

# Ginnastiche



REGOLAZIONE CAVALCA - CGA GINNASTICHE UISP

## SETTORI DI ATTIVITÀ

ACQUAVIVA  
ATLETICA LEGGERA  
CALCIO  
CICLISMO  
DANZA

DISCIPLINE ORIENTALI  
EQUESTRI E CINOFILE  
**GINNASTICHE**  
GIOCHI  
MONTAGNA

MOTORISMO  
NEVE  
NUOTO  
PALLACANESTRO  
PALLAVOLO

PATTINAGGIO  
SUBACQUEA  
TENNIS  
VELA

*Approvato dalla GN – agg. al 20 giugno 2019*

# FORMAZIONE

## Definizione della formazione

Per ciascuna attività, approvata dal CN, afferente la Uisp SdA Ginnastiche sono previsti percorsi formativi da svolgersi in conformità con quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione UISP.

La UISP nelle attività delle Ginnastiche organizzate attraverso la specifica UISP SdA Ginnastiche, riconosce quale obiettivo primario della formazione la trasmissione di principi e comportamenti atti a perseguire il mantenimento e, se necessario, la riconduzione delle attività, a esclusivo fenomeno sportivo, in un ambito anche di carattere competitivo leale e rispettosa delle capacità e delle possibilità dei praticanti.

A tale proposito l'attività formativa organizzata con il coinvolgimento del SdA Ginnastiche, deve fornire ai discenti, su tutto il territorio nazionale, oltre alle indispensabili conoscenze tecniche afferenti al proprio settore (attività, disciplinare, arbitrale, etc.) anche quelle di base necessarie alla pratica ed alla diffusione dello sport per tutti.

Fermo restando le norme previste dal Regolamento Nazionale Formazione, i Settori di attività Ginnastiche Regionali e Territoriali dovranno dare attuazione agli indirizzi della politica di formazione nazionale.

I corsi possono essere organizzati dal SdA nazionale, dai Comitati territoriali e regionali UISP. In particolare i Settori di Attività Ginnastiche regionali e territoriali dovranno incentivare la partecipazione annuale ai corsi di formazione, compresi quelli per giudici.

## Qualifiche

1. Sono previste le seguenti qualifiche:

- Operatore/trice Sportivo
- Tecnico/a;
- Educatore/trice;
- Insegnante (di ginnastica finalizzata alla salute, di Ginnastica per tutti)
- Animatore/trice;
- Allenatore/trice (allenatore coach parkour)
- Giudice
- Formatore

## Are tematiche, programmi, ore di formazione

**Tabella 1** Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile che femminile

**Tabella 2** Parkour

**Tabella 3** Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

### **Ginnastica finalizzata alla salute con specializzazioni in:**

*rieducazione ed educazione posturale con tecniche miste; metodiche di varie discipline quali lo Yoga, il Pilates, la Ginnastica correttiva e posturale, le tecniche di rilassamento e respirazione, l'attività fisica adattata.*

*La Formazione per questa attività prevede specializzazioni ed approfondimenti.*

### **Fitness con specializzazioni in:**

*area musicale con musiche derivanti da varie discipline, attività di allenamento funzionale e sala attrezzi, attività con piccoli/grandi attrezzi quali step, bike fisse, mini trampolini elastici, slide, elastici, anelli, palle mediche, funi, clubbels, sacche di sabbia, Fitball, sacchi da boxe, tavolette propriocettive, bilancieri e manubri, sbarre, cavi vincolati e cavi con contrappeso, funzionali all'allenamento.*

*La Formazione per questa attività prevede specializzazioni ed approfondimenti finalizzati ad arricchire i programmi tecnici.*

**Tabella 4** *Ginnastica per tutti non competitiva, ludico motoria con piani di formazione specifici per: 0-6 anni, 7-10 anni, ragazzi, adolescenti, adulti, grande età, programmi realizzati con musiche e derivanti da varie discipline, programmi delle ginnastiche quali ginnastica dolce, psicomotricità, primi passi, babygim, Geba, ritmodance, programmi per attività che prevedono l'uso di piccoli attrezzi di giocoleria quali cerchi, bacchette, clavette, palline, pon-pon, nastri, fazzoletti e attrezzi non convenzionali di fantasia, programmi multisport.*

