

# GREEN PROGRAM TRAINING

A cura della Direzione Tecnica Nazionale GpT



Hanno collaborato:

*Emiliana Polini, Fabio Gaggioli, Massimo Monticelli, Pietro Natalicchio, Sonia Angilletta, Matteo Bonfiglio, Elisabetta Boni, Simona Brusa, Jlenia Cosenza, Luigi Di Tavi, Donatella Eterno, Laura Gagliardi, Mariangela Martucci, Andrea Massaro, Gabriele Mattei, Alessandra Mazzatosta, Angela Odorino, Emanuela Paterno, Paolo Ricci, Catia Rosi, Silvia Tecchi.*

# IL PROGETTO



- ▶ Il progetto “**Green Program Training**” nasce per dare alla Ginnastica una modalità più dinamica, un nuovo significativo obiettivo in linea con le attuali situazioni e problematiche, portando a conoscenza, anche dei non addetti ai lavori, questa opportunità della pratica della Ginnastica, che è alla base di ogni attività sportiva e di benessere. Inoltre vuole anche dimostrare che è possibile intervenire con l’utilizzo di spazi diversi dalle classiche palestre.
- ▶ Esaltare quanto ruota intorno al mondo della Ginnastica per Tutti in chiave di socialità, mirando ad un percorso educativo con ulteriori opportunità di confronto tra generazioni diverse.

# LE FINALITA'

Conoscere la filosofia e i contenuti della Ginnastica per Tutti, così come richiesto dalla Federazione Internazionale di Ginnastica

Promuovere le attività della sezione GpT anche ai tesserati delle altre sezioni federali

Riappropriarsi dei momenti della pratica motoria da parte di bambini, adulti ed amatori

Avvicinare alla Ginnastica, attraverso la pratica ludico-sportiva, il maggior numero di persone

Evidenziare l'utilità sociale di una sana abitudine di vita attiva che lascia spazio all'attività motoria ed allo spirito sportivo

Allargare l'ambiente di lavoro all'inclusione di spazi ecologicamente salubri come Parchi, Boschi, Spiagge, Piazze, Stadi, Piazzali, Parcheggi o qualsiasi luogo all'aperto che consenta il distanziamento ed il lavoro in sicurezza.

Progetto Green Program Training



[Guarda il promo](#)

# GLI STEP



1. **LE CITTA' DELLA GINNASTICA:** laboratori e proposte motorie per bambini, ragazzi, adulti, anziani, diversamente abili, da svolgersi all'aperto e gestite da associazioni e società sportive affiliate alla FGI.
2. **GpT DAY (domenica 13 giugno 2021):** giornata nazionale dedicata all'attività all'aperto, con workshop proposti da nostri tecnici esperti.
3. **CONTEST (domenica 11 luglio 2021):** partecipazione ad un contest fotografico, attraverso il quale le società/associazioni partecipanti possano inviare una fotografia immortalata durante il GpT Day e partecipare ad un concorso nazionale. Le foto più significative saranno premiate.
4. **CANALE YOU TUBE FGI:** per promuovere le attività e gli eventi.

# LE CITTA' DELLA GINNASTICA

► Ogni società/associazione sportiva, può scegliere una o più proposte tra quelle indicate, da effettuarsi in uno spazio all'aperto.

► I LABORATORI:



PERCORSO VITA E CHALLENGE



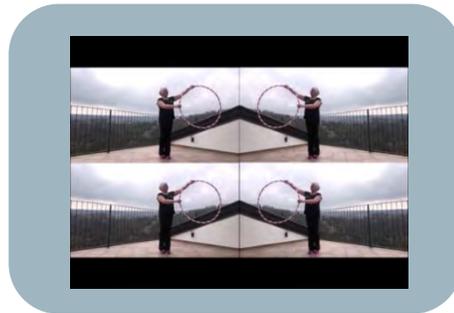
GIOCHI ALL'APERTO PER BAMBINI E ADULTI



ROPE SKIPPING



GINNASTICA PER TUTTI



PROPOSTE PER ESERCIZI DI GRUPPO



FLASHMOB

Clicca sul titolo per scoprire i contenuti

Clicca sull'immagine per vedere il promo

## COSA E' UN PERCORSO VITA

Il Percorso Vita è un'attività di allenamento a circuito svolta all'aperto.

