



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*



Prot.n. 185/07 ODF/tm  
Milano, 19 Febbraio 2007

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI  
DI GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

A TUTTI I COMITATI REGIONALI

AI DELEGATI PROVINCIALI FGI

ALLA F.G.I.

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: MASTER STEP– SEZ. AEROBICA

Il Comitato Regionale Lombardia in collaborazione con la FGI organizza presso la palestra Delfino - Via Pellizzari n° 23 VIMERCATE (MI) un master riservato alla sezione Aerobica e a quanti vorranno partecipare anche se di altre sezioni con il tema:

### ***LO STEP***

Relatori: MONICA DARONE

Data di svolgimento: **DOMENICA 18 MARZO 2007**

Il Master avrà la durata di 8h con inizio alle ore 9,00 e sarà riconosciuto a tutti i partecipanti quanto previsto dal piano di formazione dei quadri tecnici. Sono ammessi a parteciparvi tutti i tecnici che ne faranno domanda sull'apposito modulo compilato **in ogni sua parte** compresi gli atleti o gli aspiranti tecnici che abbiano compiuto il 16° anno d'età.

./..



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*



- 2 -

Si rammenta che ad ogni master in soprannumero viene riconosciuto un credito di 50h. che potrà risultare utile per poter partecipare, in seguito, agli esami.

- L'iscrizione, utilizzando il modulo allegato, dovrà essere inviata al C.R.L: entro il

**13 MARZO 2007**

- La quota di € 100,00 per i tesserati FGI ed € 130,00 per i non tesserati dovrà essere versata in contanti o a ½ assegno NT in segreteria del Comitato oppure prima dell'inizio dell'evento.

*Si rammenta che il master verrà organizzato con un minimo di 15 iscritti*

Non saranno prese in considerazione le domande incomplete

Se dopo aver inviato la domanda d'iscrizione dovessero sopravvenire impedimenti che non consentissero la partecipazione al modulo si prega di avvisare tempestivamente la Segreteria per dar modo alla stessa di operare le adeguate sostituzioni.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Oreste De Faveri

Allegato: domanda d'iscrizione e programma



## Programma Master di Step

9.00 - 10.00 *Teoria - indagine cognitiva*

Introduzione generale  
La lezione di step e ed i suoi obiettivi  
Struttura della lezione di step  
Introduzione ai passi base e prova pratica sullo step

10.00 - 11.00 *Pratica*

Una lezione per principianti con utilizzo dei passi base senza variazioni

- Riscaldamento (warm up)
- Parte centrale (metodo bilaterale)
- Defaticamento (cool down)
- Stretching

11.00 - 12.00 *Teoria*

Calcolo del range allenante: uso del cardio frequenzimetro  
Musica: BPM  
Analisi di un brano musicale e sua interpretazione

12.00 - 13.00 *Pratica*

Costruzione coreografica sul brano musicale analizzato durante la parte teorica  
Monitoraggio cardiaco con cardio di 2 o 3 volontari durante la lezione

13.00 - 13.30 Pausa

13.30 - 14.30 **Lavoro di gruppo** (pratico) costruzione coreografica di brano analizzato

14.30 - 15.30 *Pratica*

Lezione coreografata livello medio-avanzato / variazione  
Variazione dei passi base  
Uso delle direzioni  
Step a coppie



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**COMITATO REGIONALE LOMBARDIA**  
*FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI*



15.30 - 16.30 *Teoria*

Condizionamento muscolare: uso dello step per le lezioni di tonificazione

*Pratica*

Lezione di condizionamento muscolare con lo step

16.30 - 17.30 *Conclusioni*

mini lezione di stile: country

mini lezione con variazione di tempo: 3/4

**AI COMITATO REGIONALE LOMBARDIA della FGI**

via Ovada 40  
20142 Milano

**Domanda d'iscrizione al MASTER :- STEP sez AEROBICA**

data 18-mar-07 sede VIMERCATE (Mi)

**COGNOME** \_\_\_\_\_ **NOME** \_\_\_\_\_

**C.F.**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Luogo di Nascita \_\_\_\_\_ data di nascita  / /

residenza \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

cap \_\_\_\_\_ comune \_\_\_\_\_ prov \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_ cell \_\_\_\_\_

tessera FGI n° \_\_\_\_\_ qualifica \_\_\_\_\_

Società \_\_\_\_\_

luogo e data \_\_\_\_\_

**Se NON tesserato barrare la casella**

\_\_\_\_\_  
(firma)

**PARTE RISERVATA al C.R.L.**

Si dichiara di aver ricevuto dal Sig. \_\_\_\_\_

la somma di € \_\_\_\_\_ In data \_\_\_\_\_ a 1/2 \_\_\_\_\_

Timbro e visto del C.R.L.