Tutti i Piani formativi riguardanti le qualifiche delle discipline afferenti la UISP SdA Ginnastiche comprendono materie finalizzate alle seguenti competenze:

- Essere in grado di operare in palestra con bambini a partire dall'età prescolare, con adulti e con anziani.
- Essere in grado di proporre attività ludiche ed elementi ginnici di base.
- Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie di base, lo schema corporeo e saperli proporre utilizzando le diverse metodologie didattiche.
- Essere in grado di relazionarsi in modo coerente con le caratteristiche psicologiche delle diverse fasce di età.
- Prevedere competenze in uscita rispondenti al metodo dell'obliquità e più in generale ai principi tecnici e metodologici dello sport per tutti tesi a tutelare e ad avere come obiettivo principale e come finalità, il benessere psico-fisico di ogni individuo.

**Tabella 1: Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
Operatore Sportivo	Min. 16***	*	62 ore	12 ore*		30 ore**	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
TECNICO EDUCATORE (ex regionale) 1° livello	Min. 18	essere in possesso della qualifica di operatore sportivo	62 ore	12 ore*	4	26 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
TECNICO EDUCATORE (ex nazionale) 2° livello	Min. 18	essere in possesso della qualifica di Tecnico 1° livello	62 ore	12 ore*	4	26 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
GIUDICE 1° livello	Min. 16		42 ore	12 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
GIUDICE 2° livello (ex 1° livello)	Min. 18		42 ore	12 ore*	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
GIUDICE 3° livello (ex 2° livello)	Min. 18	Essere in possesso della qualifica di giudice 2° livello	42 ore	12 ore*	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)

\*UDB solo se non ancora frequentate

\*\*L'unità didattica normativa disciplina è compresa

\*\*\* Fino al compimento del 18° anno, svolge le proprie mansioni a sostegno di tecnici maggiorenni

**CODICE ID CORSO: GIN 01****QUALIFICA: OPERATORE SPORTIVO**

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di Base	12
A	Metodologia di lavoro sperimentale sull'attività motoria - UDN	4
B	Propedeutica, giochi motori, schema corporeo, schemi motori, capacità motorie, approccio ludico dell'attività	20
C	Anatomia, Pedagogia e comunicazione	6
	<b>TOTALE</b>	<b>42</b>

Operatore Sportivo:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza degli schemi motori di base, capacità motorie, schema corporeo, approccio ludico all'attività, i diversi aspetti metodologici e l'obliquità, attività sperimentale UISP, comunicazione, gestione del gruppo.

TIROCINIO: 20 ORE (Operatore Sportivo)

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 02****QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE DI PRIMO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di operatore sportivo

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
A	Norme tecniche della disciplina, metodologia dell'allenamento e gestione carichi di lavoro	4
B	Preparazione specifica agli attrezzi e/o alle metodologie diverse	18
C	Anatomia e prevenzione degli infortuni	4
D	Programmi adattati all'attività UISP (unità didattiche normative della disciplina)	4
	<b>TOTALE</b>	<b>30</b>

Tecnico Educatore:

conoscenza degli elementi specifici della disciplina, metodologia dell'allenamento e gestione dei carichi di lavoro, anatomia e prevenzione degli infortuni

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**Programma verifica**

Il test di verifica scritto è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

**CODICE ID CORSO: GIN 03****QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE DI SECONDO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di Tecnico educatore di primo livello

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
A	Preparazione specifica della disciplina	20
B	Metodologia dell'allenamento e gestione dei carichi di lavoro	6
D	Programmi adattati all'attività UISP (unità didattiche normative della disciplina)	4
	<b>TOTALE</b>	<b>30</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**Programma verifica**

Il test di verifica scritto è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

**CODICE ID CORSO: GIN 04****QUALIFICA: GIUDICE DI PRIMO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di Base	12
A	Regolamento UISP di giuria e codice dei punteggi adattato all'attività UISP	12
B	Programmi UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	<b>TOTALE</b>	<b>34</b>

Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi territoriali, provinciali e regionali UISP

TIROCINO: SI 8 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale e prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 05****QUALIFICA: GIUDICE DI SECONDO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di giudice 1^livello

