ad otto, vele e controvele, avvolgimenti o svolgimenti intorno ad una parte del corpo, spirali con la fune piegata in due, trasmissione intorno ad una qualsiasi parte del corpo o sotto la/e gamba/e, ecc.) e equilibrio instabile • Lanci e riprese 2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP 3. Difficoltà di attrezzo (AD) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi	120’
	Cerchio	1. Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili: • Passaggi attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte • Rotolamenti del cerchio sul corpo • Rotazioni del cerchio intorno ad una parte del corpo • Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse • Rotolamenti del cerchio al suolo • Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, scivolamento su parti del corpo, trasmissione intorno a qualsiasi	120’

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
		parte del corpo o sotto la/e gamba/e, passaggi sopra, respinte, ecc.) e equilibrio instabile • Lanci e riprese 2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP 3. Difficoltà di attrezzo (AD) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi	
MS10	**Palla**	1. Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili: • Palleggi • Rotolamenti liberi sul corpo • Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rovesci, rotazioni della mano/i attorno alla palla, piccoli rotolamenti accompagnati, rotazione libera della palla su una parte del corpo, ecc.) e equilibrio instabile • Rotolamenti al suolo e del corpo sulla palla • Lanci e riprese 2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP 2017-20 3. Difficoltà di attrezzo (AD) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi	120’
	Clavette	1. Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili: • Giri con ambedue le clavette simultanei o alternati, una clavetta per mano • Moulinet • Movimenti asimmetrici delle 2 clavette • Piccoli lanci con rotazione di 1 e/o 2 clavette • 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, ecc.) e equilibrio instabile • Rotolamento di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Lanci e riprese 2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP 2017-20 3. Difficoltà di attrezzo (AD) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi	120’
	Nastro	1. Perfezionamento della tecnica e didattica degli elementi attrezzo con riferimento alle coordinazioni difficili: • Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo o di una sua parte • Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza in volo o al suolo • Spirali (4-5 anelli) serrati e della stessa altezza in volo o al suolo	120’

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
		• Echappé (rotazione della bacchetta durante il suo volo altezza piccola e media) • 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 del nastro in volo o al suolo e ripresa • Lanci e riprese 2. Studio di vari Elementi dinamici con Rotazione (R) con applicazione di criteri aggiuntivi del CdP 2017-20 3. Difficoltà di Attrezzo (AD) Analisi di errori esecutivi e feedback correttivi	
MS11	**UD26** **Il lavoro di squadra**	Caratteristiche e principi fondamentali del lavoro di squadra Requisiti generali della ginnasta di squadra Organizzazione del lavoro collettivo (esecuzione sincrona, corale, in rapida successione, a contrasto) Le formazioni Le componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra: – Scambi-difficoltà con scambi di attrezzo tra le ginnaste (ED): caratteristiche fondamentali, metodologia, tecnica e didattica. Studio di varie tipologie di ED con attrezzi uguali o diversi. Criteri aggiuntivi del CdP 2017-20 – Le collaborazioni (C) CdP 2017-20 Le difficoltà senza scambio (BD) nell'esercizio di squadra Le combinazioni di passi di danza (S) nell'esercizio di squadra: caratteristiche, esempi, modalità di esecuzione Elementi dinamici con rotazione (R)	120' 180' 60' 40' 20'
	Didattica Laboratoriale	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione di conoscenze e allo sviluppo di competenze in relazione al CdP 2017.20, in riferimento alle tematiche trattate	180'
MS12	**UD27** **Le componenti artistiche delle composizioni individuali**	Progetto coreografico della costruzione di un esercizio individuale: • Criteri di scelta e cenni di analisi del brano musicale • Sviluppo di un'idea guida: carattere e scelta dei collegamenti e degli elementi tecnici corpo - attrezzo, disposizione logica ed estetica • Musica e movimento: ritmo e cambi dinamici • Espressione corporea: unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti • La varietà nell'utilizzo del corpo e dell'attrezzo	60'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS12	**Didattica Laboratoriale**	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2017-20, in riferimento alle tematiche trattate	120'
	UD28 **Le componenti artistiche delle composizioni di squadra**	Progetto coreografico della costruzione di un esercizio di squadra: • Criteri di scelta del brano musicale • Sviluppo di un'idea guida: carattere e scelta dei collegamenti e degli elementi tecnici corpo - attrezzo, scambi e disposizione logica delle componenti di Difficoltà e collegamenti nella squadra • Musica e movimento: ritmo e cambi dinamici • Espressione corporea: unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti • Varietà • Organizzazione del lavoro collettivo	60'
	Didattica Laboratoriale	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in relazione al CdP 2017-20, in riferimento alle tematiche trattate	120'
	UD29 Organizzazione dell'allenamento	L'organizzazione dell'allenamento: organizzazione e pianificazione nella GR	120'
		Esempi di programmazione ed esercitazioni	120'

