



COMITATO REGIONALE  
LOMBARDIA



## CONOSCERE LA GINNASTICA



Testi : Adelia Villa - Fulvio Vailati

Disegni: Antonella Villa

Ciao giovane sportivo!

Permettami, anzitutto, di salutare con gioia il tuo arrivo nella nostra famiglia. Lo strumento che hai tra le mani è la chiave multimediale per aprire le porte della grande casa della Ginnastica. Ti aspetta un viaggio affascinante tra le discipline della più antica Federazione d'Italia, nata nel 1869, prima della prima edizione delle Olimpiadi moderne. Il percorso interattivo ideato da Adelia Villa e Fulvio Vailati, attraverso i fondamentali dell'Artistica - maschile e femminile - della Ritmica, del Trampolino Elastico, dell'Aerobica e della Ginnastica per Tutti, ti permetterà non solo di sapere, ma, cosa ben più importante in ogni attività motoria, di saper fare. Il tuo cammino verrà guidato, passo dopo passo, da un simpatico compagno di giochi, un amico virtuale, al quale sarai tu, però, che dovrai dire in quale direzione preferisci andare. La libertà, infatti, è uno dei valori della Ginnastica, la quale, fin dalla notte dei tempi, ha rappresentato il luogo e il modo per esprimere in sicurezza l'innata ed esplosiva energia dell'uomo.

Buon divertimento!

*Riccardo Agabio*

Presidente della Federazione Ginnastica d'Italia

Ben arrivato caro visitatore! Per darti un piacevole benvenuto ti proponiamo un viaggio nel mondo della Ginnastica in compagnia di "GiGio". Chi ssà se lui sarà capa ce di farti trovare quello che stavi cercando.

Sicuramente vicino a casa tua c'è una Società Sportiva dove la ginnastica viene promossa in modo divertente ed accattivante da Istruttori preparati. Ti invito quindi a venirci a trovare e provare con noi le attività che la ginnastica offre ad un ragazzo/a della tua età.

Per ora ti auguro un buon divertimento e speriamo di vederci presto.

Il Presidente del C.R.L

Ciao a tutti, eccomi qua! Un saluto al mio simpatico Presidente e sono subito pronto per guidarvi alla scoperta del magico mondo di

*GiGio*



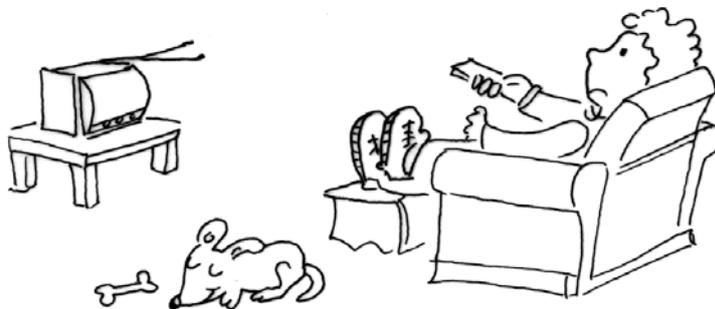
Ho pensato di condurti in questo viaggio come si farebbe con un "Libro Game", sarai perciò tu a costruire la storia, scegliendo di volta in volta il percorso preferito: al termine della lettura avrai senz'altro imparato a conoscere meglio questa disciplina sportiva e ad apprezzare le molteplici opportunità che offre.

La storia inizia un pomeriggio qualunque di un giorno qualunque .....  
Buon divertimento!

## UN POMERIGGIO COME TANTI

Un pomeriggio di un giorno qualunque, ore 18.00, hai finito di fare i compiti, naturalmente non verificiamo se li hai eseguiti bene oppure no ..... , la merenda è ormai un ricordo ma il tuo stomaco inizia a brontolare perché l'ora di cena è ancora lontana ....che fare ?

Non hai dubbi, vai in cucina, apri la scatola dei biscotti al cioccolato e ne afferra una manciata, apri il frigorifero e bevi qualche sorsata di latte, quindi ti siedi spaparanzato sulla poltrona davanti al televisore alla ricerca di un programma divertente.....cominci a "smanettare" con il telecomando clic.clic.clic.clic....che noia, non si vede altro che pubblicità....