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di Base	12
A	Codice dei punteggi UISP e codice FIG dei punteggi adattato alle attività UISP	12
B	Programmi Nazionali UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	<b>TOTALE</b>	<b>34</b>

Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi Nazionali UISP in vigore

TIROCINO: SI 8 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale e prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 06****QUALIFICA: GIUDICE DI TERZO LIVELLO****di Artistica, Ritmica, Acrobatica, Twirling**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di giudice 2^livello

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
A	Approfondimento del Codice dei punteggi FIG adattato all'attività UISP	12
B	Programmi Nazionali UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	<b>TOTALE</b>	<b>22</b>

Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi Nazionali UISP in vigore

TIROCINO: SI 8 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale e prova pratica)

**PROGRAMMA VERIFICA GIUDICE***Prova teorica*

Il test di verifica è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

*Prova pratica*

I candidati devono valutare esercizi ad ogni attrezzo. I video sono preparati dai responsabili nazionali di settore.

La prova pratica può essere effettuata anche in gara.

Non superano la verifica coloro che risultano insufficienti nella parte teorica o nella parte pratica, di conseguenza possono ripetere la verifica e/o frequentare nuovamente il corso. Coloro che risultano insufficienti nella parte



pratica possono svolgere 20 ore di tirocinio durante una stagione sportiva al termine della quale l'esito finale sarà emesso dal Responsabile del Settore specifico o suo delegato, che esprimerà parere positivo/negativo sul superamento della prova pratica stessa.

Coloro che risultano insufficienti nella parte teorica possono ripetere la verifica scritta nella sessione successiva di esami (anche al di fuori della propria regione).

Ai giudici qualificati è vivamente consigliato lo svolgimento di un periodo di tirocinio di giudizio di almeno 16 ore durante le gare regionali con accesso alle nazionali.

**Tabella 2:** Parkour

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
INSEGNANTE PARKOUR	Min. 18		66 ore	12 ore	4 ore	30 ore	20 ore	(Scritta, orale, Pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 07**

**QUALIFICA: INSEGNANTE PARKOUR**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	12
UDN	Unità Didattica Normativa Disciplina	4
A	Definizione di parkour	2
B	Basi del movimento del parkour	1,5
C	Forza e condizionamento	3
D	Riscaldamento e defaticamento	2
E	Abilità dell'insegnante	3
F	Sicurezza e salute / gestione del rischio	1,5
G	Attività pratiche	8
H	Pedagogia del movimento	3
I	Teoria del movimento	2
L	Il parkour in età evolutiva	2
M	Anatomia e fisiologia	2
	<b>TOTALE</b>	<b>46</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**Tabella 3:** Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

\*UDB se non frequentate nei percorsi formativi precedenti

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa	Unità di Apprendimento Disciplina e Unità Didattica Normativa	Tirocinio	verifica
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica pilates	18	Diploma di istruzione superiore o titolo equipollente	86	12*		16+38 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica yoga	18		128	12*		16+84 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica in fitness area musicale	18		62	12*		16+14 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica in area sala attrezzi e allenamento o funzionale	18		62	12*		16+14 metodica	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute metodica in ginnastica posturale	18		62	12*		16+14 metodica	20	SI



**MODULO BASE**

MODULO BASE 12 ORE - PIU 4 INCLUSE NEL PIANO FORMATIVO afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
	<b>UDB</b>	12
	<b>Modulo base di 16 ore (di cui 4 UDN):</b>	
	<b>Basi del movimento</b>	8
	Il corpo nello spazio	
	Il ritmo per la gestione del movimento	
	Le capacità coordinative	
	Le capacità condizionali	
	Le abilità motorie	
	Gli assi e i piani	
	La terminologia specifica	
	Elementi di metodologia dell'insegnamento	
	<b>Gestione del movimento</b>	8
	L'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale	
	Le catene cinetiche	
	Postura interna e postura esterna	
	Rachide e bacino	
	L'allineamento posturale	
	<b>TOTALE</b>	<b>28</b>

