Centro Tecnico Regionale GOLD
GINNASTICA RITMICA
1° SEMESTRE 2022

OBBIETTIVI

Il CTR 2022 consiste in allenamenti finalizzati alla preparazione delle competizioni GOLD

Ogni incontro funge anche da controllo tecnico pre-gara, funzionale alle varie fasi di cui è composto il campionato

STRUTTURA

Gruppo Elite

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali categoria Gold
J1-J2-J3
Max. 10 ginnaste

Gruppo B Junior Gold

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Gold
J1-J2-J3
Max. 15 ginnaste

Gruppo Elite

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali
categoria Gold Senior.
Max 10 ginnaste

Gruppo B Senior Gold

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali
Gold Senior
Max. 15 ginnaste

Gruppo Elite

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali categoria Gold A3-A4
Max. 15 ginnaste

Gruppo B Gold A3-A4

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Gold A3-A4.
Max 15 ginnaste

Gruppo Elite

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali categoria Gold A1-A2
Max. 15 ginnaste

Gruppo B Gold A1-A2

Ginnaste partecipanti ai campionati individuali
Gold A1-A2.
Max 15 ginnaste

Ipotesi Calendario:

Gruppo A3-A4 **14 aprile dalle 9.00-13.00 14.00-17.00**

9 o 10 giugno dalle 9.00-13.00 14.00-17.00

27 o 28 giugno dalle 9.00-13.00 14.00-17.00

Gruppo A1-A2 **14 aprile dalle 9.00 -13.00 14.00-17.00**

9 o 10 giugno dalle 9.00-13.00 14.00-17.00

27 o 28 giugno dalle 9.00-13.00 14.00-17.00

Junior-Senior **19 aprile dalle 9.00-13.00 14.00-17.00**

9 o 10 giugno dalle 9.00-13.00 14.00-17.00

27 o 28 giugno dalle 9.00-13.00 14.00-17.00

I gruppi delle allieve A1-A2 effettueranno un allenamento il 2 aprile dalle ore 9.00 alle 17.00, per formare i vari gruppi.
All'interno di questo allenamento selettivo, presenzieranno anche le ginnaste che nel 2021 hanno ottenuto buoni/ottimi risultati.
Requisito necessario: partecipare al circuito gare gold.
Si chiede alle tecniche di presentare le eventuali ginnaste rispettando i criteri richiesti dalla tabella allegata di seguito.

SELEZIONE GR GOLD

CARATTERISTICHE PER ACCEDERE AGLI ALLENAMENTI REGIONALI GOLD

Requisiti minimi:

- **MORFOLOGIA "ARMONIOSA" ALL'IMPATTO VISIVO (LINEE E PROPORZIONI)**
- **DISCTRETI PRE-REQUISITI/QUALITA'**
- **DISCRETA TECNICA DI BASE A CORPO LIBERO E CON GLI ATTREZZI**
- **BUONA CAPACITA' DI COORDINAZIONE**
- **BUONA IMPOSTAZIONE DI LAVORO A CORPO LIBERO E CON GLI ATTREZZI**

Per partecipare all'allenamento del 2 aprile (A1-A2)sarà necessario effettuare un'iscrizione entro il 26 marzo versando la quota di 15 euro.
Le ginnaste il giorno dell'allenamento dovranno avere:

1. TUTTI GLI ATTREZZI
2. PESETTI
3. ELASTICI
4. RULLO
5. ECC…

La DTR
Livia Ghetti