Spegni la televisione, ti alzi dalla poltrona e vai nella tua cameretta passando per la cucina dove acchiappi al volo una banana.....gnam.gnam.gnam..

Accendi lo stereo perché hai deciso di ascoltare un po' di musica così selezioni la canzone più recente del tuo gruppo preferito.....

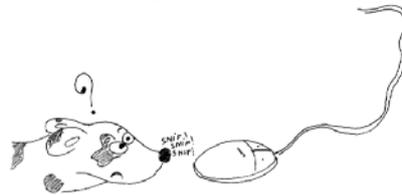
ma la mamma urla “abbassa il volumeeeeeee!!”.



“Ma come si fa ad ascoltare la musica preferita a volume basso!!!!??”

Ubbidisci un po' seccato e ti trasferisci davanti al computer dove hai appena installato l'ultimo video gioco super mega stra galattico e sei ansioso di provarlo...ti siedi, accendi lo schermo, posi la mano sul mouse.....

ClicCilc...clic..clic..clic..clicclic...clic..clic..clic..cli...clic...  
 clic..clic clic clic  
 clic.....clic..clicclic.....clic...  
 c l i c ...



clic....clic....clicclicclicclicclicclicclic

Clic ????

*Santo cielo!!*

Gli occhi ti bruciano e lacrimano come fontanelle, la testa ti duole e batte come un tamburo **DUM DUM DUM DUM DUM**..... i muscoli del collo si sono irrigiditi e le gambe sono molli come salsicce.

Ti guardi allo specchio e vedi riflessa l'immagine di un viso un po' pallido.... un po' annoiato e dall'espressione.....come dire.. .... un po' ...

*Spenta!*



Forse è il caso che ti dia da fare per cercare un'alternativa alla televisione, allo stereo, ai Video Giochi e alle merende triple: non lo credi anche tu? Che cosa ne diresti di praticare uno sport?



Non sapresti cosa scegliere vero? Eppure l'altro giorno hai ascoltato alcuni compagni che facevano questi discorsi

*"Ieri, in palestra, abbiamo fatto un circuito davvero spaziale"*

*"Il percorso era difficile ma mi sono divertito moltissimo, pensa, sono riuscito anch'io a fare la verticale facilitata, è stato bellissimo vedere il mondo sottosopra!"*

*"E quando ci siamo lasciati cadere sul tappetone saltando dalla spalliera?" "A me è piaciuto dondolare aggrappato alla sbarra".*

Non avevi capito un granché di questi discorsi che tuttavia ti avevano incuriosito così decidi di volerne sapere di più, infili le scarpe da ginnastica, indossi la giacca e ti avvii verso il centro sportivo che porta questo simbolo



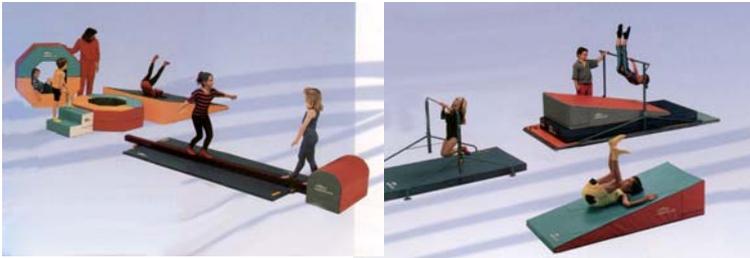
♦ Se entri

**vai a pagina 5**

♦ Se decidi di non entrare

**vai a pagina 7**

5





Wow!!!

Che meraviglia !

Decidi di volerne sapere di più, così entri in segreteria per cercare qualcuno che ti dia delle informazioni.

[Vai a pagina 9](#)

Decidi comunque che si tratta di uno sport noioso e perciò non vale la pena di entrare in palestra

[Vai a pag. 21](#)

Probabilmente hai deciso di non entrare perché della Ginnastica hai sentito dire cose un po' strane. Per verificare se le tue informazioni sono corrette compila questo semplice test.