**CODICE ID CORSO: GIN 09****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS  
-METODICA PILATES**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di base	12
	Modulo base	16
	<b>METODICA DI 38 ORE</b>	
	Il Metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno (UDN)	2
	L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati	2
	Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	18
	L'osservazione e la comunicazione	2
	Esercizi matwork intermedi e avanzati	5
	Il perineo: anatomia e funzione	2
	Le disarmonie della colonna	3
	Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna	2
	Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione (UDN)	2
	<b>TOTALE</b>	<b>66</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**Approfondimenti facoltativi**

Pilates pre parto 4 ore

Pilates post parto 3 ore

Colonna vertebrale, postura e catene muscolari 3 ore

I disordini del movimento: come affrontarli con il Pilates 3 ore

La spalla e le principali patologie 3 ore

Il ginocchio 3 ore

**CODICE ID CORSO: GIN 10****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS****- METODICA YOGA**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di base	12
	Modulo base	16
	<b>METODICA DI 80 ORE</b>	
UDN	Unità Didattica Normativa Disciplina	4
	Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane	8
	Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	8
	Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	8
	Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)	8
	Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi	8
	Cultura, filosofia e storia dello yoga	8
	Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	8
	Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia	8
	Alimentazione naturale	8
	Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	8
	<b>TOTALE</b>	<b>112</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**Approfondimenti facoltativi**

Aspetti psicopedagogici e metodologia dell'insegnamento: yoga bambini 4 ore

Adulti - grande età 4 ore - gravidanza 4 ore - disabili 4 ore

Struttura di una lezione 4 ore

Approfondimento sulla trasmissione delle competenze e delle conoscenze 4 ore

**CODICE ID CORSO: GIN 11****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS****- METODICA FITNESS AREA MUSICALE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di base	12
	Modulo base	16
	<b>METODICA DI 14 ORE:</b>	
	Studio della struttura musicale	3
	Modelli di struttura della lezione (UDN)	2
	Applicazione pratica della musica alla lezione: riscaldamento e gestione dei tempi	3
	Metodi di insegnamento delle sequenze motorie (UDN)	3
	La comunicazione non verbale nella gestione della lezione	3
	<b>TOTALE</b>	<b>42</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 12****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS  
- METODICA SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di base	12
	Modulo base	16
	<b>METODICA DI 14 ORE</b>	
	Studio dei meccanismi della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	3
	Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	3
	Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori	3
	Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli (UDN)	3
	Lo sviluppo del programma di allenamento (UDN)	2
	<b>TOTALE</b>	<b>42</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 13****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS  
- METODICA GINNASTICA POSTURALE**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	Unità Didattiche di base	<b>12</b>
	Modulo base	<b>16</b>
	<b>METODICA DI 14 ORE</b>	
	Introduzione all'attività tonico posturale: le fibre muscolari, integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale, dispendio energetico come causa di disturbi posturali; le patologie che influenzano la postura; paramorfismi e dismorfismi; cenni di patologie neurologiche (UDN)	3
	La struttura della lezione. Esercizi e carichi di lavoro (UDN)	2
	Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori del Golgi; riflessi ed equilibrio; definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso	3
	Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	3
	La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento	3
	<b>TOTALE</b>	<b>42</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**TABELLA 4:** Ginnastica per tutti non competitiva, ludico motoria

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	Verifica
Insegnante Ginnastica per Tutti 0-6 anni	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti 7-10 anni	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti 11-14 anni	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti Adulti	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	50		4	26	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti – metodica grande età	18	Diploma di istruzione superiore o titolo equipollente	80	12	4	44	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti con attrezzi non convenzionali	18		92	12	4	56	20	SI
Educatore multisport 6-14 anni	18		64	12	4	28	20	SI
Tecnico educatore specializzazione disabilità	18	Laurea in scienze motorie, scienze della formazione, scienze della educazione o qualifica Uisp (tecnico,	26			26		SI

		educatore, istruttore, operatore)						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

