L'attrezzistica femminile

Autor(en): **Würsch, Doris / Mägerli, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999559

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

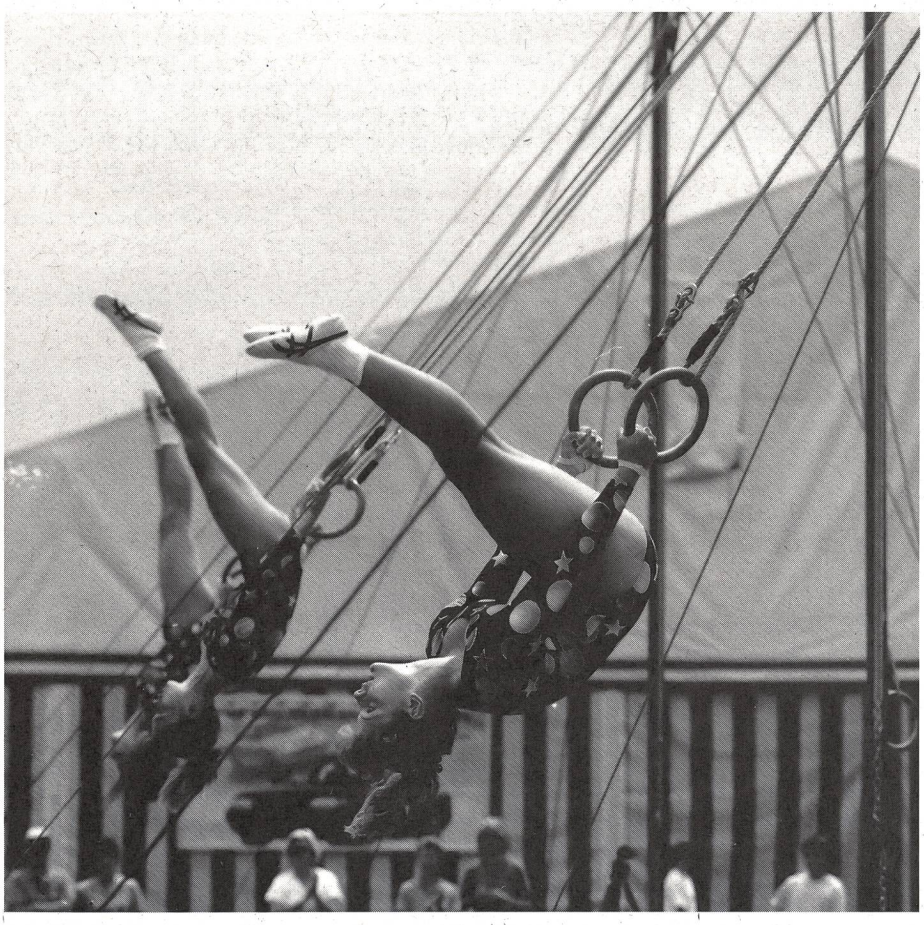
L'attrezzistica femminile

di Doris Würsch (rielaborazione di Barbara Mägerli)
Traduzione di Dina Vanoni Nideröst

Riassunto dell'opuscolo informativo dell'autrice, realizzato per l'ottenimento del diploma di maestra di sport SFSM 1991.

Introduzione

L'impulso che ha dato origine a questo lavoro risale a una richiesta formulata da alcune giovani monitrici, intenzionate a fondare una società di attrezzistica con un gruppo di ragazze. L' interesse per un'eventuale partecipazione alle competizioni le ha spinte a informarsi sulla ginnastica in base ai test di attrezzistica 1 — 6. Dopo essersi rese conto dell'impossibilità di trovare informazioni veramente precise, sconsolate, hanno abbandonato le ricerche.
La nostra intenzione è ora di chiarire il malinteso esistente tra la definizione di attrezzistica e quella di ginnastica artistica. Per questo motivo abbiamo creato un piccolo opuscolo a proposito, comprensibile anche a persone non attive nel ramo. La pubblicazione contiene tutto l'essenziale sull'attrezzistica in quanto attività sportiva a sé stante. In particolare ne vengono trattati i compiti, i problemi, le possibilità, le evoluzioni e le restrizioni.
In questo lavoro ci limitiamo all'attrezzistica *femminile* e alla sua *pratica in Svizzera*.
L'opuscolo comprende due parti principali:



Parte 1

Definisce e descrive l'attrezzistica, la delimita nei confronti della ginnastica artistica e fornisce una visione d'assieme secondo i test agli attrezzi 1 - 6.

