CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Toscana
Direzione Tecnica Regionale
E-mail: direzionetecnicacsitoscana@fastwebnet.it

Pisa, 11 novembre 2026
Prot. 23/AS

Agli Iscritti al
Corso Istruttori di Ginnastica Artistica
E p,c, Ai Comitati Territoriali
Ai Consiglieri Regionali

Programma Corso Istruttori Ginnastica Artistica

Vi inviamo di seguito il programma del Corso Istruttori di Ginnastica Artistica:

Calendario - Corso Istruttori
Sabato 21 novembre - Paris
Giovedì 26 novembre - Guastini
Giovedì 3 dicembre - Guastini
mercoledì 9 dicembre - Gentili
Lunedì 14 dicembre - Nobili
Giovedì 17 dicembre - Guastini
Lunedì 21 dicembre - Nobili
- Pausa vacanze di natale -
Mercoledì 13 gennaio - Paris
Domenica 10 o 17 gennaio in presenza - D'Acunto
Sabato 23 Gennaio - esame on-line

Corso di 1° livello Istruttori di Ginnastica Artistica

Per completare il corso è necessario:
- svolgere n.24 ore di tirocinio in una palestra che svolge attività di ginnastica artistica, approvata dal comitato territoriale.
- Sostenere un test teorico e un test pratico in modalità webinar
- Sono concesse 4 ore di assenza

Programma Corso

il calendario potrebbe subire delle variazioni che saranno comunicate con anticipo.

Sabato 21 novembre

Ore 10:00-13:00

Parte 1 - Formatore Giovanna Paris (3 ore)

Educare attraverso lo sport

- *l'istruttore è prima di tutto un educatore*

Schemi motori di base

- *Strisciare, correre, saltare, rotolare*

Struttura di una lezione di ginnastica gioco

- *Utilizzo di attrezzi occasionali e codificati*

La metodologia dell'allenamento

- *proposte per gruppi base e corsi avanzati*
- *come differenziare il lavoro nelle diverse fasi dell'anno sportivo*

Conoscenza e allenamento degli elementi tecnici della disciplina

- *il riscaldamento*
- *la preparazione fisica generale e specifica*
- *la coreografia e l'utilizzo della musica*
- *La mobilità articolare*

Giovedì 26 novembre

Ore 19:30 – 21:30

Parte 2 - Formatore Giovanna Guastini (2 ore)

Capacità coordinative e condizionali

- *in funzione delle tappe di formazione dell'atleta*

Gli attrezzi della ginnastica artistica femminile

- *CORPO LIBERO:*
  - movimenti di base e loro sviluppo: rotolamenti, rovesciamenti
  - i ribaltamenti
  - assistenza diretta e indiretta
  - esercizi propedeutici

giovedì 3 dicembre

Ore 19:30 – 21:30

Parte 3 - Formatore Giovanna Guastini (2 ore)

- *TRAVE:*
  - l'allenamento dell'equilibrio
  - parte artistica a terra e sulla trave
  - assistenza diretta e indiretta
  - esercizi propedeutici

mercoledì 9 dicembre
Ore 20.00 - 22.00

Parte 4 - Gli attrezzi della ginnastica artistica maschile

- *CORPO LIBERO:*
  - differenze tra il corpo libero femminile e quello maschile

Parte 5 - Gli attrezzi della ginnastica artistica maschile
Formatore Ambra Gentili (2 ore)

- *PARALLELE PARI e SBARRA:*
  - elementi specifici della maschile

Lunedì 14 dicembre
Ore 21.00 - 23.00

Parte 6 - Formatore Valentina Nobili (2 ore)

- *PARALLELE ASIMMETRICHE:*
  - preparazione fisica specifica
  - approccio all'attrezzo
  - appoggio e sospensione
  - assistenza diretta e indiretta
  - esercizi propedeutici
  - esempi di circuito per la p.f.s.

Giovedì 17 dicembre
Ore 19:30 – 21:30

Parte 7 - Formatore GiovannaGuastini (2 ore)

- ***MINI TRAMPOLINO:***
  - ***da attrezzo propedeutico a specialità***
  - ***assistenza diretta e indiretta***
  - ***esercizi propedeutici***

lunedì 21 dicembre
Ore 21.00 - 23.00

Parte 8 - Formatore Valentina Nobili (2 ore)

- *VOLTEGGIO:*
  - la rincorsa
  - le fasi del volteggio
  - lo sviluppo dei salti

----

mercoledì 13 gennaio
Ore 19:30 – 21:30

Parte 9 - Formatore Giovanna Paris (3 ore)
Conoscenza di base del regolamento della disciplina

- *Programmi, Regolamento e Linee guida di giuria 2027*

Ginnastica insieme

- *come creare una coreografia di gruppo*

La competizione

- *gestire la competitività*
- *il ruolo del tecnico prima, durante e dopo la gara*
- *Il rapporto coi giudici*

Domenica 10 o 17 gennaio 9.30-17.30 in presenza

Parte 10 - Formatore D'Acunto (1 ora)
Il processo di insegnamento e apprendimento

- *La gestione del gruppo: empatia e relazione,* diversi approcci pedagogici dalla prima infanzia all'adolescenza

(3 ore)

- *CORPO LIBERO e TRAVE*
  - assistenza diretta e indiretta
  - esercizi propedeutici
  - creare una coreografia al corpo libero
  - creare una coreografia alla trave

(3 ore)

- *PARALLELE ASIMMETRICHE*
  - assistenza diretta e indiretta
  - esercizi propedeutici

- *VOLTEGGIO e MINI TRAPOLINO*
  - assistenza diretta e indiretta
  - esercizi propedeutici

Sabato 23 gennaio 10.00-13.00 on-line

Esame finale

- test scritto;
- presentazione di un elaborato.

Seguirà il link per il collegamento

Il Coordinamento Tecnico Regionale
Del CSI di Toscana