**CODICE ID CORSO: GIN 14**

**QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - 0-6 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
	<b>L'operatore e il bambino da 0 a 3 anni e da 3 a 6 anni</b>	<b>8</b>
	Giochi di socializzazione e di consapevolezza di sé	
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo	
	Le tappe dello sviluppo psicomotorio del bambino e l'attività ludica	
	<b>L'operatore, il bambino e il genitore</b>	<b>8</b>
	La relazione che passa attraverso il corpo: giochi di contatto	
	Sviluppo dello schema corporeo. Immagine corporea	
	Ruolo del genitore e ruolo dell'operatore nella conduzione di attività in palestra e in acqua. Modalità educativa non giudicante (UDN)	
	Strumenti operativi per lo sviluppo della relazione genitore/bambino e operatore/genitore: giochi di coinvolgimento, giochi di socializzazione, giochi di conoscenza. Lo sfondo	
	I riti: il tempo dei bambini e il tempo dell'adulto	
	Struttura dell'incontro in palestra e in acqua (UDN)	
	<b>Strumenti operativi per la conduzione dei gruppi in palestra e in piscina più aspetti della metodologia di base 0/3 anni e 3/6 anni</b>	<b>8</b>
	L'uso del materiale povero e di recupero in palestra. Dalla libera esplorazione al gioco semistrutturato	
	Creatività motoria	
	Il principio pedagogico dell'obliquità: valorizzazione delle specialità di ognuno	
	Il ruolo dell'operatore (UDN)	
	<b>Acquaticità</b>	<b>6</b>
	a) Acquaticità: cosa significa per me, cosa significa per l'altro, cosa significa per il bambino	
	b) Esperienze pratiche di acquaticità	
	c) L'uso e le caratteristiche del materiale strutturato, povero e di recupero in acqua	
	d) Fasce d'età e caratteristiche degli incontri	
	e) Esempio di incontro in acqua	
	<b>TOTALE</b>	<b>30</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 15****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - 7-10 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età (UDN)	8
	Il consolidamento dello schema corporeo e lo sviluppo degli schemi motori di base	8
	Le capacità motorie: esercitazioni	8
	Attività ludica di gruppo e di squadra	6
	<b>TOTALE</b>	<b>30</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 16****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - 11-14 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età	8
	Le capacità motorie: esercitazioni di potenziamento e consolidamento	8
	La metodologia di attività in palestra: libera, strutturata o di assegnazione dei compiti (UDN)	8
	Attività multisportiva di consolidamento dello spirito sportivo di condivisione e collaborazione	6
	<b>TOTALE</b>	<b>30</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: GIN 17****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - ADULTI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età (UDN)	8
	Le capacità motorie: esercitazioni di mantenimento di coordinazione, mobilità articolare, forza, resistenza, velocità	8
	Mantenimento delle capacità di attenzione, motivazione, cooperazione, memorizzazione, benessere psicologico, autostima, comunicazione attraverso la condivisione e lo scambio	8
	Attività multisportiva di consolidamento dello spirito sportivo di condivisione e collaborazione	6
	<b>TOTALE</b>	<b>30</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**MODULO BASE\*\***

MODULO BASE 12 ORE - PIU 4 INCLUSE NEL PIANO FORMATIVO afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	<b>Unità didattiche di base</b>	12
	<b>Modulo base di 16 ore</b>	
A	<b>Elementi di fisiologia e di anatomia del movimento</b>	4
	Classificazione delle articolazioni	
	Equilibrio e baricentro	
	Anatomia della colonna vertebrale	
	Biomeccanica del rachide e del bacino	
	Respirazione, diaframma, catene cinetiche	
B	<b>Benefici dell'attività su sistemi e apparati</b>	3
	Apparato cardiovascolare	
	Sistema muscolare	
	Apparato scheletrico e articolare	
	Sistema nervoso	
C	<b>Metodologia e didattica</b>	4
	Esercizi per la mobilità articolare	
	Esercizi per la coordinazione	
	Esercizi per l'equilibrio e l'allineamento posturale	
	Esercizi per la respirazione	
	Metodi di allungamento	
D	<b>Pedagogia del movimento</b>	3
	L'apprendimento motorio	
	L'integrazione tra la dimensione motoria, la dimensione cognitiva e la dimensione affettiva	
	Il movimento come linguaggio e la comunicazione non verbale	
E	<b>Psicologia del movimento</b>	2
	Attenzione, osservazione, ascolto	
	Costruzione di una relazione di fiducia,	
	Gestione delle emozioni e dei conflitti	
	Comunicazione e gestione del gruppo	
	<b>TOTALE</b>	<b>28</b>