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Aparo M., Cermelj S., Piazza M., Rosato M.R., Sensi S. (1999). Ginnastica Ritmica. Padova: Piccin Editore.
- Rosato MR., Tinto A. (1996). Avviamento al lavoro collettivo. Milano: Edi Ermes.
- Sensini N., Eid L. (1999). Ginnastica Ritmica e piccoli attrezzi. Milano: Carabà slr Edizioni.
- Sensini N., Mangiafico E. (1997). Ritmo e movimento. Milano: Carabà slr Edizioni.
- Lisitskaja T.S. (1985). Ginnastica Ritmica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Maccarani E. con Brugnotti I. (2016). Questa squadra. La ginnastica ritmica, la mia vita. Milano: Baldini & Castoldi.
- Piazza M., Umbri C., Maccarani E., Di Cagno A. (2009). Il microciclo pregara nella ginnastica ritmica: la specialità di squadra. SDS. Scuola dello Sport, vol. 80, pp. 35-42, ISSN:1125-1891 http://www.federginnastica.it/images/documenti/Formazione/gr/microciclo_squadra.pdf.
- Federazione Ginnastica d'Italia (2018). Codice dei Punteggi 2017-2020 Ginnastica Ritmica. Programmi Tecnici GR Gold e Silver (anno in corso).

SITOGRAFIA [11/03/2019]

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

Tirocinio

Scheda / Diario del Tirocinio 1 ✓ 2 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Esercizi di Riscaldamento con riferimenti al lavoro collettivo				
PFS metodologia e didattica in giovani ginnaste selezionate				
PFS: esercizi esemplificativi per l'incremento della mobilità articolare				
PFS: esercitazioni esemplificative per l'incremento della tenuta				
PFS: esercitazioni esemplificative e incremento della destrezza				
PFS nell'UA di GR: vari modelli di esercitazioni integrate				
BD: Salti del CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
BD: Equilibri del CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
BD: Rotazioni CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
Riferimenti metodologici all'organizzazione del lavoro d'insieme				
Riferimenti metodologici all'organizzazione del lavoro d'insieme				
Fune: tecnica di elementi attrezzo con riferimento a combinazioni				
Fune: lanci e riprese - elementi dinamici con rotazione (R)				
Cerchio: tecnica di elementi attrezzo con riferimento a combinazioni				
Cerchio: lanci e riprese - elementi dinamici con rotazione (R)				
Palla: tecnica di elementi attrezzo con riferimento a combinazioni				
Palla: lanci e riprese - elementi dinamici con rotazione (R)				
Clavette: tecnica di elementi attrezzo con riferimento a combinazioni				
Clavette: lanci e riprese - elementi dinamici con rotazione (R)				
Nastro: tecnica di elementi attrezzo con riferimento a combinazioni				
Nastro: lanci e riprese - elementi dinamici con rotazione (R)				
Organizzazione del lavoro collettivo i moduli base: coppia e terziglia				
Componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra: Scambi di attrezzo(ED)				
Componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra - Collaborazioni				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
(Firma)

Scheda / Diario del Tirocinio 1 | 2 ✓ | 3

Tecnico TS | TR | TF ✓ | TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Vari esercizi di Riscaldamento con riferimenti al lavoro collettivo				
PFS nell'UA di GR: vari modelli di esercitazioni integrate				
PFS nell'UA di GR: vari modelli di esercitazioni integrate				
BD: Salti CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
BD: Equilibri CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
BD: Rotazioni CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
Fune: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Fune: varie tipologie di lanci e riprese				
Fune: elementi dinamici con rotazione (R) e criteri aggiuntivi del CdP				
Cerchio: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Cerchio: varie tipologie di lanci e riprese				
Cerchio: elementi dinamici con rotazione (R) e criteri aggiuntivi del CdP				
Palla: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Palla: varie tipologie di lanci e riprese				
Palla: elementi dinamici con rotazione (R) e criteri aggiuntivi del CdP				
Clavette: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Clavette: varie tipologie di lanci e riprese				
Clavette: elementi dinamici con rotazione (R) e criteri aggiuntivi del CdP				
Nastro: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Nastro: varie tipologie di lanci e riprese				
Organizzazione del lavoro collettivo i moduli base: coppia e terziglia				
Le componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra (ED)				
Le componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra - Collaborazioni				
Le collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
(Firma)

