



## GINNASTICA ARTISTICA

La ginnastica artistica è uno sport molto affascinante.

La ginnastica aiuta a raggiungere il perfezionamento del corpo attraverso l'energia, l'armonia e l'agilità.

La ginnastica artistica è uno sport completo.

Nei vari attrezzi permette di attivare tutti i gruppi muscolari, attraverso l'esecuzione di movimenti ginnici, stimola la coordinazione, l'elasticità e l'eleganza della parte artistica.

I diversi movimenti sono poi collegati tra loro in armonia, anche con accompagnamento musicale. Questa disciplina olimpica prevede quattro differenti specialità, ovvero quattro differenti attrezzi sui quali la ginnasta può eseguire i suoi esercizi: **Volteggio, parallele asimmetriche, trave, corpo libero.**

### VOLTEGGIO



Il volteggio consiste in una rincorsa di massimo venticinque metri, di una battuta a piedi pari su una pedana elastica, della posa delle mani su una superficie chiamata "tavola" o su dei "tappetoni", posta a 125 centimetri da terra e, soprattutto, di una conseguente fase di volo in cui l'esecutore esegue rotazioni rispetto ai vari assi del corpo. Si tratta quindi di un esercizio altamente dinamico che mette in risalto soprattutto le doti acrobatiche dell'atleta.

### PARALLELE ASIMMETRICHE



Le parallele asimmetriche sono concettualmente due sbarre poste a differenti altezze, con la possibilità per la ginnasta di passare da uno all'altro. Sono formate da una struttura in metallo, che, agganciata con cavi al pavimento, sostiene due staggi in legno posizionati distanziati, uno più in alto e uno più in basso. L'evoluzione di questo attrezzo nel corso del tempo è stata notevole. Con il passare degli anni, infatti, gli staggi sono stati distanziati maggiormente, in modo da poter consentire evoluzioni più spettacolari da parte delle atlete.

## TRAVERE



La trave è una specialità esclusiva dell'artistica femminile; l'attrezzo risulta essere un "corridoio" largo dieci centimetri e lungo cinque metri posto a un metro e venti dal suolo ove le ginnaste eseguono oggi elementi estremamente complessi che richiedono straordinario equilibrio e determinazione.

## CORPO LIBERO



Per il corpo libero si ricorre all'uso di una pedana quadrata. Tale pedana consente l'esecuzione di salti ed evoluzioni. Tale specialità richiede resistenza fisica e uno sviluppo armonico dei muscoli di tutto il corpo; le performance a questo attrezzo si avvalgono di un accompagnamento musicale per mettere maggiormente in risalto gli aspetti artistici e coreografici.

La Casatesport da diversi anni ha una sezione femminile, che comprende varie tipologie di corsi con livelli di difficoltà crescente che consentono ad ogni atleta di sviluppare al meglio le proprie capacità divisi per fasce di età.

Dal 2019, i corsi vengono svolti con regolarità nella palestra di Via Volta a Casatenovo.

Sono a disposizione delle ginnaste tappetoni, pedana facilitante, air track e strisce per il corpo libero, travi basse e alte, trampolini, pedane per il volteggio, e parallele asimmetriche.

## **I NOSTRI CORSI**

### **PULCINI**

Rivolto a bambine e bambini iscritti alla scuola materna: dai 3 ai 5 anni

Obiettivo del corso è far muovere i primi passi verso le capacità di base utili per qualsiasi sport con indirizzo verso la ginnastica. Correre, saltare, rotolare, arrampicare, lanciare, l'attività motoria attraverso giochi mirati, percorsi, utilizzo di piccoli attrezzi, tutto all'insegna del gioco e del divertimento.

### **CORSO BASE 1**

Rivolto a bambine e bambini iscritti alla scuola elementare: dai 6 ai 10 anni

Corso propedeutico di preparazione per la ginnastica artistica. Prevedere lo studio degli elementi di base tipici di questi sport, alla preparazione atletica e allo studio di elementi coordinativi sia al corpo libero che sugli attrezzi.

La bambina/o viene guidato alla scoperta del proprio corpo, come muoverlo nello spazio e sui grandi attrezzi.

### **CORSO BASE 2**

Destinati a ragazze iscritte alla scuola media di primo e secondo grado: dai 10 in su

Corso di ginnastica per lo sviluppo della preparazione fisica della flessibilità attraverso lo studio di elementi a corpo libero, trave, volteggio, trampolino e parallela.

### **AVANZATO PICCOLO E AVANZATO GRANDE**

Destinato a bambine e ragazze a partire dai 6 anni con predisposizione fisica alla pratica della ginnastica, e grande passione delle atlete, ed è finalizzato alla partecipazione ad eventi e gare regionali individuali e/o di squadra.

## STAFF TECNICO

Le nostre istruttrici sono tutte ex atlete di ginnastica artistica, che hanno effettuato studi anche nel settore sportivo .

Sono tutte in possesso del diploma di Allenatore rilasciato dal Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN) o del diploma di Tecnico Regionale rilasciato dalla Federazione Ginnastica d'Italia (FGI).

Giudici di gara del circuito Regionale CSEN e CSI

Sono abilitate inoltre all'utilizzo del defibrillatore

### **Responsabile Tecnico** – Levito Mara

Qualifica di Tecnico Federale per la Federazione Ginnastica D'Italia e tecnico CSEN.

Allenatrice che comincia la sua carriera nella società ginnastica Agratese, ma che potenzia le conoscenze e le capacità tecniche allenando la sezione di agonistica della Robur et Virtus di Villasanta fino al 2016, per la quale partecipa e vince il campionato nazionale di Serie C, ottiene promozioni dalla serie B alla serie A2 e serie A1, il massimo campionato italiano di squadra.

Vince con diverse atlete numerosi titoli Regionali e italiani individuali sia nei concorsi generali che di specialità.

Veste la maglia della nazionale italiana di ginnastica grazie al lavoro svolto per numerosi anni con la ginnasta della squadra italiana Martina Maggio, partecipando a competizioni anche di livello internazionale.

Convocata come allenatrice presso il centro tecnico regionale per due anni.

Successivamente allenatrice della squadra agonistica della Casati Arcore, con la quale ottiene titoli italiani di squadra in serie C.

Dal 2019, in forza alla Casatesport, porta la propria esperienza trasmettendo la passione per questo sport, e coordina il team di allenatrici formato da:

**Allenatrice** - Chiara Romito, Tecnico Regionale FGI, giudice di gara CSEN, solare e piena di energia dedica amore e passione a tutte le sue atlete

**Allenatrice** – Paola Follador, laurea in Scienze Motorie e tecnico CSEN, dolce e premurosa gestisce con attenzione e precisione le sue atlete

**Allenatrice** - Sofia Gandini, ex ginnasta, tecnico CSEN, e giudice CSI, affettuosa e sempre sorridente con grande fantasia e predisposizione alla creazione della parti artistiche della ginnastica

**Allenatrice** - Giada Piovesan, ex ginnasta, tecnico CSEN, grintosa e determinata, sa gestire ogni situazione raggiungendo l'obiettivo fissato