Coloro che sono in possesso di un diploma Isef o Laurea in Scienze motorie, sono esentati dalla frequentazione del modulo base

**CODICE ID CORSO: GIN 18****QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI – METODICA GRANDE ETA'**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

**MODULO FORMATIVO**

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina



	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	<b>Unità didattiche di base</b>	12
	<b>Modulo base**</b>	16
A	<b>Politiche per la salute e contro la sedentarietà</b>	4
	La promozione dell'attività fisica	
	La motivazione al movimento	
	I piani della prevenzione nazionale e regionali	
	L'organizzazione delle istituzioni sanitarie	
	Il welfare di comunità	
	Gli anziani attivi	
	Le disuguaglianze in salute	
	La sana alimentazione	
	La rigenerazione urbana per la salute	
B	<b>Geriatría e fisiopatologia dell'invecchiamento</b>	4
	L'invecchiamento: aspetti geriatrici, gerontologici e sociali	
	Fisiopatologia e modificazioni senili dei vari apparati	
	Fisiologia dell'esercizio fisico nell'anziano	
	Pluripatologia - interferenze sull'esercizio fisico	
C	<b>L'approccio alla persona anziana, approfondimenti di psicologia e pedagogia del movimento nella grande età</b>	4
	Cenni sulle principali teorie psicologiche sull'invecchiamento	
	Ciclo di vita, personalità e cambiamenti del corpo	
	Il mantenimento delle capacità di attenzione e memorizzazione e il miglioramento dell'autostima e dell'autoefficacia attraverso il movimento in gruppo, la condivisione e lo scambio	
	La comunicazione e la gestione del gruppo	
D	<b>Metodologia e didattica della ginnastica dolce per la grande età (UDN)</b>	20
	Ginnastiche dolci e posturali, metodi di consapevolezza corporea	
	Proposte motorie finalizzate a migliorare la mobilità articolare, la tonificazione muscolare, l'allineamento posturale, l'equilibrio, la coordinazione, il ritmo, la memoria motoria delle persone anziane	
	Esperienze di attività ludica, espressione corporea e lavoro con la musica	
	La programmazione didattica e la preparazione di un piano di lezione	
	<b>TOTALE</b>	<b>60</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### Approfondimenti facoltativi

**Attività fisica adattata 16 ore:** la figura e il ruolo dell'educatore Afa, l'approccio metodologico, Afa per danno d'organo e Afa per funzione, le scale di misura (significato e applicazione), stratificazione dei gruppi

**Approfondimento supplementare 4 ore: l'Afa in acqua**

### CODICE ID CORSO: GIN 21

#### QUALIFICA: INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI - CON ATTREZZI NON CONVENZIONALI

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
	Teoria, metodologia e didattica dell'insegnamento della ginnastica con attrezzi non convenzionali quali (a titolo esemplificativo e non esaustivo) palline, cerchi, clave, monociclo, rolla-bolla, filo teso e molle, sfera, tessuti aerei, cerchio, corda e trapezio.	16
	Adattabilità della ginnastica con attrezzi non convenzionali alle diverse fasce d'età e utenze.	8
	Teoria e metodologia e didattica dell'insegnamento con attrezzi aerei	8
	Unità Didattica Normativa, Didattica, insegnamento in sicurezza e adattabilità alle diverse fasce d'età e utenze.	4
	Teoria, metodologia e didattica della giocoleria.	8

	Didattica e adattabilità alle diverse fasce di età e utenze	4
	Teoria , metodologia e didattica dell'equilibrio	8
	Didattica, insegnamento in sicurezza e adattabilità alle diverse fasce d'età e utenze	4
	<b>TOTALE</b>	<b>60</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### **CODICE ID CORSO: OSM01**

#### **QUALIFICA: EDUCATORE MULTISPORT 6-14 ANNI**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

\*nel piano formativo sono incluse anche le 4 ore afferenti la Didattica Normativa della Disciplina.

