

ACROBATICA AEREA



FORMAZIONE | MASTER | EVENTI

AEQUILIBRIUM

KID'S PLAY MOVING

LIFE LONG TRAINING

PARKOURGYM

ENERGY FITNESS GYM

FUNCTIONAL TRAINING

ACROBATICA AEREA



REALE SOCIETÀ GINNASTICA
DI TORINO a.s.d.
ACROBATICA AEREA





ACROBATICA AEREA



L'acrobatica aerea è un'attività non competitiva, svolta con attrezzi specifici, che hanno come punto comune l'essere sospesi da terra a diverse altezze.

Consiste nell'eseguire figure statiche o dinamiche, diverse a seconda dell'attrezzo utilizzato e che richiedono una buona preparazione fisica e tecnica. Gli attrezzi utilizzati sono: cerchio, trapezio, tessuti, corda e loro dirette derivazioni.

***Direttore Tecnico Nazionale Salute e Fitness
Roberto Carminucci***



ACROBATICA AEREA



Da diversi anni molte delle nostre associazioni / società sportive praticano questa attività, sia per le molte caratteristiche tecniche in comune con le nostre discipline, sia per le idonee caratteristiche dei nostri impianti, sia per la grande diffusione che sta coinvolgendo questa attività. L'inserimento dell'Acrobatica Aerea nelle attività della Federazione Ginnastica d'Italia ha portato ad una strutturazione funzionale di questa attività fornendo ai tecnici e alle società tutto il supporto tecnico didattico e legislativo che necessita e merita.



ACROBATICA AEREA



Fondamentale per l'attuazione di questo progetto è la collaborazione tecnica e didattica con la nostra società storica **REALE SOCIETÀ' GINNASTICA TORINO**, che in questi anni ha acquisito esperienze, capacità tecniche e didattiche importanti in questo settore, diventando un centro di formazione circense d'eccellenza in Italia e riconosciuto a livello internazionale (con il suo progetto **FLIC Scuola di Circo**).

***Referente Tecnico e del Gruppo di Lavoro Nazionale
area Acrobatica Aerea
Matteo Lo Prete***



Categorie

Tutte: dai 8 anni compiuti in poi

Tesseramento

Tutti i titolari di una tessera federale - Certificato medico di Idoneità sportiva non agonistica

Livello di attività

Attività non inquadrata nel diritto di voto.

Attività idonea a richiedere la qualifica di Centro "FGI Gymnastics Corner"

Organi Tecnici di riferimento

Direzione Tecnica Nazionale Salute e Fitness

Qualifica tecnica richiesta (minima)

Il percorso formativo di Tecnico Regionale SF 2° L. di Acrobatica Aerea e accessibile a tutti i Tecnici Societari di 1° L., delle attività Federali: GAM, GAF, Ritmica, Trampolino, Aerobica, GPT, Salute e Fitness area Fitness.

Specializzazioni area Acrobatica aerea

Specializzazioni tecniche e metodologiche inerenti all'area di competenza proposte dalla Direzione Tecnica Nazionale Salute e Fitness .
"Scelti nel vasto panorama dell'acrobatica aeree verranno proposti master di creazione artistica, trapezio e corda oscillante, cinghie, trapezio a due, cadre e cadre coreano".

***Referente Tecnico e del Gruppo di Lavoro Nazionale
area Acrobatica Aerea
Matteo Lo Prete***

Programma Tecnico

L'acrobatica aerea è un'attività non competitiva, svolta con attrezzi specifici, che hanno come punto comune l'essere sospesi da terra a diverse altezze. Consiste nell'eseguire figure statiche o dinamiche, diverse a seconda dell'attrezzo utilizzato e che richiedono una buona preparazione fisica e tecnica. Gli attrezzi utilizzati sono: cerchio, trapezio, tessuti, corda e loro dirette derivazioni. Questi attrezzi sono quelli più conosciuti ed accessibili a tutti coloro che lo desiderano, nel vastissimo panorama delle discipline esistenti. L'acrobatica aerea può essere praticata in palestra o all'aperto; in entrambi i casi le attrezzature e gli spazi utilizzati devono essere idonei e durante l'insegnamento deve essere previsto l'uso di dispositivi paracadute adeguati all'attività proposta e delle assistenze dirette, indirette e di sorveglianza adeguate. L'approccio alla pratica dell'acrobatica aerea è variabile a seconda del livello e delle capacità iniziali del praticante, deve sempre essere svolto in modo graduale e progressivo e tener conto dei parametri fondamentali come altezza e difficoltà di esecuzione. Parte integrante dell'acrobatica aerea è la costruzione di sequenze di movimenti tecnici, elaborate secondo un progetto artistico individuale o collettivo le quali possono essere finalizzate alla realizzazione di esibizioni.

