FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Prot.n. 93/2018 m12
Bologna 05/12/2018

ALLENAMENTO SILVER REGIONALE GR - Ferrara 27 dicembre 2018
Palestra: Via Venezia103 - Ferrara

- **ORARI E SUDDIVISIONE ALLENAMENTO**
  - **dalle 9,30 alle 13,00:** gruppo nate negli anni 2008 - 2009 -2010 - 2011 fino alle allieve fascia 3.
  - **dalle 14,00 alle 18,30:** gruppo nate negli anni 2007 e precedenti allieve fasci a4 e junior e senior

- **TECNICI CONVOCATI**: Prof.sa Amalia Tinto coadiuvata da S. Natalucci, Alessia Guglielmetti, V. Graffiedi

PROGRAMMA

- Esercizi di sensibilizzazione, tecnica e didattica dei gruppi tecnici attrezzo per le gare silver
- Impostazione dei lanci e base degli 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.

L'allenamento collegiale in oggetto è un allenamento "aperto" e chi è interessato può partecipare mandando la propria iscrizione: verranno accettate 30 ginnaste per suddivisione (mattino / pomeriggio) di allenamento, in base all'ordine di iscrizione.

Le ginnaste devono essere accompagnate da un proprio tecnico.

ISCRIZIONI: Le iscrizioni dovranno essere inviate al Comitato Regionale Emilia Romagna all'indirizzo e-mail: **cr.emiliaromagna@federginnastica.it** entro e non oltre il **16/12/2018** utilizzando il modulo allegato. Si accettano le domande di iscrizioni inviate **solamente via e-mail e in formato PDF (non si accettano iscrizioni inviate con file immagini).**

Il D.T.R. GR

Livia Ghetti

Livia Ghetti

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

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

ALLENAMENTO SILVER REGIONALE GR

Ferrara 27 dicembre 2018

Cognome _____ Nome _____

Luogo e data di nascita _____

Domicilio_____

Comune _____ Prov _____ CAP _____

E-mail _____ Telefono _____

N° Tessera F.G.I. _____ Società _____

Qualifica tecnica in possesso: _____

ALLENAMENTO ____ mattino _____ pomeriggio

CHIEDE

Di partecipare all'Allenamento Silver regionale (GR) organizzato dal Comitato Regionale F.G.I. Emilia Romagna il **27/12/2018** Palestra: Putinati – Via Aria - Ferrara

Termine invio iscrizioni **(file .pdf)** il **16/12/2018.**

Si autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi della Legge 675/96.

Data e luogo ….…… Firma ……...……..

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