Barra con una "x" risposta che ritieni sia quella esatta

1. La ginnastica è una disciplina piuttosto pericolosa ed assai difficile.

Vero  Falso



2. Chi ha paura di eseguire una capriola non è adatto per la Ginnastica Gioco.

Vero  Falso



3. Chi frequenta una palestra può "spararsi" anche tre merendine alla volta perché "tanto non ingrassa!".

Vero  Falso



4. La ginnastica deve essere praticata fin da quando si è piccoli

Vero  Falso

5. Fare Ginnastica vuol dire anche giocare ed usare tanti attrezzi.

Vero  Falso

6. Chi pratica la Ginnastica rimane di statura piccola.

Vero  Falso



7. La Ginnastica Gioco richiede tante ore di allenamento.

Vero  Falso



8. La Ginnastica può essere praticata da chiunque

Vero  Falso

9. La Ginnastica è uno sport per le bambine

Vero  Falso

10. In Lombardia esistono numerose palestre dove puoi praticare la ginnastica

Vero  Falso

11. In Italia la ginnastica è uno sport poco praticato

Vero  Falso

12. La ginnastica può essere praticata solo in giovane età

Vero  Falso

*Soluzione dei quesiti:*

<p>1. Falso - 2. Falso - 3. Falso - 4. Falso - 5. Vero - 6. Falso 7. Falso - 8. Vero - 9. Falso - 10. Vero - 11. Falso - 12. Falso</p>
--

**Se tutte le tue risposte sono esatte**

**vai a pagina 9**

**Se non hai risposto correttamente a tutte le domande**

**Vai a pagina 11**

Entri in segreteria dove incontri proprio

Gigi

**“Ciao, sono lieto di darti il benvenuto! Ti aspettavo da tanto tempo e sono contento che tu abbia deciso di venire a conoscermi. Se ti va di visitare la palestra cominciamo da qui. Guarda come sono bravi questi atleti!”**





Ti senti sconcertato, spaventato ed anche un po' terrorizzato osservando gli esercizi eseguiti da questi ginnasti, così ti rivolgi a **GiGi** chiedendogli

“ Ma dovrò fare subito anch'io questi esercizi ??”

Se credi che la risposta sia “No”

[vai a pagina 15](#)

Se credi che la risposta sia “Sì”

[vai a pagina 19](#)

*Cerco di spiegarti perché alcune delle tue risposte non sono corrette*



Se pratichi uno sport per puro divertimento potrai organizzare gli allenamenti in base alle tue disponibilità di tempo e di energie, ma se vuoi ottenere dei risultati dovrai allenarti con regolarità ed impegno: questo vale per tutte le discipline sportive. Quindi, anche la Ginnastica praticata a livelli agonistici è difficile come qualsiasi altro sport.



Se domandi a Yury Chechi, Igor Cassina, a Vanessa Ferrari o a qualsiasi altro Campione Olimpico quale è il segreto del loro successo, ti sentirai di certo rispondere così: "Abbiamo dovuto lavorare, lavorare, lavorare". Anche la ginnastica rispetta questo codice!

Anni fa si sono viste gareggiare ginnaste davvero giovanissime!!!!

E' vero, è stato un errore che non si ripeterà più! Tra gli obiettivi che ci poniamo, c'è quello di rispettare le fasi che accompagnano la crescita di ogni bambino



Tutti sanno che una vita sana, una buona alimentazione e la pratica di una disciplina sportiva sono fattori che aiutano la crescita e questa regola vale anche per la ginnastica.

Ma allora perché i ginnasti non sono alti?

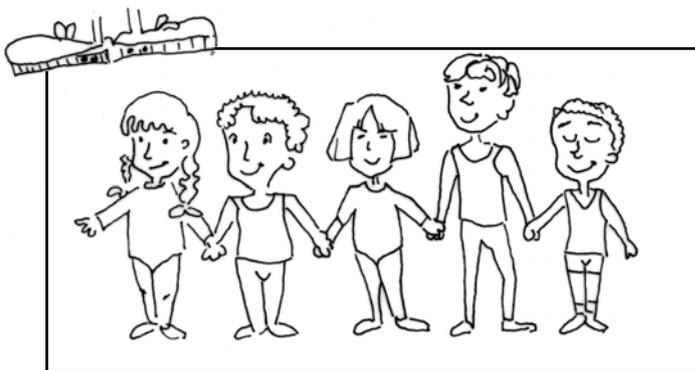


Perché i giovani di statura alta vengono indirizzati a praticare il basket, la pallanuoto, o gli sport dove il fattore altezza è molto importante.