Trae le sue origini in Svizzera nel 1968 con un gruppo sportivo che improvvisò un allenamento nel bosco utilizzando tronchi e rami come attrezzatura e avvicinò la compagna assicurativa Vita come sponsor per contribuire al mantenimento dell'attività.

Si attua su un percorso lungo il quale è possibile trovare una serie variabile di proposte motorie segnalate da cartellonistica su cui sono riportati dati e grafica dell'attività specifica da svolgersi in quel luogo abbinata ad eventuale attrezzatura.

Il Percorso Vita può essere svolto individualmente o in gruppo; come semplice percorso di allenamento o sottoforma di attività competitiva a tempo.

Fondamentale è la versatilità di questa attività in quanto praticabile ad ogni fascia d'età per via delle semplici proposte motorie adattabili alle proprie condizioni fisiche, per amatori e atleti.



## COSA E' UN CHALLENGE

Challenge è sinonimo di "sfida".  
Nel contesto delle attività previste nel Green Program Training  
le Challenge sono svolte:

- per sfidare se stessi
- per confrontarsi con gli altri

Le challenge sono rappresentate da una serie di semplici prove da effettuarsi negli spazi aperti cui, in base al risultato personale sull'esecuzione, è possibile verificare il livello della propria prestazione diversificata per fascia d'età.

A ciascuna Challenge è possibile affiancare, facoltativamente, prove di difficoltà inferiore o superiore, nonchè eseguite in gruppo familiare.

Di rilevanza è l'obiettivo di poter confrontare l'esecuzione delle challenge nel tempo per poter rilevare il miglioramento della propria prestazione fisica.

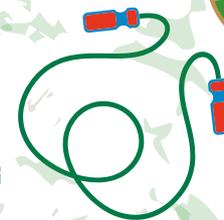


## COSA SONO LE ATTIVITA' ADULTI-BAMBINI

Quanto è importante riappropriarsi dell'attività motoria?  
Della relazione?  
Dello stare insieme?  
Le palestre sono chiuse,  
ma abbiamo tanti altri spazi e modi per farlo,  
e farlo tutti insieme senza nessun limite di età.

L'obiettivo è quello di muoversi, muoversi con piacere e divertimento, utilizzando come strumento il gioco.





## **COSA E' IL ROPE SKIPPING**

E' lo sport in cui uno o più partecipanti saltano sopra una corda oscillante in modo che passi sotto i loro piedi e sopra la loro testa.

Nato 30 anni fa in America, attualmente è molto in voga soprattutto a livello scolastico negli Stati Uniti, in Canada ed in molte Nazioni d'Europa.

È possibile creare coreografie (dette routine) semplici e complesse singolarmente, in coppia e in gruppo con l'ausilio della musica.

Il Rope Skipping diverte e movimentata il corpo, stimola la creatività, migliora il ritmo, le capacità coordinative e la circolazione del sangue... ci vuole davvero poco per farsi contagiare!

## **COSA BISOGNA FARE PER INIZIARE A SALTARE?**

Indossa un abbigliamento sportivo e delle buone scarpe da ginnastica, regola la lunghezza della corda, prendi una estremità per mano e porta la corda dietro il corpo a piedi uniti:

**PRONTI, PARTENZA...VIA!!!!**



## COSA E' LA GINNASTICA PER TUTTI

Il programma di "GINNASTICA PER TUTTI", ha lo scopo e la funzione di proporre una ginnastica alla portata di tutti basandosi su 3 punti fondamentali:

Esercizi di stretching,  
Respirazione,  
Lavoro attivo all'aperto.

Il programma è adattabile a qualunque fascia di età.  
L'intero progetto può essere sviluppato coinvolgendo tutta la famiglia .

Nei contenuti tecnici saranno presenti:  
il controllo e lo studio della corretta respirazione,  
le attività di stretching per migliorare la mobilità articolare.  
Inoltre si potranno utilizzare le attività di tipo dinamico attraverso l'utilizzo della musica, dei piccoli e grandi attrezzi anche non convenzionali.  
Tutti questi aspetti rappresentano, con equilibrio, musicalità e destrezza, i fondamenti della ginnastica per tutti.

La ginnastica migliora la nostra vita!