***Referente Tecnico e del Gruppo di Lavoro Nazionale
area Acrobatica Aerea
Matteo Lo Prete***

Programma attuativo

- **Strutturazione norme tecniche Acrobatica Aerea**
- **Inserimento nell'area Fitness sezione SF, divulgazione tramite sito www.federginnastica.it**
- **Formazione Corpo Docente**
- **Creazione piano formativo**
- **Attivazione corsi di formazione di Tecnico Regionale SF Acrobatica Aerea presso la Reale Società Ginnastica di Torino**
 - **Inserimento nei Fgi Gymnastics Corner**



ACROBATICA AEREA



Piano Formativo qualifica di Tecnico Regionale Salute e Fitness Di Acrobatica Aerea

Tecnico 2° livello: MG4, MG5, MS5, MS6, MS7, MS8, (MR;MR;MR:T -Vedi Nota)

- **Modulo Generale 4 – a cura dei Comitati Regionali di provenienza del tecnico**
- **Modulo Generale 5 – a cura dei Comitati Regionali di provenienza del tecnico**
- **Modulo Specialistico 5 – a cura dei Docenti Nazionali salute e fitness AA**
- **Modulo Specialistico 6 – a cura dei Docenti Nazionali salute e fitness AA**
- **Modulo Specialistico 7 – a cura dei Docenti Nazionali salute e fitness AA**
- **Modulo Specialistico 8 – a cura dei Docenti tecnici nazionali salute e fitness AA**
- **Master Regionale tecnica e didattica del Tessuto e Corda parte A**
- **Master Regionale tecnica e didattica del Tessuto e Corda parte B**
- **Master Regionale tecnica e didattica del Cerchio del Trapezio parte A**
- **Master Regionale tecnica e didattica del Cerchio del Trapezio parte B (valevole come tirocinio)**

Il percorso formativo di Tecnico Regionale SF 2° L. di Acrobatica Aerea è accessibile a tutti i Tecnici Societari 1° L delle attività Federali: GAM, GAF, Ritmica, Trampolino, Aerobica, GPT, Salute e Fitness area Fitness.



ACROBATICA AEREA



Piano Formativo qualifica di Tecnico Regionale Salute e Fitness Di Acrobatica Aerea

Tecnico 2° livello: MG4, MG5, MS5, MS6, MS7, MS8, (MR;MR;MR:T -Vedi Nota)

- Modulo Generale 4 – a cura dei Comitati Regionali di provenienza del tecnico
- Modulo Generale 5 – a cura dei Comitati Regionali di provenienza del tecnico
- Modulo Specialistico 5 – a cura dei Docenti tecnici nazionali salute e fitness AA

Introduzione storica all' acrobatica aerea circense - Espressione artistica – ricerca del movimento espressivo individuale - interpretazione del gesto – metodo creativo – costruzione della sequenza.

- Modulo Specialistico 6 – a cura dei Docenti Nazionali salute e fitness AA

Sicurezza, ambiente, metodologia e ruolo dell'insegnante

- Modulo Specialistico 7 – a cura dei Docenti Nazionali salute e fitness AA

Preparazione fisica generale e specifica

- Modulo Specialistico 8 – a cura dei Docenti Nazionali salute e fitness AA

Strutturazione di una lezione – pianificazione organizzazione e periodizzazione - metodi di insegnamento - pre-acrobatica.

Il percorso formativo di Tecnico Regionale SF 2° L. di Acrobatica Aerea è accessibile a tutti i Tecnici Societari 1° L delle attività Federali: GAM, GAF, Ritmica, Trampolino, Aerobica, GPT, Salute e Fitness area Fitness.

Modulo Specialistico 5 – (MS5)

- Introduzione storica e attività circense
- Espressione artistica
- Vocabolario corporeo
- Vocabolario spaziale
- Costruzione della sequenza

Modulo specialistico 6 (MS6)

- **SICUREZZA IN PALESTRA-AMBIENTE-METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO – RUOLO DELL'INSEGNANTE**
- 1. **LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE DI ACROBATICA AEREA**
 - Ruolo dell'istruttore di acrobatica aerea
 - Rischio oggettivo
 - Accettazione del rischio
 - Competenze e responsabilità
 - Rapporti con la struttura
- 2. **COMPITI DELL'ISTRUTTORE DI ACROBATICA AEREA**
 - Prima della lezione
 - In palestra
 - All'arrivo degli allievi
 - Scelta del tappeto paracadute e parametri di valutazione

Modulo specialistico 6 (MS6)

3. LA LEZIONE DI ACROBATICA AEREA

- Introduzione
- Concetti base sulla sicurezza
- Parole chiave e loro analisi
- Struttura della lezione di acrobatica aerea
- La sicurezza durante la lezione
- Metodo di lavoro alla base della sicurezza

4. RIGGING E NORMATIVE DI RIFERIMENTO

- Normative di riferimento in materia di acrobatica aerea
- Limiti di legge e situazione a livello italiano
- Necessità di formazione professionale per montaggi