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
UDB	UNITA' DIDATTICHE DI BASE	12
	Anatomia e fisiologia	2
	Giochi motori, schema corporeo, schemi motori, capacità motorie, approccio ludico dell'attività	4
	Dal gioco tradizionale al gioco sportivo: didattica	4
	Unità Didattica Normativa, Pianificare, progettare e programmare le attività sportive al chiuso, all'aperto e in acqua	4
	Il ruolo e gli strumenti dell'educatore sportivo. Tecniche di animazione e conduzione di gruppi. Elementi di base della comunicazione	6
	Pedagogia: le tappe dello sviluppo evolutivo da 6 a 14 anni	4
	Metodologia e didattica delle discipline sportive: propedeutica, elementi e giochi di base delle discipline: Es. atletica, pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, nuoto, rugby, Scacchi, Discipline Orientali, Canoa, Ginnastica, ecc.	6
	Attività sportiva in ambiente naturale	2
	<b>TOTALE</b>	<b>44</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### **CODICE ID CORSO: ESD01**

#### **QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE – SPECIALIZZAZIONE DISABILITA'**

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
A	<b>Area medico scientifica</b>	
	Diagnostica e valutazione funzionale	4
	Illustrazione dei trattamenti terapeutici specifici	2
B	<b>Area organizzativa</b>	
	Organizzazione delle reti dei servizi rivolti alle disabilità	2
	Quadro giuridico normativo di riferimento	2
C	<b>Area metodologica e didattica</b>	
	Approccio metodologico relazionale	6
	Strategia di comunicazione efficace	2
	Strategie di sviluppo delle autonomie	2
	Gestione dei comportamenti rispetto al problema	2
D	<b>Area ludico motoria sociale</b>	
	Strategie di sviluppo della motricità in forma ludica e sociale	4
	<b>TOTALE</b>	<b>26</b>

Requisiti: possono accedere al corso coloro che sono in possesso della laurea in scienze motorie, scienze della formazione, scienze della educazione o qualifica Uisp (tecnico, educatore, istruttore, operatore)

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

## Aggiornamento

Per le varie qualifiche è previsto con cadenza annuale uno specifico corso di aggiornamento.

I settori disciplinari organizzano aggiornamenti periodicamente legati all'entrata in vigore dei nuovi programmi e/o in occasione di variazione dei Codici dei punteggi. Al momento in cui tali aggiornamenti vengono indetti è specificatamente indicata l'obbligatorietà o la non obbligatorietà per i tecnici e/o i giudici. L'ingiustificata assenza per 3 anni consecutivi agli aggiornamenti considerati obbligatori è motivo di cancellazione dall'Albo. La non partecipazione ai corsi di aggiornamento giudici preclude la possibilità di giudicare nelle gare regionali (valevoli per l'ammissione al campionato nazionale) e ai Campionati Nazionali dell'anno sportivo in corso.

## Formatori/Docenti caratteristiche e competenze

Riguardo le aree tematiche e i programmi formativi sono previste le seguenti qualifiche di formatori/docenti:  
Formatore

## Formazione Formatori/Docenti

Per ciascuna figura di formatore/docente sono previste le seguenti aree tematiche, programmi, ore di formazione.

### CODICE ID CORSO: GIN 19

#### QUALIFICA: FORMATORE GIUDICI

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
A	Conoscenza dell'elemento tecnico dal semplice al complesso	16
B	Conoscenza dei programmi UISP	8
C	Conoscenza del codice dei punteggi UISP e Internazionale FGI	8
D	Conoscenza delle modalità di giudizio e determinazione del valore di partenza dell'esercizio, simbologia per trascrivere l'esercizio	8
E	Comunicazione e comportamento sul campo gara	6
	<b>TOTALE</b>	<b>46</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### CODICE ID CORSO: GIN 20

#### QUALIFICA: FORMATORE

#### TECNICO/EDUCATORE/ALLENATORE/ANIMATORE/INSEGNANTE

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	<b>NOME DELLA MATERIA TRATTATA</b>	<b>ORE</b>
A	Metodologia e didattica dell'attività motoria	8
B	Ginnastica-Didattica degli elementi di base con esempi pratici	10
C	Modulo specifico di Settore o di Area tecnica	10
D	Preparazione di base tecnica e fisica (Metodologia dell'allenamento)	10
E	Programmazione e organizzazione delle attività in palestra dei corsi in relazione all'età dei partecipanti	8
	<b>TOTALE</b>	<b>46</b>

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

## Riconoscimento Formativo

Nel caso il/la candidato/a alla qualifica sia diplomato/a ISEF, laureato/a in Scienze Motorie (o titoli equipollenti), diplomato/a presso una Scuola Secondaria di 2° grado ad indirizzo sportivo o abbia una qualifica rilasciata da FSN/DISA, Accademia Nazionale di Danza, Corsi professionali, Enti accreditati, l'unità di apprendimento della disciplina viene modificato in coerenza con il RTN e l'Albo Formazione previa segnalazione al Settore Formazione Nazionale Le Ginnastiche.