## COSA SONO GLI ESERCIZI DI GRUPPO

Praticare Ginnastica è stile di vita, sano e gioioso!  
Praticiamo Ginnastica a tutte le età, da soli o in gruppo...  
e se fossero Grandi Gruppi?

Concateniamo movimenti semplici ma efficaci, armoniosi e ritmati,  
energici o delicati; adeguiamoli ad una musica coinvolgente;  
cerchiamo il sincronismo, la collaborazione e, voilà, avremo creato un'emozione!

Non sarà la difficoltà del singolo componente, l'inesperienza di qualcuno a  
inficiare il risultato.

L'unione fa la forza e l'esecuzione di tanti, insieme, affiatati, con lo stesso  
cuore, trasmetterà bellezza.

Uomini, donne, atleti, anziani, a corpo libero o esaltando le peculiarità di un  
attrezzo convenzionale o non convenzionale, non sentiranno la sana fatica  
che rinforzerà il loro fisico, ma percepiranno la gioiosa commozione di  
trasmettere un'arte.



## COSA E' IL FLASH MOB

**3...2...1...VIA!!**

Improvvisamente il mondo si ferma... e il mio corpo comincia a muoversi, da solo... la musica è alta... ma non la sento!

**TUM...TUM...TUM...** E' come un martello, che batte e pervade di frizzante adrenalina tutto me stesso!

Le persone, intorno, guardano immobili, ma non riesco a farci caso!

Sento solo i cuori di tutti noi che battono all'unisono gridando a gran voce l'energia e l'amore del mondo GPT, espressi in un movimento nuovo che, nello stesso momento, dal mare ai monti, anima piazze, strade, parcheggi, stazioni, parchi!

Toccando ogni città attraversa l'Italia e perché no...il mondo!

Seguimi... e conoscerai il divertimento allo stato puro!

Seguimi... e lasciati trascinare dalla sconvolgente energia del

## **FLASH MOB!**



# GpTDAY

## QUANDO

Domenica 13  
giugno 2021

## DOVE

In qualsiasi  
luogo  
all'aperto della  
propria città  
(piazza,  
spiaggia,  
parco...)

## COME

Cimentandosi  
in una o più  
attività  
proposte dai  
nostri tecnici

## CHI

Tutti i tesserati  
FGI.  
Chiunque voglia  
cimentarsi nelle  
attività,  
sottoscrivendo  
un tesseramento  
temporaneo alla  
FGI

# CONTEST

## COME

- Le società/associazioni partecipanti possono inviare una fotografia immortalata durante il GpT Day al seguente indirizzo email [emiliana.polini@federginnastica.it](mailto:emiliana.polini@federginnastica.it) e partecipare al concorso nazionale.
- Le foto più significative saranno premiate.

## QUANDO

- Entro domenica 11 luglio 2021.

# PERCORSO VITA



**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ECOLOGICO**

## PERCORSO VITA

**PERCORSO NATURALISTICO**  
**MOTORIO A TEMPO**

### COSA E' IL PERCORSO VITA

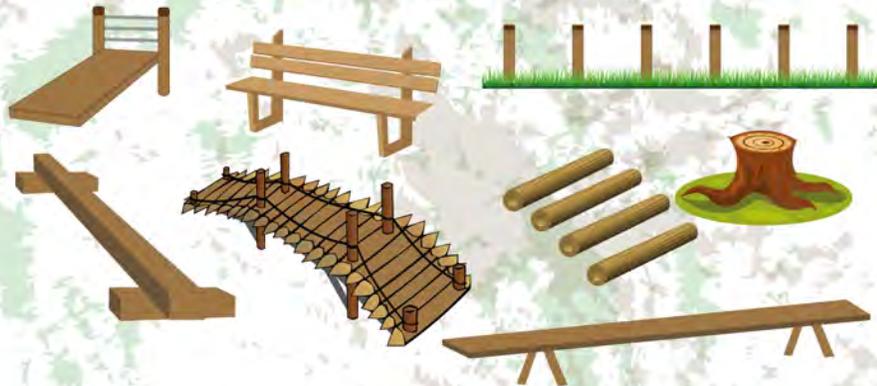
E' un circuito di allenamento all'aperto avente lunghezza, numero di esercizi e/o attrezzi e difficoltà variabili.  
Gli esercizi, molto semplici e aperti a tutte le fasce d'età, sia a chi è in forma fisica che ai sedentari, sono atti a migliorare caratteristiche motorie come: forza, mobilità, velocità, resistenza, agilità, ecc...  
Gli esercizi sono descritti su una cartellonistica con una serie di indicazioni utili come per esempio: attrezzatura, numero ripetizioni, grafica esemplificativa, variabili, ecc...

