

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	32 (1975)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	G+S informazioni

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

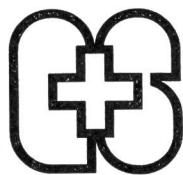
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## INFORMAZIONI

### Comunicati dei capi disciplina



#### Ginnastica agli attrezzi e artistica ragazze

#### Orientamento B / ginnastica artistica

##### Compiimento alle prescrizioni d'esame

Sono riconosciuti come esami di disciplina ginnastica artistica:

- concorso test (programma test)  
(in occasione di una giornata di test organizzata dalla federazione)
- concorso (programma di concorso)  
(in occasione di un concorso ufficiale)

Per l'ottenimento della distinzione occorre raggiungere i seguenti limiti:

	Concorso	Giornata test
— test 1	bronzo	media 7,5 punti
— test 2/3	argento	media 7,5 punti
— test 4/6	oro	media 7,5 punti

e riuscire il test di condizione fisica

Questo complemento alle prescrizioni d'esame può essere applicato subito e entrerà definitivamente in vigore nel corso dell'anno prossimo.

La responsabile della disciplina:  
Barbara Boucherin



#### Sci di fondo

##### Informazioni per candidati monitori 1

Solo chi è fermamente intenzionato a svolgere un'attività G+S come monitor ha diritto di annunciarsi al corso di formazione 1. Deve soddisfare inoltre alcune condizioni di base:

- età: almeno 18 anni
- nazionalità svizzera (stranieri con permesso di dimora)
- attività nella disciplina: almeno uno o due anni di pratica nello sci di fondo; nozioni tecniche fondamentali passo alternato, spinta dei due bastoni)
- buona condizione fisica

All'esame il candidato monitor deve dimostrare correttamente:

- passo alternato con e senza bastoni
- spinta dei due bastoni
- spinta dei due bastoni con passo intermedio (= passo di 1 tempo)
- passo a ventaglio in leggera discesa
- percorsi tecnici (pista zig-zag ed a passo a ventaglio) come nell'esame di disciplina
- gara di fondo in terreno vario di 8-10 km



#### Sci

##### Informazioni per candidati monitori 1

Superare il test d'entrata e impegno ad esercitare in futuro attività come monitor G+S sono le principali condizioni per l'ammissione a un corso di formazione per monitori G+S di sci. Ecco in particolare:

- almeno 18 anni di età
- nazionalità svizzera (stranieri con permesso di dimora)
- padronanza di una curva parallela
- superare il test d'entrata: discesa con sicurezza di un pendio con curve parallele (pendenza 40-45%).

Chi non supera questo test può essere licenziato dal corso.

L'esame di monitor 1 comprende:

Tecnica:

- dossi e conche
- passo a ventaglio
- 4 curve parallele con movimento di propulsione
- slalom gigante

Teoria:

- questionario G+S e questionario specifico della disciplina

Per ottenere la qualifica di monitor è necessaria la nota sufficiente in tutte le parti dell'esame.



#### Allenamento d'efficienza fisica RI + RE

##### Corsi esperti

Per venire incontro alle disparate necessità delle regioni e per tenere il numero dei partecipanti tale da permettere discussioni e contatti validi, i corsi centrali 1975 per esperti d'allenamento d'efficienza fisica Ri + Re, d'intesa con gli Uffici cantonali G+S, sono convocati come segue:

Data	Luogo	Partecipanti	Lingua	Organizzazione
17 - 19.10.1975	Lucerna	Regione Svizzera centrale	Tedesco	LU/SFGS
27 - 29.10.1975	Kreuzlingen	Regione Svizzera orientale e nord-occidentale	Tedesco	TG/SFGS
19 - 20.11.1975	Macolin	Maestri di ginnastica e sport dipl.	Tedesco / francese	SFGS
25 - 27.11.1975	Ovronnaz	Regione Svizzera occidentale	Francese	VS/SFGS

I responsabili della disciplina:  
B. Boucherin H. R. Hasler