



CORSO DI FORMAZIONE

TECNICI I LIVELLO **Ginnastica Ritmica**

Data inizio:

OTTOBRE
2026

Corso FAD



in collaborazione con:



Confsport Italia A.S.D.

STAGIONE SPORTIVA 2026-2027



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Centro Comunale Sportivo Libertas Roma APS

Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma

Tel: 06 55282936 - Fax 06 94809036

segreteria@libertascroma.it



Ente di Promozione Sportiva
Paralimpica riconosciuto dal
Comitato Italiano Paralimpico



CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO I LIVELLO DI GINNASTICA RITMICA

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione, organizzato dal Centro Comunale Sportivo Libertas di Roma in collaborazione con la Confisport Italia A.S.D., ha l'obiettivo di approfondire la tecnica e la didattica della ginnastica ritmica con specifico riferimento alla metodologia di allenamento. 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 interazionale. Il corso di formazione si prefigge di far acquisire concrete e qualificate competenze lavorative nel settore in modo particolare sull'attività di base.

Con l'entrata in vigore della riforma dello sport, coloro che lavorano presso un'Associazione o una Società Sportiva Dilettantistica devono essere in possesso di una qualifica tecnica rilasciata da una Federazione Nazionale o da un Ente di Promozione Sportiva ed essere inseriti in un Albo Nazionale dei tecnici tenuto da una FSN o un EPS.

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

Possono partecipare tutti coloro che sono in possesso del diploma di scuola secondaria di primo grado. Per partecipare al corso è necessario:

- aver compiuto 16 anni;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato;
- di non aver riportato, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive complessivamente non superiori ad un anno da parte di Federazioni Sportive Nazionali, del C.O.N.I. o di organismi internazionali riconosciuti.
- aver versato la quota di iscrizione al corso.

Possono partecipare i tecnici F.G.I. che per i due anni precedenti l'inizio del corso non hanno rinnovato la qualifica con la Federazione.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

Gli iscritti, per il completamento del corso e per accedere all'esame finale, devono:

1. frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire una o più lezioni, sarà necessario inviare una mail, almeno il giorno prima della lezione, a segreteria@libertascroma.it della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più del 25% del totale delle ore del corso;
2. completare tutte le ore di tirocinio;
3. i tecnici F.G.I., che per i due anni antecedenti il corso non hanno rinnovato la qualifica con la Federazione, possono partecipare al corso frequentando il 50% delle ore previste;

DURATA DEL CORSO

La durata del corso è di **28 ore + 20 ore di tirocinio**.

Il Corso è strutturato in due parti:

- **lezioni teoriche**, per un totale di **28 ore**;
- **tirocinio didattico** svolto obbligatoriamente presso una società affiliata al C.N.S. Libertas o alla F.G.I., in affiancamento a tecnici qualificati e sotto il controllo del Direttore Tecnico che dovrà firmare una dichiarazione attestante l'effettivo tirocinio svolto, per un totale di **20 ore** (mod. FOR/2). Il Tirocinio dovrà essere svolto non prima dell'inizio delle lezioni teoriche e terminare prima della data dell'esame.

ISCRIZIONI E COSTI

Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al **30 settembre 2026**.

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

a) Modalità d'iscrizione e costi per i tesserati ad Associazioni o Società Sportive Dilettantistiche affiliate al C.N.S. Libertas.

L'iscrizione al corso viene effettuata dal diretto interessato, allegando seguenti documenti:

- richiesta di iscrizione al corso (mod. FOR/1) con allegata la ricevuta del versamento della quota di euro 250,00, comprensiva del Diploma, dell'iscrizione all'Albo Nazionale tecnici del CNSL, della tessera di qualifica e dell'assicurazione. Per i Tecnici F.G.I. che per i due anni il corso non hanno rinnovato la qualifica con la Federazione la quota è di euro 150,00;
- documento di identità in corso di validità.

Il pagamento del corso potrà essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a:

Centro Comunale Sportivo Libertas di Roma - codice IBAN IT11T0325003201010000185926 – causale CORSO DI FORMAZIONE TECNICO I LIVELLO GINNASTICA RITMICA.

b) Modalità d'iscrizione e costi per i non tesserati ad Associazioni o Società Sportive Dilettantistiche affiliate al C.N.S. Libertas.

