



STAGIONE SPORTIVA 2025

FORMAZIONE  
TECNICI  
ACSI RITMICA  
L1 / L2

[ritmica.toscana@acsi.it](mailto:ritmica.toscana@acsi.it)



EV8

# **ISTRUTTORE ACSI – GINNASTICA RITMICA – L1**

## **MISSION:**

indicato per aspiranti istruttori che vogliono acquisire i mezzi necessari per intraprendere un percorso come tecnici societari, dedicandosi all'attività di base e promozionale o affiancare altri tecnici societari in ambito amatoriale/promozionale/agonistico.

## **DURATA: 20 ORE**

- . 10 H        **LEZIONI ON LINE (+ 5H integrative facoltative con L2, per le ultime UF)**
- . 5 H        **PRATICA L1 IN PRESENZA**
- . 5 H        **TIROCINIO TECNICO L1**

## **UNITA' FORMATIVE:**

- cenni storici, sociologici e nutrizionali
- definizione di ginnastica e ginnastica ritmica
- ruolo di tecnico e di allenatore
- sviluppo psico-motorio e processi sociali dinamici
- dagli schemi motori di base alla prestazione motoria
- Apprendimento e controllo motorio - sviluppo motorio - capacità di carico - prestazione sportiva
- allenamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
- stimoli allenanti
- Allenamento specifico nella GR: assi, piani di lavoro, atteggiamenti, posizioni fondamentali e movimenti ginnastici;
- elementi strutturali della ginnastica ritmica (elementi pre-acrobatica e relativa assistenza, tecnica di base degli attrezzi difficoltà corporee, pre-acrobatiche, elementi tecnici d'attrezzo, difficoltà d'attrezzo, rischi con riferimento al CdP 2025-2028)
- Musica e coreografia;
- excursus richieste artistiche di un esercizio di GR con riferimento al Codice dei Punteggi 2025-2028;
- introduzione al lavoro collettivo e d'insieme.

# **ISTRUTTORE ACSI – GINNASTICA RITMICA – L2**

## **MISSION:**

Indicato per tecnici già qualificati che vogliono approfondire le proprie conoscenze, per responsabili tecnici, responsabili della direzione tecnica societaria e della gestione dello staff tecnico, per tecnici che intendano incrementare in ambito societario il lavoro d'Insieme e lo studio della componente espressivo-musicale.

## **DURATA: 10 ORE (+ 5H Ripasso Facoltativo)**

- . 5 H            **LEZIONI ON LINE (ovvero ripasso facoltativo L1, prime UF)**
- . 5 H            **PRATICA L2 IN PRESENZA**
- . 5 H            **TIROCINIO TECNICO L2**

## **UNITA' FORMATIVE:**

- esercizi di riporto
- focus sulla stabilizzazione articolare
- sviluppo del lavoro d'Insieme
- approfondimento della componente artistica
- struttura dell'unità di allenamento e programmazione tecnica;
- approfondimento analisi componente artistica a livello individuale e d'insieme con riferimento al Codice dei Punteggi 2025-2028;
- approfondimento della metodologia del lavoro collettivo

## ESAME FINALE

- TEST a crocette
- PROVA PRATICA relativa a tecniche d'insegnamento L1 o L2

## QUALIFICHE

- DIPLOMA di QUALIFICA NAZIONALE ACSI L1 o L2  
(cod. CONI BI006 - Ginnastica - Ginnastica Ritmica)
- TESSERINO TECNICO NAZIONALE ACSI L1 o L2
- ISCRIZIONE all'ALBO NAZIONALE QUALIFICHE ACSI/CONI

## NOTE

In FASE DI DEFINIZIONE, sulla base del numero di INTERESSATI:  
QUOTE DI PARTECIPAZIONE, CALENDARIO LEZIONI, SEDE LEZIONI PRATICHE

## INFO

**Dir. Tecnica ACSI RITMICA TOSCANA**

**MARTINA OPURATORI**

348 789 2625 (previo contatto whatsapp)

ritmica.toscana@acsi.it

**Segreteria ACSI RITMICA TOSCANA**

**ESTER BERTACCA, GIULIA PESCHINI**

0584 427062