Per quanto riguarda i titoli della FGI (Federazione Ginnastica D'Italia) la corrispondenza è di seguito indicata:

## QUALIFICHE TECNICHE

Sono previste le seguenti PARIFICHE di QUALIFICHE TECNICHE che si ottengono sostenendo una verifica

della tipologia indicata dal Responsabile del settore previo accordo con il referente della formazione.

- **Istruttore di Base - Tecnico Societario GpT/GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT FGI = OPERATORE SPORTIVO (OS).** I tecnici GpT FGI, di qualsiasi livello, sono parificati OS.
- **Tecnico Regionale – Assistente Tecnico GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT FGI = TECNICO EDUCATORE** 1° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente.
- **Tecnico Federale - Istruttore Federale – National GymTrayner GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT FGI = TECNICO EDUCATORE** 2° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente.
- Il settore **ACROSPORT FGI** viene parificato nel settore **ACROGYM UISP**.
- Il settore **TE** (Trampolino elastico) FGI viene parificato nel settore **ACROBATICA UISP**.

### **QUALIFICHE di GIURIA**

Sono previste le seguenti PARIFICHE che si ottengono sostenendo una verifica della tipologia indicata dal Responsabile del settore previo accordo con il referente della formazione.

- Giudici FGI di 1^ e 2^ grado GAM/GR/TE/ACROSPORT = giudice 2^ livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente
- Giudici FGI di 1^ grado GAF = giudice 2^ livello UISP Ginnastiche (possono giudicare fino alla 2^ categoria)
- Giudici FGI di 2^ grado GAF = giudice 2^ livello UISP Ginnastiche (possono giudicare tutte le categorie)
- Giudici Nazionali FGI GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT= giudice 3^ livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente
- Giudici internazionali FGI GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT= giudice 3^ livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente
- Il settore ACROSPORT FGI viene parificato nel settore ACROGYM UISP
- Il settore TE (Trampolino elastico) FGI viene parificato nel settore ACROBATICA UISP

### **Albo dei Formatori e dei Tecnici, Educatori, Operatori, Allenatori, Giudici, Arbitri, etc.**

Nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione è istituito, gestito dall'UISP Nazionale e pubblicato sul sito internet, l'Albo Nazionale Formazione UISP, elemento di riconoscimento della qualifica formativa e dell'aggiornamento delle qualifiche.

L'Albo Formazione è suddiviso anche per ciascuna SdA nelle seguenti sezioni:

- a. Operatore/Operatrice Sportivo/a
- b. Tecnico/a, Insegnante, Educatore/Educatrice, Allenatore/Allenatrice, Animatore/Animatrice;
- c. Giudice, Arbitro, Cronometrista e figure similari;
- d. Dirigente;
- e. Formatore/Formatrice.

L'inserimento e la conseguente permanenza nell'Albo Nazionale Formazione UISP riguarda le figure sopraindicate che hanno superato i Corsi di Formazione precedenti purché in regola:

- a. con il tesseramento UISP Dirigente/Tecnico;
- b. con quanto previsto dal presente regolamento;
- c. con i successivi corsi di aggiornamento;
- d. con il pagamento di eventuali quote economiche.

**Ai fini del rilascio dello specifico Attestato di qualifica e dell'iscrizione all'Albo Nazionale Formazione UISP è necessario aver svolto la parte relativa alle UDB - Unità Didattiche di Base - organizzate dai Comitati Regionali e/o Territoriali.**

### **NORMA TRANSITORIA**

Il Presente Regolamento Tecnico Nazionale annulla e sostituisce i regolamenti in materia precedentemente in vigore.