- ❖ Come al punto a) ma dovrà essere richiesto il tesseramento (mod. 11) alla Confsport Italia A.S.D., in qualità di tesserato, al costo di euro 6,00. Il tesseramento avrà validità 365 giorni.
- ❖ Allegare il certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato da un medico sportivo o dal medico di base (la mancata presentazione del certificato medico comporterà l'impossibilità di partecipare al corso).

Il pagamento del tesseramento alla Confsport Italia A.S.D. potrà essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a Confsport Italia A.S.D. - codice IBAN IT45W0503403298000000005558 causale TESSERAMENTO GINNASTICA RITMICA.

Si ricorda che l'iscrizione all'Albo Nazionale Tecnici del CNLS scade il 31/12 di ogni anno e prima di tale scadenza dovrà essere rinnovato. L'iscrizione all'Albo Nazionale Tecnici del CNLS dei partecipanti a questo corso scadrà il 31/12/2027.

Tutti i documenti richiesti per l'iscrizione al corso dovranno pervenire tramite mail all'indirizzo segreteria@libertascroma.it.

PROGRAMMA DEL CORSO

Cenni di Traumatologia e Pronto Soccorso.	
Alimentazione e sport, corretto rapporto.	Ore 2
Origine e storia GR. Caratteristiche fondamentali della GR.	
Ritmicità del movimento.	
Contrazione e decontrazione. Rilassamento e continuità d'Azione	
Asseondamenti. Il lavoro di base.	
Dagli schemi motori alle abilità.	
Fisiologia applicata allo sport.	
(elementi di base a corpo libero e motricità generale).	Ore 2
Caratteristiche tecnico artistiche della Ginnastica Ritmica.	Ore 2
La Musica e il Ritmo. Capacità motorie	Ore 2
Preparazione tecnica con attrezzi.	Ore 2
Rischi e AD.	Ore 2
Il lavoro collettivo. La costruzione di un esercizio.	Ore 2
Aspetti metodologici, didattici, musicali e artistici.	Ore 2
Motivazione e risultato sportivo, il ruolo del Tecnico.	
Metodologia: insegnamento e apprendimento. Nozioni posturali.	Ore 2
Concetti fondamentali dell'allenamento.	
Teoria e metodologia dell'allenamento.	Ore 3
La preparazione fisica.	
Corpo libero Equilibri – Pivot – Salti.	Ore 3
Difficoltà di articolarietà, stretching e potenziamento.	Ore 3
Figura, ruolo e responsabilità dell'istruttore.	Ore 2
Esame	

DOCENTI:

Medici e Formatori FGI.
Le lezioni si svolgeranno online su piattaforma zoom.

MODALITA' D'ESAME

All'esame possono accedere soltanto i corsisti che abbiano partecipato ad almeno il 75% del totale delle ore di lezione teoriche e pratiche previste dal corso ed abbiano svolto il tirocinio. I tecnici F.G.I., che per i due anni antecedenti il corso non hanno rinnovato la qualifica con la Federazione, possono partecipare al corso frequentando il 50% delle ore previste.

Qualora il candidato risultasse assente all'esame previsto in calendario, potrà richiedere di essere esaminato dietro il versamento della tassa d'esame di € 50,00. I candidati risultati "non idonei"

potranno sostenere, entro un anno dalla data della 1^a sessione d'esame, un ulteriore esame (2^a sessione), versando la tassa d'esame di € 50,00, E' da intendersi che qualora il candidato risultasse ancora "non idoneo", dovrà frequentare nuovamente il Corso.

Al termine del corso, solo per coloro che avranno superato l'esame, sarà inviato il link con il Diploma di Qualifica Nazionale riconosciuto dal C.N.S. Libertas (Ente di Promozione Sportiva) e valido ai fini legali e fiscali per l'insegnamento per "Tecnico di 1° Livello", Disciplina "Ginnastica Ritmica", e il Tesserino Tecnico, con il relativo inserimento nell'Albo Nazionale Tecnici Libertas, comprensivo di assicurazione.

L'esame consiste in un test scritto a risposta multipla.

Non sarà rilasciato il Diploma e la tessera di qualifica qualora il candidato non superasse l'esame.