Un ginnasta invece non deve essere necessariamente alto.

Purtroppo però la favola che racconta "C'era una volta un ginnasta rimasto piccolino....." viene ancora narrata come se fosse una storia vera.

La ginnastica NON è uno sport prettamente femminile. Il numero delle bambine iscritte ai corsi di ginnastica è nettamente superiore rispetto a quello dei bambini, ma questo è frutto della solita cattiva informazione.



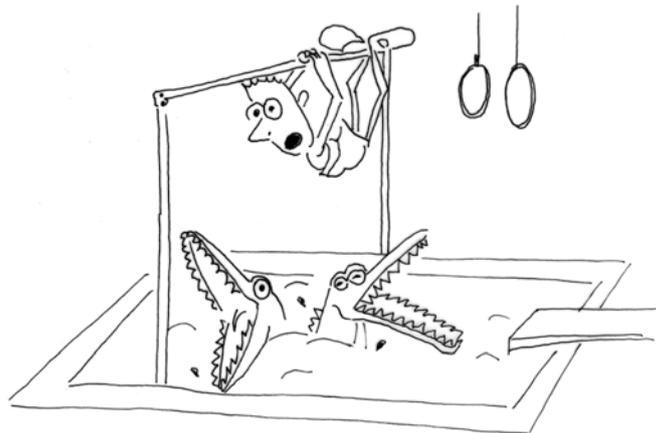


Non si può dimagrire facendo **solo** ginnastica, si può perdere peso facendo ginnastica ma seguendo anche una dieta alimentare sana e ed equilibrata.

Purtroppo tante mamme non capiscono questa semplice regola ed al termine della lezione rimpinzano di merendine i loro bambini rendendo così inutile gli effetti di un'ora di sano esercizio fisico....

La Ginnastica non è uno sport pericoloso, se devi imparare ad eseguire movimenti difficili, esistono "trucchi" che rendono sicuro il tuo lavoro.

Parliamo di Istruttori preparati ma soprattutto di protezioni come buche piene di gommapiuma, grossi materassi, imbracature che rendono morbido come una piuma ogni atterraggio, anche se sbagliato, .



La ginnastica non **CURA** la Scoliosi, perché una malattia può essere curata solo attraverso un intervento specialistico: tuttavia, una buona ginnastica praticata con regolarità, irrobustisce tutti i tuoi muscoli ed aiuta a **PREVENIRLA**.



La ginnastica può essere praticata in ogni momento della vita perché le attività che essa propone sono pensate per le esigenze di tutte le età. Infatti solo nella nostra regione vi sono più di 13.000 persone che praticano la ginnastica dei quali 9.000 circa sono di età compresa tra i quattro e i quindici anni. Anche vicino a casa tua c'è una palestra dove potrai imparare giocando.

Ora che hai imparato a conoscere meglio la Ginnastica, ripensa a ciò che vuoi fare.

**Se decidi di aprire la porta ed entrare**

**vai a pag. 5**

Decidi che non è uno sport adatto a te e vuoi tornare a casa .....ma, non vuoi proprio ripensarci?

**Dai, prova ad andare a**

**pag. 9**

La risposta esatta è **“Certamente No!!”**

Le foto che hai visto non mostrano la Ginnastica Gioco, ma la Ginnastica Artistica vera e propria e la Ginnastica Aerobica. Devi infatti sapere che la mia è una grande famiglia:

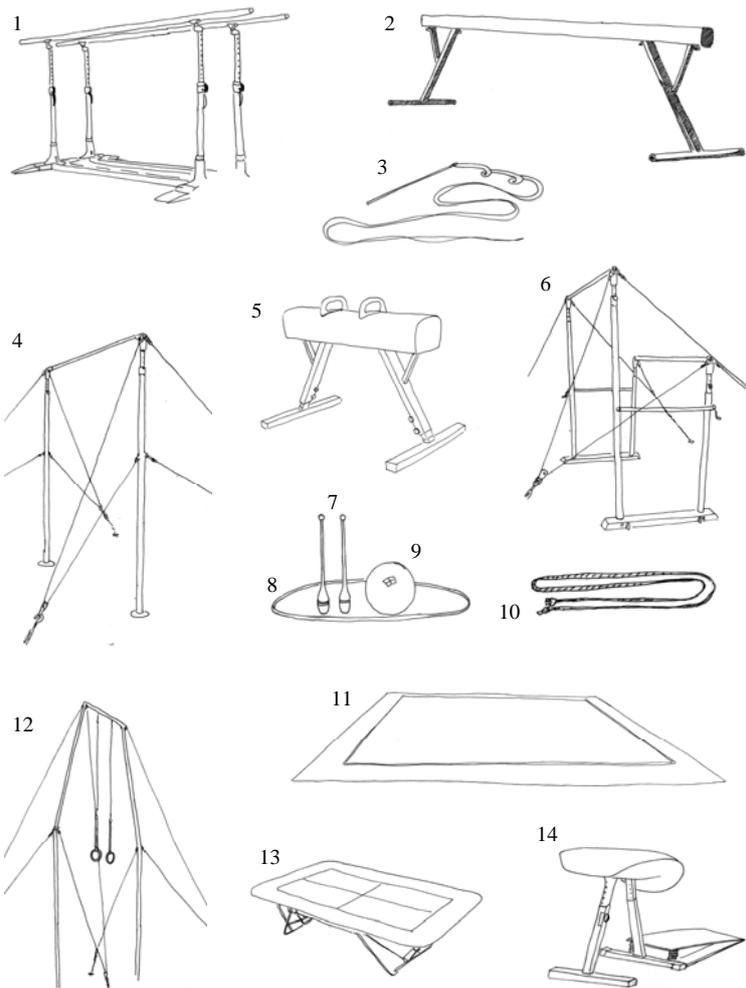


C'è la “Ginnastica Gioco”, che sono io, **GiGi**, per l'appunto, c'è **GiaM** ovvero la “Ginnastica Artistica maschile”, **GiaF** la Ginnastica Artistica femminile, **GiR** la Ginnastica Ritmica, **Tramp**, il più giovane, la Ginnastica al Trampolino Elastico ed infine c'è **GiaA** la Ginnastica Aerobica che è arrivata dall'America e propone esercizi a corpo libero, singolarmente e in piccoli gruppi, seguendo il coinvolgente ritmo di una base musicale moderna

*Ti sembriamo simpatici?  
Vuoi conoscerci meglio?*



Osserva questi disegni e prova a dare ad ogni attrezzo il nome esatto



**Soluzione dei quesiti:**

11. Corpo libero - 12. Anelli - 13. Trampolino Elastico - 14. Volteggio  
 6. Parallele asimmetriche - 7. Clavette - 8. Cerchio - 9. Palla - 10. Fune  
 1. Parallele pari - 2. Trave - 3. Nastro - 4. Sbarra - 5. Cavallo con maniglie

E adesso abbinare gli attrezzi alla rispettiva specialità:

*GiaM*

*GiaF*

*GiR*

*Tramp*

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____		_____	
_____			

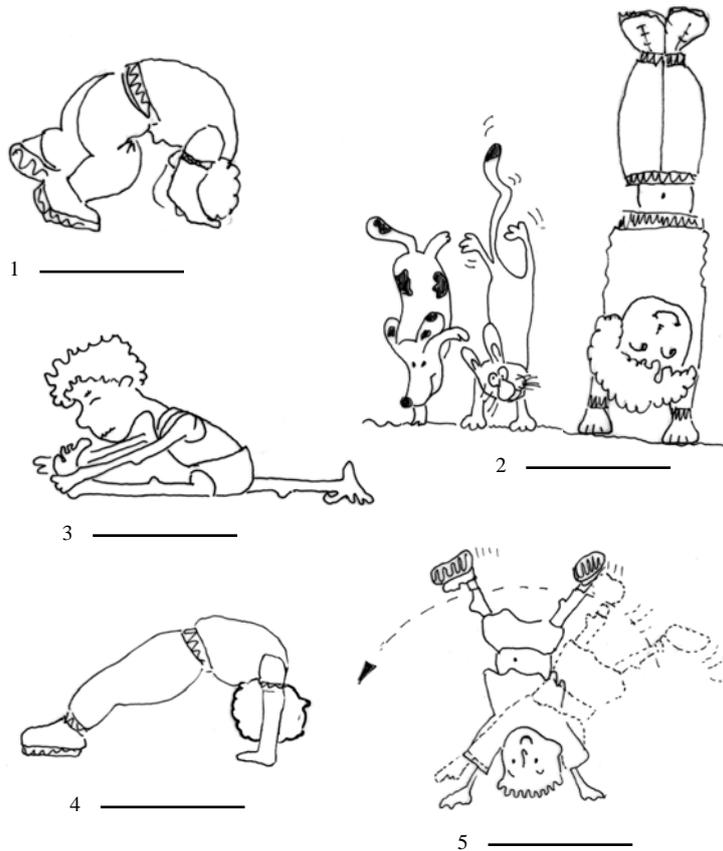
Esiste anche una specialità che si chiama “Corpo libero” dove i ginnasti ginnaste si esibiscono sopra una pedana senza utilizzare alcun attrezzo, come puoi vedere in queste fotografie.



**Soluzione dei quesiti:**

*GiaM*: Cavallo con maniglie - Anelli - Volteggio - Parallele - Sbarra  
*GiaF*: Volteggio - Parallele asimmetriche - Trave  
*GiR*: Clavette- Cerchio - Palla - Nastro  
*Tramp*: Trampolino individuale maschile - Trampolino individuale femminile - Trampolino a coppie

Ora ti affido un altro compito.  
 Prova a dare un nome ai movimenti che qui vedi disegnati:



1 Capovolta avanti - 2 Verticale - 3 Staccata sagittale - 4 Ponte  
 5 Ruota

Ti senti più tranquillo ora che conosci la  
 differenza tra me ed i miei fratelli

vai a pag. 23

Sei ancora un po' sospettoso.

vai a pag. 19

*No non potrai fare esercizi difficili con me! Anzi ci divertiremo tantissimo*



**GiGio** è uno sport che può essere praticato da tutti, non è necessario o possedere doti sportive eccezionali, non bisogna essere dei Superboy per frequentare i corsi di GiGio.

GiGio è adatta al tuo compagno di banco, sì, quello un po' grassottello che arriva sempre ultimo quando fate le gare di corsa.



E' adatto per quella bambina che a scuola, durante l'intervallo, se ne sta sempre zitta e un po' in disparte perché è timida ed ha paura di sbagliare.

E' adatta a te che hai bisogno di fare del sano movimento ed hai voglia di divertirti in compagnia dei tuoi amici.

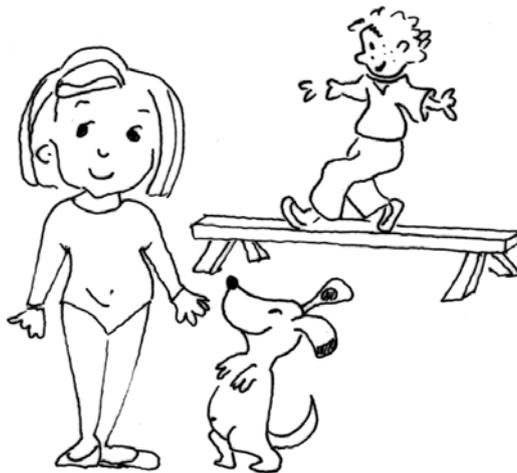
L'insegnante di GiGio è una persona preparata, conosce bene i ragazzi della tua età e sa perfettamente quello che puoi fare!

Non pretenderà mai da te cose impossibili o che non ti abbia prima insegnato a fare in modo graduale.

Ti farà provare grosse soddisfazioni e grandi emozioni mettendoti però nella condizione di lavorare con serenità e sicurezza.

Non avrà mai la pretesa di trasformarti in un piccolo campione perché nella nostra palestra si lavora soprattutto per crescere

## Sani e sereni!!!!



Gigio ti ha convinto, non hai più paura, ma adesso ti domandi se così non corri il rischio di annoiarti.

