

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 1

**Artikel:** L'attrezzistica femminile

**Autor:** Würsch, Doris / Mägerli, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999559>

### **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:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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, sconolate, 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'insieme 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.

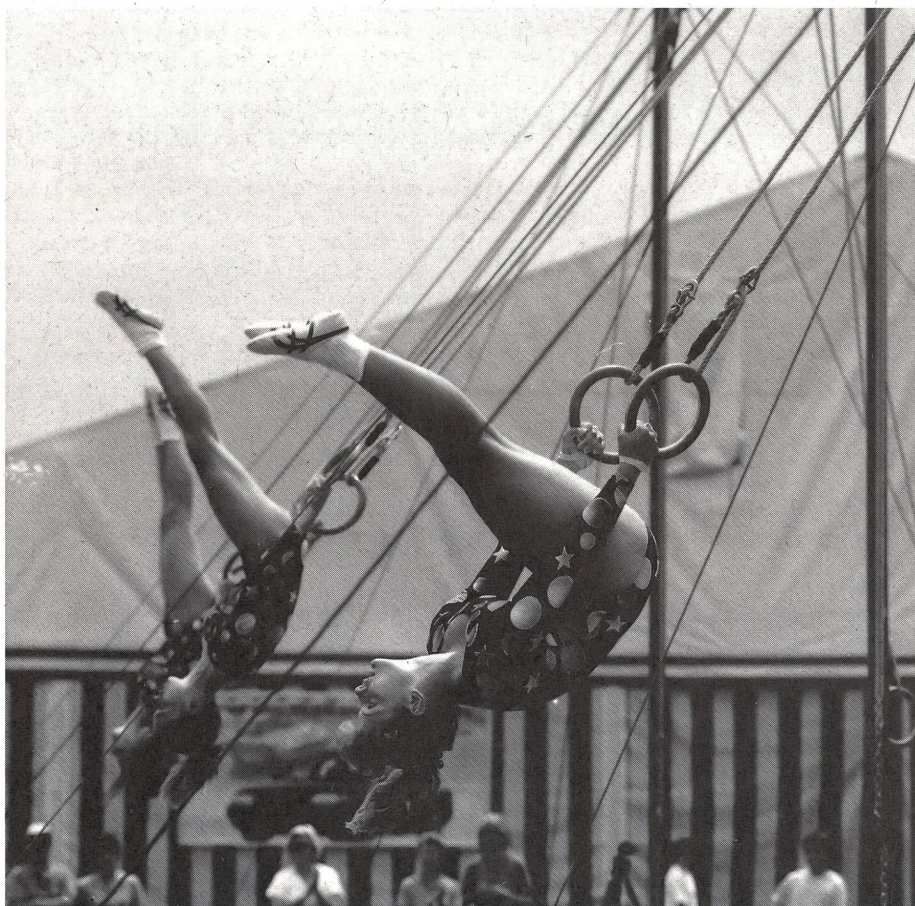
### Ginnastica artistica

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.

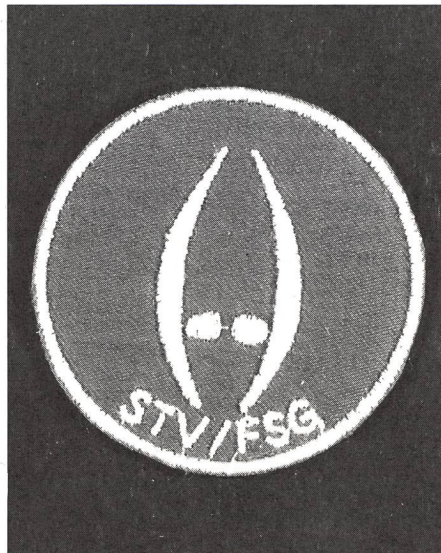
## Test di attrezzistica 1 - 6

### 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

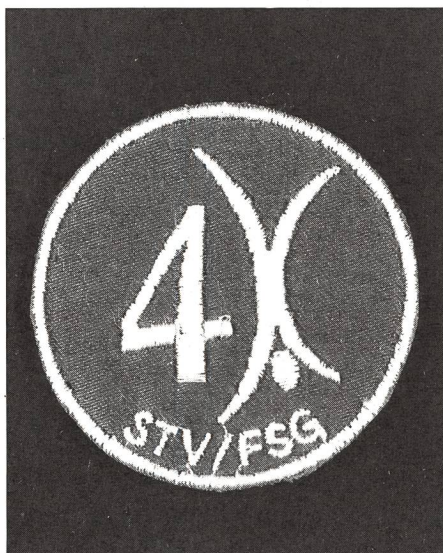
In Svizzera, i responsabili cantonali della Federazione svizzera di ginnastica (FSG) organizzano le seguenti gare:

#### Competizioni per i test

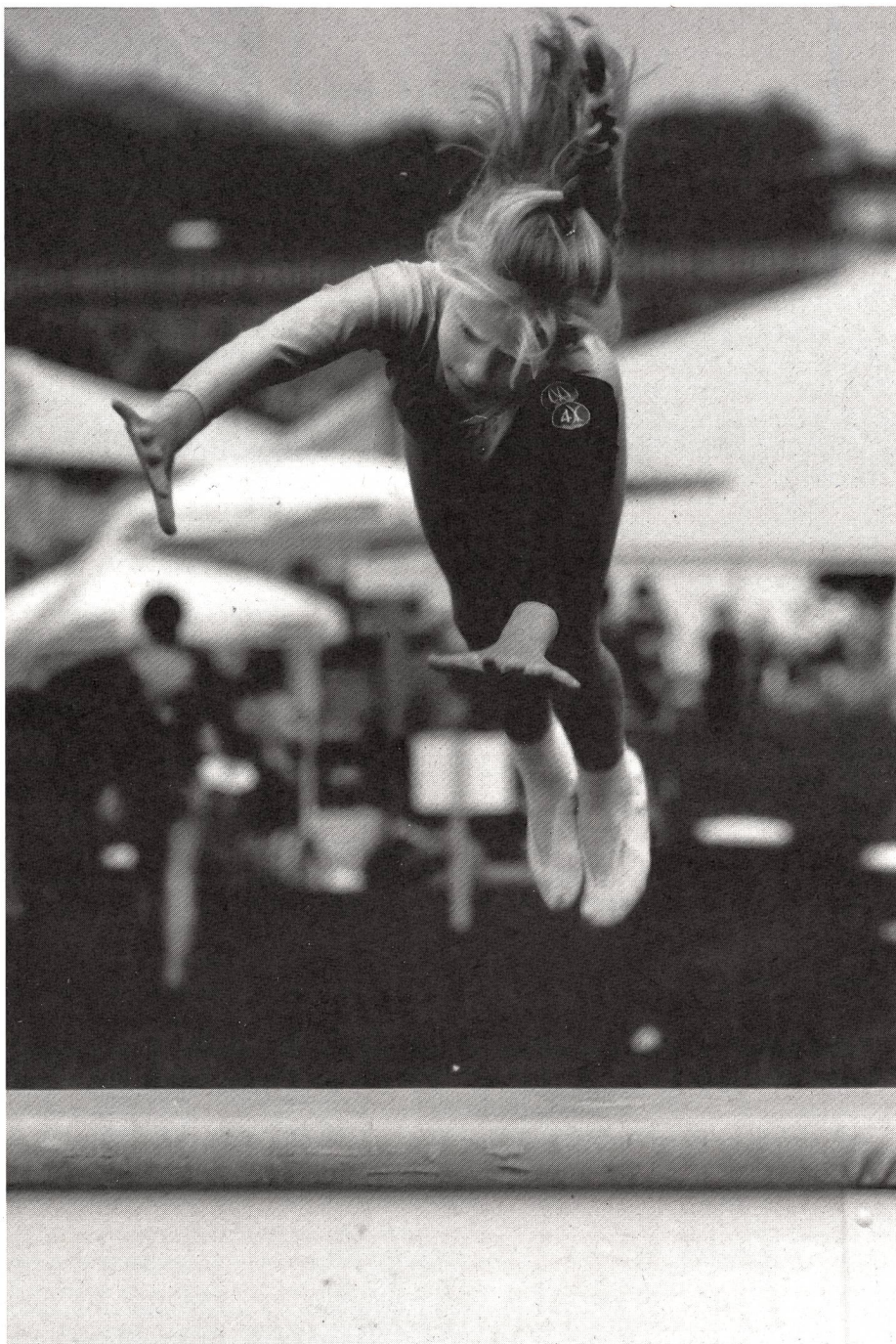
Prima di poter partecipare a una qualsiasi competizione occorre prender parte alla giornata di test.

#### 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