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 3 ✓

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Vari esercizi di Riscaldamento con riferimenti al lavoro collettivo				
PFS: esercitazioni integrate per ginnaste selezionate				
PFS: esercitazioni integrate per ginnaste selezionate				
Obiettivi e struttura dell'UA: esempi pratici per ginnaste selezionate				
Obiettivi e struttura dell'UA: esempi pratici per ginnaste selezionate				
BD: Salti CdP metodologia di allenamento e perfezionamento				
BD: Equilibri CdP metodologia di allenamento e perfezionamento				
BD: Rotazioni CdP metodologia di allenamento e feedback correttivi				
Fune: dal maneggio di base alla realizzazione di AD perfezionamento				
Fune: elementi dinamici con rotazione - perfezionamento				
Cerchio: dal maneggio di base alla realizzazione AD perfezionamento				
Cerchio: elementi dinamici con rotazione - perfezionamento				
Palla: dal maneggio di base alla realizzazione di AD perfezionamento				
Palla: elementi dinamici con rotazione - perfezionamento				
Clavette: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Clavette: elementi dinamici con rotazione - perfezionamento				
Nastro: dal maneggio di base alla realizzazione di AD				
Nastro: elementi dinamici con rotazione - perfezionamento				
Organizzazione del lavoro collettivo: modalità di lavoro				
Le componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra (ED)				
Le componenti di difficoltà specifiche degli esercizi di squadra - Collaborazioni				
Le collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo				
Il progetto coreografico di un esercizio individuale				
Il progetto coreografico di un esercizio di squadra				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

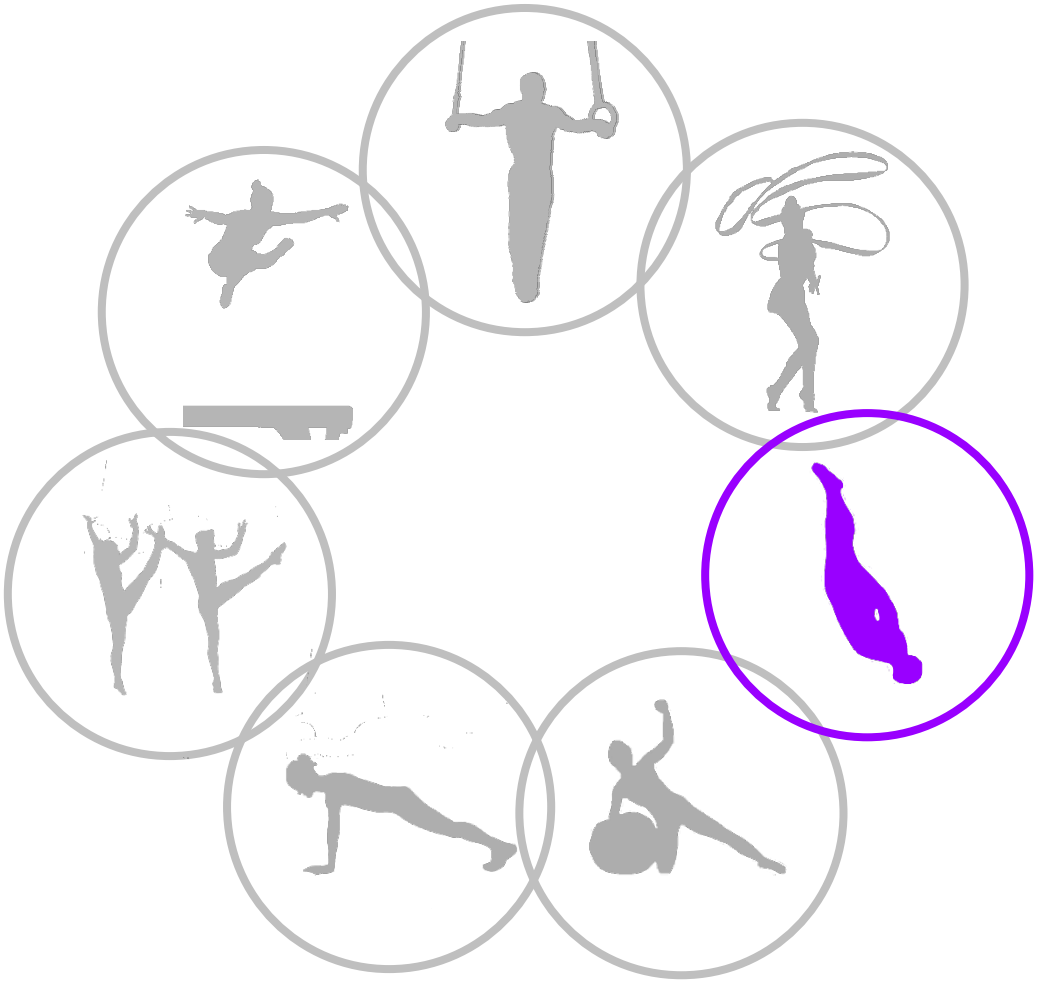
_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
(Firma)