Modulo specialistico 6 (MS6)

5. MATERIALI PER APPENDIMENTO E LORO UTILIZZO

- Analisi dei materiali di comune utilizzo e loro caratteristiche
- Manutenzione ed usura dei materiali
- Tracciabilità del materiale e relativi codici di utilizzo
- Certificazione dei materiali
- Carico di rottura e carico di utilizzo

6. ANCORAGGI FISSI E RIMOVIBILI

- Caratteristiche strutturali di un ancoraggio
- Catena di realizzazione di un ancoraggio fisso
- Ancoraggio removibile
- Certificazione di un ancoraggio
- Manutenzione e controlli periodici

7. ANALISI DEI 4 ATTREZZI PRINCIPALI PER ACROBATICA AEREA

- ATTREZZI
- USURA MANUTENZIONE E VERIFICA

Modulo Specialistico 7 – (MS7)

- Verticali
- Cadute
 - Frontali
 - Dorsali
 - Laterali
- Preparazione fisica generale
 - Core
 - Muscolatura profonda
 - Stabilizzazione delle articolazioni
 - Preatletismo
 - Mobilità generale
 - Stretching
 - Mobilità e tonicità CV
- Preparazione fisica specifica
 - Lavoro in presa poplitea (jarrets), chiusura addome in sospensione e a terra, trazioni varie impugnature, candela in sospensione alla spalliera lavoro laterale e avanti, candela in sospensione a attrezzi specifici lavoro laterale e avanti /dietro, ecc.

Modulo Specialistico 8 – (MS8)

- Pre-acrobatica
 - Rotolamenti
 - Verticale
 - Courbette
 - Rovesciamenti e ribaltamenti
 - Rovesciata avanti, rovesciata in dietro, ruote, kippe sulla fronte, flic
- Metodi di insegnamento
- Pianificazione, organizzazione e periodizzazione
- Strutturazione di una lezione

Master Regionale tecnica e didattica del Tessuto e Corda parte A

Riferimenti tecnici - Assistenze – preparazione tecnica specifica – elementi tecnici di base – prerequisiti – metodica di apprendimento – errori tipici – Focus

- Salite ad uno o a due
 - Russa
 - Francese (Serpente)
 - Squadra rovesciata divaricata (sgambata)
 - Bicicletta
- Discese ad uno o a due
 - Francese
 - Catchers in discesa
 - Chiave di ventre in discesa
- Figure statiche ad uno o a due
 - Chiavi
 - Dirette
 - Equilibri

Master Regionale tecnica e didattica del Tessuto e Corda parte B

Riferimenti tecnici - Assistenze – preparazione tecnica specifica – elementi tecnici di base –
prerequisiti – metodica di apprendimento – errori tipici – Focus

- Salite
 - Mani piedi
 - squadra
 - chiave libera in a 2
- Discese
 - soleil
 - Soleil gambe a 2
- «Caduta» con arrivo libero
 - Arrivo libero mani a 2
- Scivolata
 - Seggiolino arrivo unito a 2
 - Goccia giro ginocchio
- «Cadute»
 - Ics da chiave bloccata
 - Salto avanti da porteur arrivo in croce a 2
 - Mezza
- Chiavi
 - Porteur in a 2
- Passaggi
 - Mezza con arrivo seduto

Master Regionale tecnica e didattica del Cerchio del Trapezio parte A

Riferimenti tecnici -Assistenze – preparazione tecnica specifica – elementi tecnici di base – prerequisiti – metodica di apprendimento – errori tipici – Focus

- Salite
 - Raccolta, gambe flesse
 - All'appoggio ventrale
- Figure statiche
 - Equilibri, pancia e schiena
 - Pose
 - Staccata sagittale e sirena
 - Planche
 - Scorpione rovesciato, orizzontale sospensione dorsale, planche laterale – ventrale – in carpiatura

Master Regionale tecnica e didattica del Cerchio del Trapezio parte B

Riferimenti tecnici - Assistenze – preparazione tecnica specifica – elementi tecnici di base – prerequisiti – metodica di apprendimento – errori tipici – Focus

- Figure in movimento
 - Passaggi
 - Mani sbarra superiore – croce
 - Seduto – framezzo
 - Framezzo – jarret
 - Capovolta all'appoggio
 - Cadute
 - Equilibrio schiena in divaricata – jarrets
- Specifico Trapezio
 - Grillo, capovolta – in piedi barra, giro gambe alle corde – sbilanciamento, posizione raccolta – giro intorno alla corda.
- Specifico cerchio
 - Arco sbarra superiore – seduto sbarra inferiore, gambe in abduzione barra inferiore, Jarrets sbarra superiore – pancia



ACROBATICA AEREA



***Direttore Tecnico Nazionale Salute e Fitness
Roberto Carminucci***

***Referente Tecnico e del Gruppo di Lavoro Nazionale
area Acrobatica Aerea
Matteo Lo Prete***