CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Sono aperte le iscrizioni al corso di 1° livello Istruttori di Ginnastica Artistica che si svolgerà dal 15 novembre 2025 al 31 gennaio 2026 in modalità mista (online/presenza).

Requisiti
I requisiti per la partecipazione al corso sono:

- Età minima 16 anni
- Tessera associativa CSI

Iscrizioni
Le iscrizioni devono essere effettuate esclusivamente online, entro il **9 novembre** ai seguenti link:
https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/23944/dd9cf62147001f94ae5c39e43a3792c9
NB. L'iscrizione verrà convalidata alla ricezione del bonifico di pagamento.
NB2. Il corso verrà attivato al raggiungimento di 6 iscrizioni.

Costo
Il corso ha un costo di **€ 110,00** da versare entro il **9 novembre a mezzo bonifico a:**
IBAN: **IT 02 H 02008 05020 000004156543**
intestato a **CSI Comitato Territoriale Lazio**
CAUSALE: **"Cognome" Iscrizione Corso Istruttori Ginnastica Artistica 2025-26**.

Valutazione
Il corso prevede una valutazione finale (ESAME) e la frequenza obbligatoria (è consentita l'assenza ad una sola unità di lavoro pari a 2 ore di lezione).

Tirocinio
Per superare l'esame del corso è necessario svolgere **n. 24 ore** di (in affiancamento agli allenatori/tutor di società sportive qualificate) da completarsi entro il 15 febbraio 2025.

Modalità di svolgimento
Le lezioni si terranno modalità mista:

- Le lezioni teoriche (20 ore) verranno effettuate in modalità webinar.
- Le lezioni pratiche (8 ore) verranno effettuate presso la Palestra comunale "Filiberto Puccica" di Capranica (VT) via Ugo la Malfa 50.

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Programma Corso*

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

Sabato 15 novembre Ore 10:00 – 13:00 Online

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*

Martedì 18 novembre Ore 20:00 -22:00 Online

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

Lunedì 24 novembre Ore 20:00 – 22:00 Online

Parte 3 - Formatore Valentina Nobili (2 ore)
- *VOLTEGGIO:*
  - la rincorsa
  - le fasi del volteggio
  - lo sviluppo dei salti

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Giovedì 27 novembre Ore 20:00 – 22:00 Online

Parte 4 - Formatore Giovanna Guastini (2 ore)

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

Martedì 2 dicembre Ore 20:00 – 22:00 Online

Parte 5 - Formatore Ambra Gentili (2 ore)

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

Parte 6 - Gli attrezzi della ginnastica artistica maschile

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

Martedì 9 dicembre Ore 20:00 – 22:00 Online

Parte 7 - Gli attrezzi della ginnastica artistica maschile
Formatore Ambra Gentili (2 ore)

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

Lunedì 15 dicembre Ore 20:00 – 22:00 Online

Parte 8 - 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.

Da definire Ore 18:00 – 20:00 Online

Lazione Psicopedagogica – Dott. Claudio Marrella
Conoscenza di base del regolamento della disciplina

CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Regionale Lazio

Mercoledì 14 gennaio Ore 19:30 – 22:30 Online

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

- *Programmi, Regolamento e Linee guida di giuria 2026*

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*

Sabato 24 gennaio Ore 10:00 – 17:30 In presenza

Parte 10 - Formatore Paris (1 ora)
Il processo di insegnamento e apprendimento

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

Parte 11 - Formatore Guastini (3 ore)

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

Parte 12 – Formatore Nobili (3 ore)

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

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

Sabato 31 gennaio Ore 10.00 –13.00 Online

Esame finale

- test scritto;
- presentazione di un elaborato.