Parte 2

Descrive il contesto storico della ginnastica secondo i test da 1 a 6 e ne rappresenta le tendenze e l'evoluzione futura in Svizzera in generale e nelle società in particolare.

Cos'è l'attrezzistica?

Definizione attrezzistica - ginnastica artistica

Il termine di ginnastica contiene tutti gli esercizi fisici come il nuoto, la corsa, l'arrampicata ecc., oltre agli esercizi svolti agli attrezzi.

Attrezzistica

Oltre ad essere uno sport di competizione, costituisce una forma di educazione fisica e di cultura del corpo. Gli esercizi vengono svolti prevalentemente agli anelli, al suolo, alle parallele asimmetriche, al cavallo e alla sbarra.

Ginnastica artistica

La ginnastica artistica è una specializzazione dell'attrezzistica. Viene intesa come una forma stilizzata con fini fortemente artistici ed estetici al suolo e agli attrezzi. Gli esercizi vengono effettuati ai quattro attrezzi che si ritrovano nelle competizioni: il cavallo, le parallele asimmetriche, la trave e il suolo.

Test di attrezzistica 1 - 6

Definizione

L'attrezzistica, simile alla ginnastica artistica, è nata come nuovo tipo di sport per tutti. Esistono sei differenti livelli di test e può essere praticata da tutte le donne, indipendentemente dall'età. Normalmente, durante le competizioni, viene richiesto alle partecipanti di eseguire gli esercizi su quattro diversi tipi di attrezzi.

Test 1 - 3

I primi tre livelli formano la base dell'attrezzistica = *formazione di base.*

Gli esercizi sono da eseguire esattamente secondo la descrizione data = *esercizi obbligatori.*

In questo ambito il salto assume una posizione particolare. Gli elementi del salto definiti nelle descrizioni ufficiali sono da considerare come salti obbligatori. Durante le competizioni vengono richiesti due salti, che a dipendenza della descrizione possono essere gli stessi oppure diversi.

Durante le gare si lavora ai quattro attrezzi seguenti:
- montone
- sbarra o parallele asimmetriche
- anelli (raramente la trave)
- suolo

Spesso, però, le competizioni si svolgono solo su tre attrezzi. Gli anelli, infatti, raramente fanno parte del programma.

Test 4 - 6

I livelli di test da 4 a 6 sono da intendere come *programma di costruzione* e come *base per le competizioni* per le attrezziste già avanzate.

Contrariamente ai test precedenti, quelli da 4 a 6 contengono tre elementi obbligatori e da 2 a 4 elementi liberi corrispondenti al livello del test scelto. Inoltre dev'essere presentata una sequenza contenente dai 5 ai 7 elementi = *esercizi liberi* (con elementi obbligatori).

I diversi salti al cavallo, corrispondenti ai rispettivi test, devono essere eseguiti in appoggio rovesciato; sono i cosiddetti *salti liberi.* La sola restrizione esistente si trova nel test 6: la ruota e la ruota araba non sono permesse. I due salti da eseguire devono sempre essere diversi.

Le competizioni devono venire eseguite ai seguenti quattro attrezzi:
- salto (minitramp o cassone)
- sbarra o parallele asimmetriche
- anelli
- suolo

(ad eccezione del salto, gli attrezzi elencati sono identici come per i test 1 -3).

Competizioni

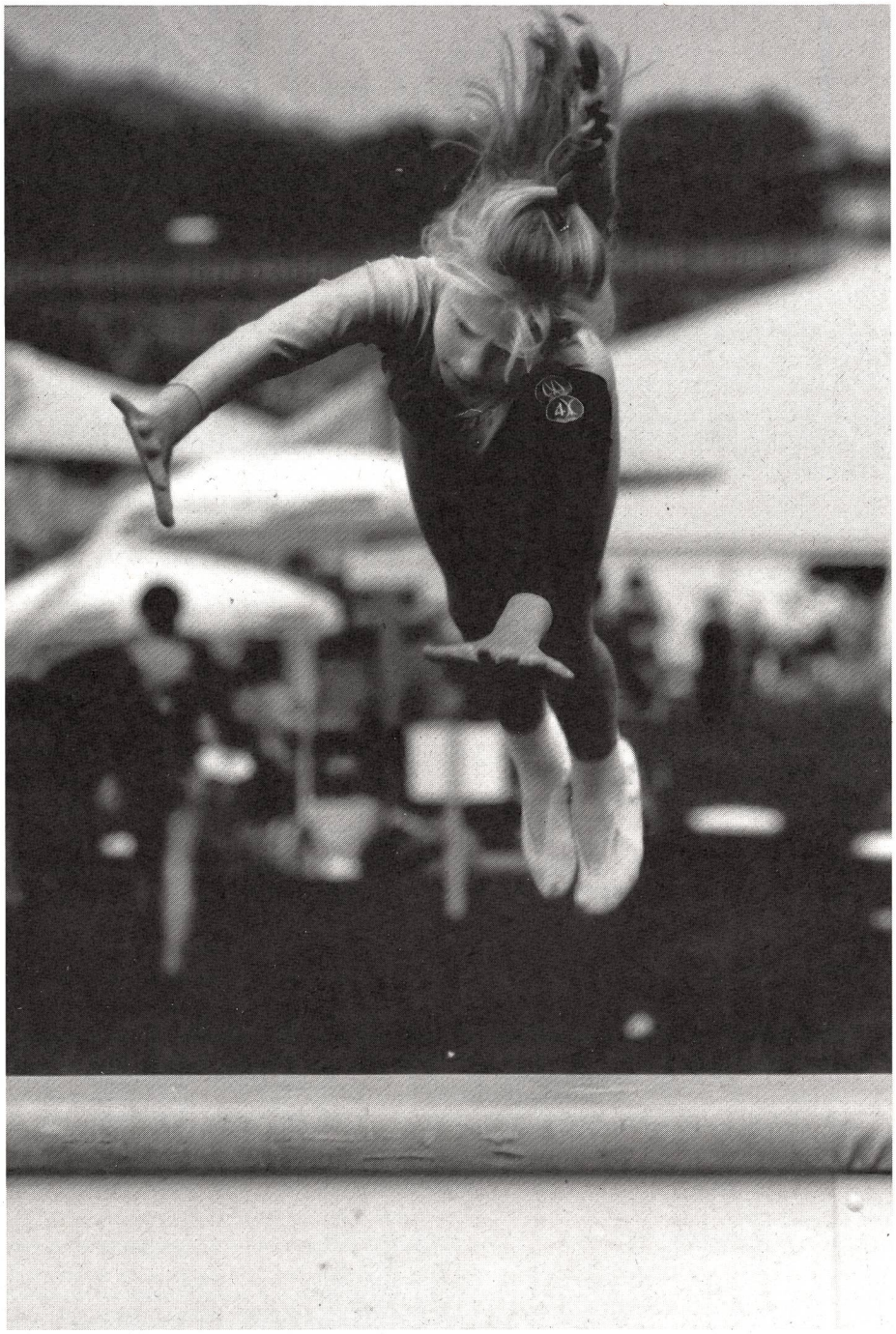
In Svizzera, i responsabili cantonali della Federazione svizzera di ginnastica (FSG) organizzano le seguenti gare:

Competizioni per i test

Prima di poter partcipare a una qualsiasi competizione occorre prender parte alla giornata di test.

Competizioni cantonali

Le gare cantonali vengono organizzate nei singoli cantoni per i livelli di test da 3 a 6 (i test 1 e 2 si svolgono normalmente in seno all'associazione). Spesso queste competizioni risultano essere delle qualificazioni per i campionati svizzeri.



Ulteriori competizioni: gare giovanili, incontri amichevoli, campionati diversi. L'attrezzistica, contrariamente alla ginnastica artistica, si limita a gare nazionali.

Valutazioni e note

La nota massima che può essere raggiunta durante le gare è il 10. I criteri che definiscono eventuali deduzioni da questo massimo possono essere i seguenti: esecuzione sbagliata, cadute, mancanza d'armonia nella sequenza degli esercizi e impressione generale sfavorevole. Importante è il totale sui quattro esercizi, che evidentemente può raggiungere i 40 punti.
In Svizzera, l'attrezzistica è uno sport a sé stante, che non vuol essere confuso con la ginnastica artistica. Diversi sono gli elementi che differenziano uno sport di massa da uno sport di punta: l'età, i diversi attrezzi utilizzati, il numero degli allenamenti, le premesse individuali delle ginnaste e il loro incoraggiamento. ■

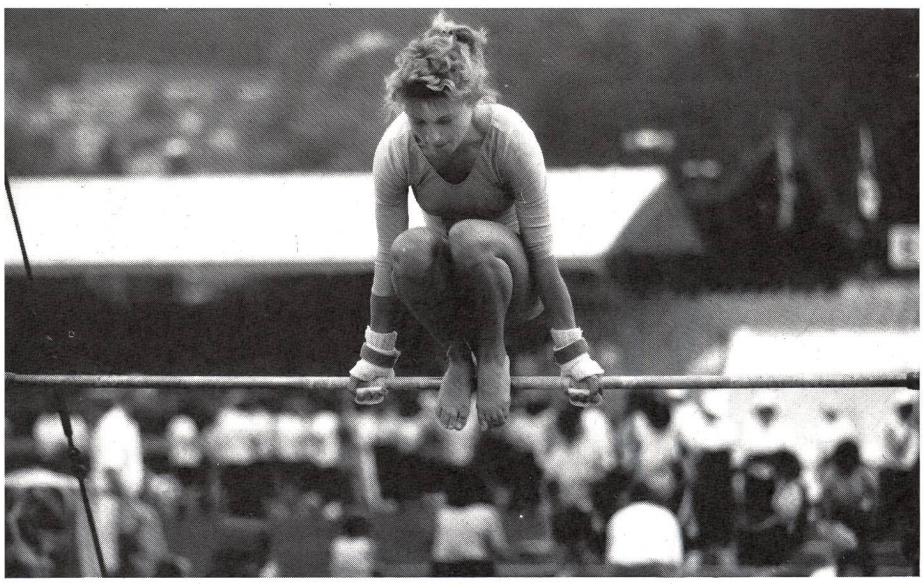
Attrezzistica per tutti - ginnastica artistica per i più appassionati!

Referenze

I fogli ufficiali dei test, le direttive di valutazione e il regolamento di gara della FSG valgono per tutte le manifestazioni e per tutte le competizioni dei test d'attrezzistica da 1 a 6. Possono essere richiesti al seguente indirizzo:

FSG
Segreteria centrale
Bahnhofstrasse 38
casella postale
5001 Aarau
tel. 064 25 22 25

Campionati svizzeri

Vengono organizzati annualmente per i livelli di test da 4 a 6. Per ogni associazione possono partecipare al massimo sei ginnaste qualificate. Dal 1990 vengono organizzate, durante due fine di settimana, una semifinale (valevole per la classifica a squadre), una finale delle 40 migliori ginnaste e una finale specifica per ogni attrezzo.

Chi fosse interessato all'opuscolo e per ulteriori informazioni, rivolgersi a:
Doris Würsch
Dorfstrasse 62
8957 Spreitenbach
tel. 056 71 19 72