[vai a pag. 21](#)

Gigio ti ha convinto e continui

[vai a pag. 23](#)

Hai ancora timore di dover fare cose troppo difficili

[Torna a pag. 5](#)

Se credi che GiGio sia uno sport noioso guarda questi bambini, secondo te si stanno annoiando?



Ti piacerebbe poter saltare, rotolare, lasciarti cadere, dondolare, insomma, ti piacerebbe imparare divertendoti?



Hai mai sognato di arrampicarti su una pianta? Ma in città è impossibile vero? Allora guarda come si risolve il problema in palestra da GiGio

Ti diverti vero, quando salti sul lettone dei tuoi genitori? Guarda allora che cosa ti propone di fare GiGio con il Trampolino



E ..... credimi, in palestra troverai tanti amici.....



E puoi star certo che non ti annoierai

[torna a pag. 5](#)

GiGio ti ha convinto perciò **volta pagina.**

Ora che hai imparato a conoscermi meglio, sarai senz'altro curioso di sapere come si svolge una gara di "Ginnastica Gio-  
co".

L'impostazione di una gara "GiGio" dipende innanzi tutto dalla **Categoria** a cui appartieni.

Se hai 5-7 anni appartieni alla categoria

*Esordienti*

se invece hai 8-10 anni appartieni alla categoria

*Giovanissimi*

se hai 11-13 anni appartieni alla categoria

*Ragazzi*

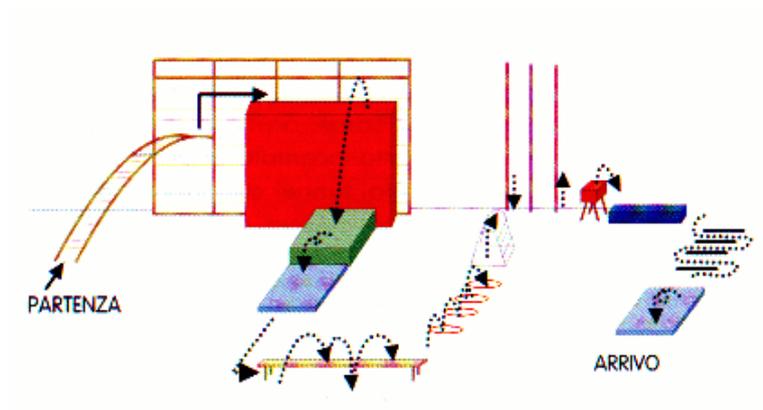
Ogni categoria prevede l'esecuzione di esercizi individuali oppure collettivi.

Durante una gara *GiGio* ti si potrebbero chiedere più prove:  
una potrebbe essere un

*"Percorso Motorio"*

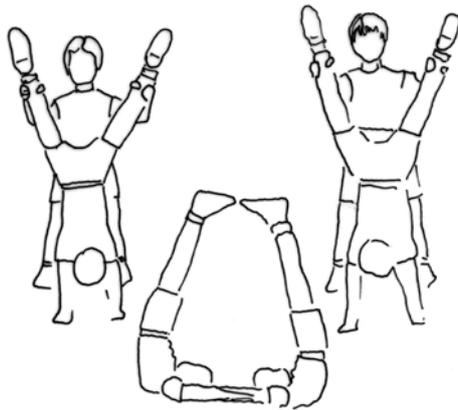
dove un Giudice di Gara valuterà :

- la velocità con la quale porterai a termine il percorso
- gli errori che commetterai



oppure un

**"Un Esercizio collettivo a corpo libero"**



**"Un esercizio collettivo utilizzando attrezzi occasionali"**

dove verranno valutati:

- l'armonia e l'assieme del gruppo
- gli errori che commetterete
- l'originalità dell'esercizio



potresti anche dover eseguire

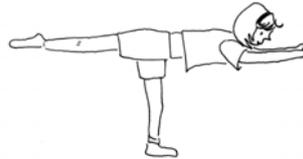
**"Esercizi individuali a corpo libero o con l'utilizzo degli attrezzi"**

dove il Giudice attribuisce un punteggio utilizzando un Codice dei punteggi adeguato alla tua categoria di appartenenza .

