

## Corso Giudici 2011 – 2012 Sezione Ginnastica Artistica

DATA	ORARIO	PROGRAMMA	LUOGO
Domenica 27 novembre 2011	09.00/13.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regolamento Tecnico</li> <li>Regolamento di Giuria e Codice dei Punteggi</li> <li>Simbologia</li> </ul>	Istituto La Salle – Roma
Sabato 3 dicembre 2011	15.30/19.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Campionati Gold e Silver - parte teorica</li> <li>Parte pratica</li> </ul>	Palestra Marconi Stella – Roma
Domenica 4 dicembre 2011	10.00/13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni sui programmi dei Campionati Gold e Silver</li> </ul>	Istituto La Salle – Roma
Sabato 17 dicembre 2011	15.30/19.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Campionati Trofeo Arcobaleno e Trofeo Gym - parte teorica</li> <li>Parte pratica</li> </ul>	Palestra Marconi Stella

**L'esame si terrà a Gennaio con data da stabilire**

**N.B. IL CALENDARIO POTRA' SUBIRE MODIFICHE E/O VARIAZIONI; SE CIO' SI VERIFICASSE SARA' CURA DELLA CONFSPORT ITALIA INFORMARE LE SOCIETA' TRAMITE COMUNICATO SUL SITO INTERNET [www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it) - [www.confspportlazio.it](http://www.confspportlazio.it)**

Sede Nazionale  
Via Properzio, 5  
00193 Roma

Sede Operativa  
Via dell'Imbrecciato, 181  
00149 Roma  
Telef. 06.55282936  
Fax 06.5502800  
[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)  
[www.confspportitalia.it](http://www.confspportitalia.it)

In Convenzione con:



Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI  
Ente Nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero degli Interni  
Ente Nazionale di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali



CONFCOMMERCIO

## Corso di formazione per Istruttore Societario e Giudice di Ginnastica Artistica

La **ginnastica artistica** è una disciplina della ginnastica e uno sport olimpico, sia femminile che maschile.

Gli attrezzi femminili sono 4:

- Volteggio
- Parallele asimmetriche
- Trave di equilibrio
- Corpo Libero

Il corpo libero femminile, a differenza di quello maschile, viene eseguito con l'aggiunta di musica non cantata.

Generalmente l'attrezzo femminile più difficoltoso è la trave, poiché larga solo 10cm.

Quelli più spettacolari sono il corpo libero e le parallele asimmetriche.

Gli attrezzi maschili sono sei:

- Cavallo con maniglie
- Anelli
- Volteggio
- Parallele simmetriche
- Sbarra
- Corpo libero

L'attrezzo maschile più difficoltoso e spettacolare è la sbarra, mentre quello che mette maggiormente in risalto la forza statica è rappresentato dagli anelli.

Le origini della ginnastica artistica sono molto antiche. Si possono individuare in diverse culture, quali quella cinese, egizia e micenea. Esistono esempi di spettacolo nell'arte minoica che avevano gli stessi principi della ginnastica odierna, come la bellezza del movimento, il controllo dell'azione, il coraggio del gesto.

Per quanto riguarda i Greci, la ginnastica fu prima praticata dai Dori. Si deve però precisare che gli antichi per ginnastica artistica (corpo libero ed attrezzi) non intendevano quello che intendiamo noi oggi, bensì esercizi fisici che corrispondono all'attuale atletica

leggera, alla lotta, al pugilato. La ginnastica non incontrò eccessivo favore nell'età romana. I romani, che pure non disprezzavano gli esercizi fisici in funzione militare, non apprezzavano la ginnastica perché la ritenevano propria degli schiavi o degli stranieri e perché erano contrari a mostrarsi nudi in pubblico. Solo dopo il Mille la cultura fisica riacquistò importanza. Nel diciannovesimo secolo si giunge all'attuazione di una ginnastica razionale e scientifica per opera soprattutto di F.L. Jahn, che inaugurò a Berlino la prima palestra pubblica all'aperto. Egli consigliò come basilari gli esercizi che preparano alla corsa e al salto; introdusse, inoltre, l'uso degli attrezzi. Nello stesso periodo lo svedese Ling ideò, in contrasto con l'attrezzistica di Jahn, un metodo ginnico creato per sviluppare progressivamente il corpo secondo le sue possibilità. Spiess in Germania si dedicò allo sviluppo della ginnastica collettiva. In seguito dalla fusione del metodo di Jahn e quello di Spiess nacque la moderna ginnastica artistica (sistema Jahn/Spiess).

## OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione propone di approfondire la tecnica e la didattica della ginnastica artistica con specifico riferimento alla metodologia di allenamento relativa all'avviamento dell'attività di base al fine di acquisire concrete e qualificate competenze lavorative nel settore.

Le attività saranno dedicate sia all'apprendimento dei principi generali della tecnica di base attraverso lo studio, l'organizzazione e l'ideazione di esercizi sia ai principi generali di metodologia e didattica in riferimento al lavoro individuale e interrelazionale.

## LE AREE DI APPROFONDIMENTO - DURATA DEL CORSO

### **Aree di approfondimento:**

Il regolamento tecnico

Il regolamento di giuria e il codice dei punteggi

La simbologia

I campionati Gold e Silver - parte teorica e parte pratica dei programmi

Esercitazioni sui programmi dei campionati Gold e Silver

Trofeo Arcobaleno e Trofeo Gym - parte teorica e parte pratica dei programmi

La durata del corso è di **15** ore.

Il corso si terrà nei giorni di sabato o domenica dalle ore **9.00** alle **19.30**.

Gli incontri si terranno a partire dal mese di novembre per terminare entro il mese di gennaio 2012.

## REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

- aver compiuto 16 anni.
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
- tre fotografie formato tessera.
- modulo di tesseramento individuale.

## REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

1. I partecipanti dovranno frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire uno o più lezioni, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più di una lezione.
2. Aver saldato tutte le quote richieste per la partecipazione al corso e consegnato tutti i documenti richiesti.

## ISCRIZIONI

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno **20 novembre 2011**.

Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data di invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma
- mediante fax: 06.5502800
- mediante posta elettronica all'indirizzo: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)

I pagamenti potranno essere effettuati:

- Direttamente presso la sede della Confsport Italia – Via dell' Imbrecciato, 181 – Roma
- tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia
- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia  
COD. IBAN. IT40J0558403214000000001689
- tramite bonifico postale intestato alla Confsport Italia  
COD. IBAN. IT30O0760103200000054776000

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla Confsport Italia – ASI (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.).

## COSTI

Il corso completo ha un costo a partecipante pari a € 60,00, più € 17,00 di tesseramento.

Per l'aggiornamento, il costo a partecipante è pari a € 20,00, più € 17,00 di tesseramento.

Nelle quote è compreso il kit del corso, gli strumenti di supporto e l'esame finale.

Spett.le  
European Study Center  
Confsport Italia  
Via dell'Imbrecciato, 181  
00149 ROMA

Data .....

Il/la sottoscritto/a .....

nato/a ..... il ..... domiciliato/a a .....

CAP ..... via .....

tel. ab. .... tel. uff. .... cell. .... fax .....

indirizzo e-mail .....

occupazione attuale .....

Titolo di studio ..... Codice Fiscale .....

**CHIEDE DI POTER PARTECIPARE AL  
CORSO DI FORMAZIONE PER GIUDICI  
DI GINNASTICA ARTISTICA**

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Conf sport Italia, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196)

FIRMA

**Qualora il Corso non avesse più disponibilità di posti domanda di iscrizione sarà cura della segreteria della Conf sport Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà la data di ricevimento della domanda di iscrizione**

- ALLEGATI:**
- modulo tesseramento individuale
  - certificato medico di sana e robusta costituzione
  - n. 03 foto formato tessera
  - copia del versamento della quota di partecipazione