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

Trampolino Elastico



TECNICO FEDERALE

TE - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli Specifici (MS)

MS9	**UD26**	Organizzazione e gestione dell'allenamento • *Programmazione macro e micro ciclica dell'allenamento di un quadriennio olimpico* – *Test Generali* – *Test Speciali* – *Test Specifici*	240’	
	UD27	Avvitamenti multipli nei salti di 360° sull'asse trasverso avanti e indietro • *Tecnica e didattica degli avvitamenti con partenza braccia in alto e partenza braccia in basso*	240'	**10 h**
	UD28	¾ indietro Cody O < l [1° parte] • *Tecnica e didattica dei salti e combinazioni con stacchi in posizione prona* – *¾ combinati con il Cody*	120’	
	UD29	¾ indietro Cody O < l [2° parte] • *Tecnica e didattica dei salti e combinazioni con stacchi in posizione prona ¾ combinati con il Cody* – *¾ combinati con il Cody*	120'	
MS10	**UD30**	¾ avanti Ball out • *Tecnica e didattica dei salti e combinazioni con stacchi in posizione supina* – *¾ combinati con il Ball out O < l anche con rotazione sull'asse longitudinale*	240'	**10 h**
	UD31	Combinazione salti giri avanti e indietro di 270° - 360° • *Tecnica e didattica dei salti e combinazioni della serie Boulinger*	240'	

TE - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli Specifici (MS)

MS11

UD32 Salti avanti multipli 360° > < 720° — 240''
- *Tecnica e didattica: tutte le preparazioni 1 ¾ O < I*
  - *Barani out O < I*

UD33 Salti indietro multipli 360° > < 720° — 240'
- *Tecnica e didattica: tutte le preparazioni O < I*
  - *Double Back O < I*

UD34 Salti avanti multipli 360° > < 720° con avvitamenti [1° Parte] — 120'
- *Tecnica didattica: tutte le preparazioni 1 ¾ con giri asse longitudinale*
  - *Rudyout O < I*
  - *Full in Barani out O < I*

10 h

MS12

UD35 Salti avanti multipli 360° > < 720° con avvitamenti [2° Parte] — 120'
- *Tecnica e didattica: tutte le preparazioni 1 ¾ con giri asse longitudinale,*
  - *Rudyout O < I*
  - *Full in Barani out O < I*

UD36 Salti indietro multipli 360° > < 720° con avvitamenti — 240'
- *Tecnica e didattica: tutte le preparazioni ½ 1 ¾ con giri asse longitudinale,*
  - *HALF IN HALF OUT O < I*
  - *HALF IN RUDY OUT*
  - *FULL IN FULL OUT*

UD37 Salti indietro multipli 360° > < 1080° con avvitamenti — 240'
- *Tecnica e didattica: tutte le preparazioni 2 ¾*
  - *Barani out Triffis O <*
  - *½ 2 ¾ O <*
  - *HALF IN HALF OUT Triffis O <*

10 h

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: Copyrigth 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.