Forse sto usando un linguaggio troppo complicato, provo allora ad aiutarmi con qualche disegno

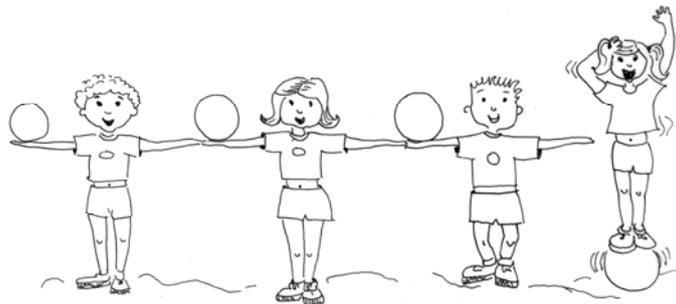
Questo movimento si chiama "Orizzontale Prona".

Se il Codice dei Punteggi della tua categoria prevede che durante il tuo esercizio tu debba eseguire questo movimento, rimanendo immobile per due secondi



ma se tu traballi come una gelatina il Giudice ti segna una "Penalità".

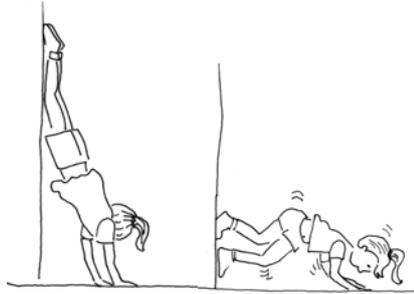
Se tutti i componenti della squadra eseguono assieme il medesimo movimento mentre tu, come dire, vai ad acchiappare le mosche, la tua squadra verrà penalizzata.



Se devi eseguire velocemente un percorso motorio, e invece preferisci schiacciare un pisolino, la tua squadra non avrà un buon punteggio.



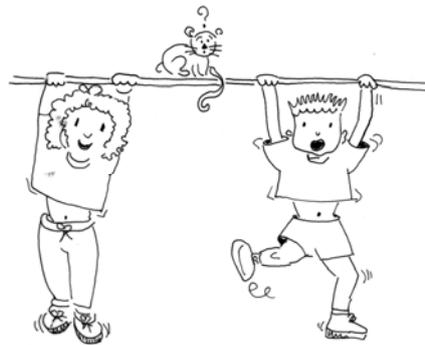
Se devi eseguire una verticale facilitata ma la tua posizione "in verticale" è come quella che vedi nel secondo disegno, otterrai un punteggio basso.



Se devi eseguire tre salti con la funicella e invece riesci a legarti come un salame dopo il primo salto.....Non potrai avere un buon punteggio.

Se devi fare delle "Oscillazioni" alla sbarra ma sembrerai Tarzan nella giungla, i Giudici segneranno i tuoi errori!

Sono riuscito a spiegarmi?



Gli esempi che ti ho appena mostrato sono molto semplici e si riferiscono alle categorie Esordienti o Giovanissimi.

Con il crescere dell'età aumenta anche la difficoltà dei movimenti, ma non basta, per chi decidesse di frequentare i corsi di *GiaM, GiaF GiR GiA e Tramp*, sono previste gare che contengono elementi più tecnici ed ovviamente più difficili, come hai avuto modo di osservare nelle foto che ti sono state proposte nelle prime pagine.

Come vedi ce n'è per tutti i gusti e per tutte le capacità e naturalmente c'è un posto che ti aspetta nella palestra più vicina a casa tua.

**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA:**

Presidente:	Luisa Riboli
Presidente Onorario:	Ermanno Caselli
V.Presidente:	Giorgio Ricci
Segretario:	Oreste De Faveri
Consiglieri:	Rodolfo Carrera
Stelio	Conti
Esther	Puletti
Giuseppe	Rossini
Donatella	Tonello
Clau	dio Vailati
Segreteria:	Tiziana Musso
Attilia	Cassanelli

Sede Via Ovada, 40—20142 Milano  
Tel. 02/89122083—02/89122216  
Email: [cr.lombardia@federginnastica.it](mailto:cr.lombardia@federginnastica.it)

