



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE PUGLIA**

Via Madonna della Rena n. 3 – c/o Stadio della Vittoria -70123 BARI

Tel. 080 5125191 - Fax 080 5351140

e-mail cr.puglia@federginnastica.it – sito www.fgipuglia.com

**CORSO PER “GYM TRAINER”
SEZIONE GINNASTICA AEROBICA**

Sono aperte le **pre-iscrizioni** per il corso di formazione di Gym Trainer di Ginnastica Aerobica che si svolgerà nel periodo tra dicembre '08 e gennaio '09.

Le pre-iscrizioni sono indispensabili al fine di avviare il corso stesso.

A tal riguardo si comunicano le seguenti note informative:

Percorso Formativo

Il percorso formativo per conseguire la qualifica di Gym Trainer è composto da:
due Parti Generali di 8 ore ciascuna, una Parte Specialistica di 8 ore, 3 master monotematici specialistici di 8 ore ciascuno, 32 ore di credito formativo e infine l'esame.

PG1 + PG2 + PS2A + 3 MASTER + 32 ORE DI CREDITO + ESAME

I contenuti didattici delle suddetti parti sono elencate nel programma allegato.

Le parti generali (PG1-PG2) sono comuni a tutte le sezioni della ginnastica (*Artistica Femminile e Maschile, Ritmica, Aerobica, Ginnastica per Tutti e Trampolino Elastico*).

Le ore di credito formativo sono assegnate dal comitato regionale di appartenenza previa presentazione del curriculum sportivo da parte del candidato.

Requisiti

Per partecipare al corso è necessario:

- essere maggiorenni
- essere tesserati FGI per l'anno in corso. Coloro che non sono tesserati possono farlo all'atto dell'iscrizione.

Date e Luogo di svolgimento

Le date, gli orari e le sedi sono in fase di definizione.

Quota di partecipazione

Le quote di partecipazione sono così suddivise:

PG1 € 70,00; PG2 € 70,00; PS2 € 70,00; E2 € 30,00; MASTER € 80,00

Le quote saranno versate in modo frazionato e distinto. Gli ulteriori dettagli saranno comunicati successivamente assieme alle modalità di pagamento.

Modalità di pre-iscrizione

La domanda di partecipazione allegata dovrà pervenire entro il **15 novembre 2008** via fax al numero 080 5351140 o per posta elettronica all'indirizzo cr.puglia@federginnastica.it

Il corso sarà avviato solo ed esclusivamente con il raggiungimento di n. 20 iscritti e saranno accettate iscrizioni sino ad un massimo di 40.

Master

Al fine di organizzare i 3 master di Aerobica si chiede di indicare la propria preferenza tra i Master indicati nella domanda di partecipazione.

Il candidato che ha svolto fuori regione (cioè presso un altro comitato regionale FGI) uno o più master della sezione in questione deve allegare alla domanda di partecipazione una copia dell'attestato di partecipazione.

Info

Dal Lunedì al Giovedì ore 10,00 – 13,00
Telefono 080/5125191 - fax 080/5351140

CORSO PER GYM TRAINER

PROGRAMMA

MODULO PG1

DOMENICA 14 DICEMBRE 2008 (dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,30 alle 19,00)

09,00 – 09,30 Registrazione
09,30 – 10,30 Etica dello Sport
10,30 – 11,30 Le Competenze pedagogiche del Tecnico
11,30 – 12,30 Organizzazione della FGI e Regolamento Tecnico
12,30 – 13,00 L'apparato Locomotore
13,00 – 14,30 *Pausa Pranzo*
14,30 – 15,00 La terminologia Ginnastica
15,00 – 17,00 Le Capacità Motorie
17,00 – 19,00 Il Processo Insegnamento-Apprendimento

MODULO PG2

09,00 – 09,30 Registrazione
09,30 – 11,30 Come osservare atleti e squadre
11,30 – 12,00 Traumatologia e pronto soccorso
12,00 – 12,30 Principi fondamentali dell'alimentazione
12,30 – 14,00 *Pausa Pranzo*
14,00 – 16,00 Elementi di fisiologia e medicina applicate allo sport
16,00 – 17,00 La prestazione sportiva
17,00 – 18,00 I concetti fondamentali dell'allenamento
18,00 – 19,00 Regolamento tecnico e di giuria

MODULO PS2A

DOMENICA 25 GENNAIO 2009 (dalle 9,00 alle 13,30 e dalle 14,30 alle 18,30)

09,00 – 09,30 Registrazione
09,30 – 10,30 Introduzione alla ginnastica aerobica
10,30 – 11,30 I passi base
11,30 – 12,30 Struttura della lezione
12,30 – 13,30 Hi – Low impact
13,30 – 14,30 *Pausa Pranzo*
14,30 – 15,30 Struttura della curva aerobica
15,30 – 16,30 Educazione al ritmo, studio della frase musicale (Cueing)
16,30 – 17,30 Metodologia didattica di base
17,30 – 18,30 Hi – Low Impact

*Alla Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Puglia*
Fax 0805351140
e-mail cr.puglia@federginnastica.it

DOMANDA DI PARTECIPAZIONE

CORSO DI GYM TRAINER
GINNASTICA AEROBICA

Cognome

Nome

Luogo di Nascita

Data di Nascita

Via

Cap

Città

Prov

Telefono/i

Cellulare/i

Indirizzo e-mail

N. Tessera FGI (per chi fosse già tesserato)

Eventuale Società di appartenenza

Eventuali qualifiche tecniche FGI in possesso

(indicare la/le casella/e interessata/e)

Il candidato che ha frequentato precedentemente uno o più moduli sotto indicati deve indicare solo quello/i che dovrà svolgere

Modulo PG1

Modulo PG2

Modulo PS2A

Esame E2

Indicare con una crocetta max 3 preferenze per i master sottoindicati

Step e Total Body

Hip Hop

AeroFitBoxe

Body Pump, Tonificazione e Pilates

Preparazione Tecnica e coreografica nella Ginnastica Aerobica

Autorizzo al trattamento dei dati trasmessi ai sensi della legge n. 196/2003

Data

Firma

Inviare il presente modulo entro e non oltre il 15 novembre 2008 agli indirizzi email o tramite fax
N.B.: per chi desidera compilare il modulo al PC può usare il file word