Tirocinio

Scheda / Diario del Tirocinio 1 ✓ 2 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
PROGRAMMAZIONE QUADRIENNIO OLIMPICO				
TECNICA DIDATTICA AVVITAMENTI (movimenti arti superiori)				
AVVITAMENTI AVANTI MULTIPLI				
AVVITAMENTI DIETRO MULTIPLI				
3/4 INDIETRO + CODY				
3/4 AVANTI + BARANI BALL OUT				
3/4 INDIETRO + CODY TWIST + CODY FULL				
3/4 AVANTI + RUDY + RANDY BALL OUT				
COMBINAZIONI 270° + 360° AVANTI E INDIETRO				
SALTI MULTIPLI INDIETRO O < /				
BARANI OUT FLIFFIS O < /				
HALF IN HALF OUT O <				
RUDY OUT FLIFFIS O <				
HALF IN RUDY OUT - RUDY IN BARANI OUT O <				
FULL IN BARANI OUT O < /				
FULL IN FULL OUT O < /				
FULL IN RUDY OUT O < /				
BARANI OUT TRIFFIS (i salti tripli)				
HALF IN HALF OUT TRIFFIS				
COME COLLEGARE I DOPPI SALTI				
RICHIAMO FONDAMENTALE DEL LAVORO DI BASE				
COMBINAZIONI SALTI DI BASE E SALTI MULTIPLI				
COMBINAZIONI SALTI MULTIPLI				
STEP DI SICUREZZA NEI SALTI MULTIPLI				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
Firma

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 ✓ 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
PRIMO ANNO OLIMPICO				
SECONDO ANNO OLIMPICO				
TERZO ANNO OLIMPICO				
ANNO GIOCHI OLIMPICI				
STEP DIDATTICI DAL FULL AL TRIPLE FULL				
STEP DIDATTICI DAL RUDY ALL'ADOLF				
3/4 CODY IN TUTTE LE POSIZIONI				
IL TWIST DAL CODY				
3/4 BALL OUT IN TUTTE LE POSIZIONI				
BALL OUT FULL				
BALL OUT RUDY				
BALL OUT RANDY				
BALL OUT ADOLF				
1 e 3/4 FRONT O</				
STEP DI SICUREZZA SALTI MULTIPLI				
I SALTI MULTIPLI E I MOVIMENTI DEI SEGMENTI CORPOREI				
RITMO E SALTI DI BASE COMBINATI AI SALTI MULTIPLI				
PREVENZIONE INFORTUNI				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
Firma

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 3 ✓

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
COPPIA DI FORZE NEI SALTI DI BASE				
COPPIA DI FORZE NEI SALTI MULTIPLI				
LIBERI CATEGORIA 11-12 AGE GROUP				
LIBERI CATEGORIA 13-14 AGE GROUP				
LIBERI CATEGORIA 15-16 AGE GROUP				
PROGRAMMA REGOLAMENTI NAZIONALI				
ELEMENTI OBBLIGATORI ALLIEVI				
ELEMENTI OBBLIGATORI JUNIOR				
ELEMENTI OBBLIGATORI SENIOR				
SICUREZZA ATTREZZATURE				
UTILIZZO DOPPIO MATERASSINO DI SICUREZZA				
UTILIZZO SPOTTER				
ACROBATICA A CORPO LIBERO				
ACROBATICA SULLA TAVOLA				
COMPENSAZIONI E ASIMMETRIE				
PREVENZIONE INFORTUNI				
SUPERCOMPENSAZIONE				
OVER TRAINING				
LE GARE INTERNAZIONALI				
RULE EUROPE CHAMPIONSHIP				
RULE WORLD CHAMPIONSHIP				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
Firma

I QUADERNI DELLA GINNASTICA

AERobica

TECNICO FEDERALE

AER - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli specifici (MS)

MS9	**UD49**	Codice dei Punteggi FIG • *Terminologia specifica* • *Difficoltà: requisiti minimi* • *Capo giuria: elementi acrobatici - proibiti - sollevamenti*	180’	**10 h**
	UD50	Organizzazione dell’allenamento • *Il modello della prestazione in Ginnastica Aerobica* • *Allenamento, allenabilità, capacità di prestazione e carico*	120’	
	UD51	Preparazione Fisica Disciplinare • *Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche più complesse della disciplina (difficoltà - elementi acrobatici - sollevamenti)*	180’	
	UD52	Preparazione Tecnica • *Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà del programma Gold*	120’	

MS10	**UD53**	Codice dei Punteggi FIG • *Esecuzione*	120’	**10 h**
	UD54	Preparazione Coreografica • *Transizioni e collegamenti (evoluzione in complessità e varietà)*	180’	
	UD55	Organizzazione dell’allenamento • *I principi dell’allenamento applicati alla GA*	120’	
	UD56	Preparazione Tecnica • *Propedeutica e tecnica specifica degli elementi acrobatici*	180’	

AER - *Tecnico Federale (TF)*
Moduli specifici (MS)