### REGOLAMENTO DI MASSIMA

- Attività a squadre e a tempo da svolgersi outdoor;
- Squadre partecipanti denominate "Team" (da 4 a 6 componenti) o "Family" (3 o 4 componenti);
- Nomina di un Capitano, prima dell'inizio gara, con la responsabilità di squadra;
- Superamento di 9 prove distribuite in un tracciato prestabilito dall'organizzazione;
- La successione delle prove è libera e non è necessario rispettare un ordine cronologico se non specificato ad inizio gara dall'organizzazione;
- E' possibile introdurre nell'attività "elementi di orienteering" (es.: mappa del luogo, rilevazione percorso più breve, raggiungimento dei punti delle prove tramite coordinate, ecc.);
- Il gruppo "Team" dovrà superare ciascuna prova con tutti i suoi componenti che partiranno ciascuno a distanza di 30" dal precedente (per garantire il distanziamento) ed ogni componente eseguirà la propria prova al termine del compagno che lo precede.
- Il gruppo "Family" dovrà superare ciascuna prova con almeno 3 componenti e la squadra partirà ed eseguirà insieme ciascuna prova al via del Capitano.
- Il tempo partirà alla partenza del primo componente o della squadra e terminerà quando l'ultimo componente della squadra attraverserà la linea di arrivo;
- Ad ogni prova superata verrà consegnato un bonus o una penalità in tempo.

**BONUS ORO - 30">** se prevista una prova Jolly ed è superata da tutta la squadra.  
**BONUS ARGENTO - 20">** se la prova è superata a tutta la squadra.  
**BONUS BRONZO - 10">** se la prova è superata da 3, 4 o 5 componenti Team e 2 Family.  
**PENALITA' + 60" >** Prova Omessa.

### ATTREZZATURA DI MASSIMA



# PERCORSO VITA

**GREEN PROGRAM TRAINING**  
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ECOLOGICO

**FEDERAZIONE GINNASTICA ITALIANA**  
1909

**PERCORSO VITA**  
PERCORSO NATURALISTICO  
MOTORIO A TEMPO

**INDICAZIONI**

- 1 Asse lunga 5,00m
- 2 Attrezzo per appoggio arti superiori
- 3 Tratto lineare e boa da aggirare
- 4 Superficie orizzontale o inclinata
- 5 Superficie orizzontale
- 6 Ostacoletti h=cm30 distanziati cm50 tra essi
- 7 Attrezzo per appoggio arti superiori
- 8 Superficie lineare
- 9 Rialzo cm30

**10 STEP UP** 9

**ASSE DI EQUILIBRIO** 1

**PIEGAMENTI SULLE BRACCIA** 2

**PIEGAMENTI SU UNA GAMBA** 5

**CHIUSURE DEL BUSTO DA SUPINI** 4

**CORSA NAVETTA 4 X 10 M** 3

**SALTO DEGLI OSTACOLI** 6

**PIEGAMENTI DELLE BRACCIA DIETRO** 7

**PORTARSI DA SUPINI A RITTI** 8

**PARTENZA ARRIVO**

Si svolge in Team (da 4 a 6 componenti).  
9 Prove dislocate sulla mappa.  
**Bonus Oro** > -30" > Prova Jolly superata da tutti i componenti la squadra.  
**Bonus Argento** > - 20" > Prova superata da tutti i componenti la squadra.  
**Bonus Bronzo** > - 10" > Prova superata da 3, 4 o 5 componenti Team o 2 Family.  
**Penalità** > - 60" > Prova omessa o non superata da min. metà squadra.



**G**REEN  
**P**ROGRAM  
**T**RAINING

# Vi aspettiamo!

Per informazioni:  
[emiliana.polini@federginnastica.it](mailto:emiliana.polini@federginnastica.it)