



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Prot.n. 93/2018 m12

Bologna 05/12/2018

ALLENAMENTO GOLD REGIONALE GR - Ferrara 28 dicembre 2018

Palestra: Via Venezia103 - Ferrara

Inizio allenamento ore 9,30 – termine ore 18,00

Ginnaste Convocate: (Dare conferma al DTR GR della partecipazione)

A3 (2007)

Gramellini Nicole	Endas Cervia
Minotti Martina	Gymnica 96
Minotti Sofia	Gymnica 96
Jaxie Allegra	Edera Ravenna
Pieralisa Martina	Edera Ravenna
Ugolotti Alice	Panaro Modena
Sintoni Giada	Endas Cervia
Demare Paola	Endas Cervia
Ricco Ilaria	Gymnis Rimini

A2 (2008)

Reggiani Martina	Gymnica 96
Pagnani Camilla	Endas Cervia
Maltoni Caterina	Endas Cervia
Oldano Matilde	Edera Ravenna
Gregi Anne	Rhythmic Ravenna
Costantini Reika	Persicetana
Cadoni Silvia Andrea	Reggiana

TECNICI CONVOCATI: Prof.sa Amalia Tinto coadiuvata dal TF Patrizia Maccaferri

PROGRAMMA

- Esercizi di sensibilizzazione, tecnica e didattica dei gruppi tecnici attrezzo per le gare gold
- Impostazione dei lanci e propedeutica per elementi dinamici con rotazione (R)
- Dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione di difficoltà di attrezzo (AD)
 - Fune
 - Cerchio
 - Clavette
 - Palla
 - Nastro

Per questo collegiale non sono previsti oneri a carico delle ginnaste.

DTR
Livia Ghetti



Palazzo CONI - Via Trattati Comunitari Europei n.7 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 - e mail: cr.emiliaromagna@federginnastica.it

www.fgiemiliaromagna.it