MS11	**UD57**	Codice dei Punteggi FIG • *Qualità artistica*	180’	**10 h**
	UD58	Preparazione coreografica • *Sollevamenti e collaborazioni (evoluzione in complessità e varietà)*	120’	
	UD59	Preparazione Fisica Disciplinare • *Metodi di allenamenti degli aspetti metabolici applicati alla GA*	120’	
	UD60	Preparazione Tecnica • *Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà del programma Gold (combinazioni)*	180’	

MS12	**UD61**	Tecniche di Prevenzione del ginnasta in allenamento	120’	**10 h**
	UD62	Organizzazione dell’allenamento • *Lineamenti sulla periodizzazione dei contenuti fisico - tecnico - coreografici in GA* • *Progettazione del microciclo e del mesociclo* • *Esempi di progettazione*	180’	
	UD63	Preparazione Fisica Disciplinare • *Danza applicata (propedeutica dei Turn)*	120’	
	UD64	Organizzazione dell’allenamento • *Sviluppo del livello di padronanza delle abilità specifiche in GA*	100’	
	UD65	Valutazione • *Test tecnici*	80’	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

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

ALTRA BIBLIOGRAFIA

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

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Fédération Internationale de Gymnastique - FIG. http://www.fig-gymnastics.com
- Federazione Ginnastica d'Italia - FGI. www.federginnastica.it (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/

Tirocinio

Scheda / Diario del Tirocinio 1 ✓ 2 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Creazione di Sequenze di movimenti aerobici (SMA) di elevata complessità				
Programma Aerobic Dance: costruzione blocchi di routine				
Programma Gold: costruzione blocchi parziali di routine *Specialità I.F.* e *I.M.*				
Elementi di difficoltà Gruppo A: tecnica e didattica famiglie *Push Up* e *Helicopter*				
Elementi di difficoltà Gruppo B: tecnica e didattica famiglie *Support*				
Elementi di difficoltà Gruppo C: tecnica e didattica famiglie *Vertical Jump, Horizontal Jump, Bent Leg(s) Jump*				
Elementi di difficoltà Gruppo D: tecnica e didattica famiglie *Split* e *Turn*				
Elementi acrobatici A7: Tecnica e didattica del salto (360°) avanti				
Musica e musicalità: utilizzo				
Spazio: uso dell'area di gara				
Transizioni				
Collegamenti				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
Firma

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 ✓ 3

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Creazione di Sequenze di movimenti aerobici (SMA) di elevata complessità				
Programma Aerobic Dance: costruzione blocchi parziali di routine				
Programma Gold: costruzione blocchi parziali di routine *Specialità Coppia Mista*				
Elementi di difficoltà Gruppo A: tecnica e didattica famiglia *Explosive Push Up*				
Elementi di difficoltà Gruppo B: tecnica e didattica famiglia *V-Support*				
Elementi di difficoltà Gruppo C: tecnica e didattica famiglie *Pike, Straddle* e *Split Jump*				
Elementi di difficoltà Gruppo D: tecnica e didattica famiglie *Leg Horizontal* e *Balance Turn*				
Elementi acrobatici A7: Tecnica e didattica del salto (360°) indietro				
Musica e musicalità: utilizzo				
Spazio: uso dell'area di gara e formazioni				
Sollevamenti				
Collaborazioni				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ (Nome Cognome) aspirante tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
Firma

Scheda / Diario del Tirocinio 1 2 3 ✓

Tecnico TS TR TF ✓ TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Creazione di Sequenze di movimenti aerobici (SMA) di elevata complessità				
Programma Aerobic Dance: costruzione blocchi parziali di routine				
Programma Gold: costruzione blocchi parziali di routine *Specialità Trio e Gruppo*				
Elementi di difficoltà Gruppo A: tecnica e didattica famiglie *Explosive Support* e *Leg Circle*				
Elementi di difficoltà Gruppo B: tecnica e didattica famiglia *Horizontal Support*				
Elementi di difficoltà Gruppo C: tecnica e didattica famiglie *Scissors Leap, Scissors Kick, Off Axis* e *Butterlfy Jump*				
Elementi di difficoltà Gruppo D: tecnica e didattica famiglia *Illusion*				
Elementi acrobatici A7: Tecnica e didattica del salto (360°) laterale				
Metodi di allenamento degli aspetti metabolici				
Transizioni e collegamenti complessi				
Sollevamenti complessi				
Collaborazioni complesse				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ (TS,TR,TF,TN) Tessera FGI n°: _____ dichiara che

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

_____
Firma

Federazione Ginnastica d'Italia
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma