PROGRAMMA ATTIVITA' GR 1° SEMESTRE 2023

ATTIVITA' SETTORE GOLD

Il CTR 2023 consiste in allenamenti finalizzati alla crescita tecnica delle ginnaste di tutto il settore GOLD.

Le ginnaste partecipanti saranno suddivise per categoria e livello come riportato di seguito:

1. GRUPPO ALLIEVE 1 e ALLIEVE 2:
    - suddivisione in 2 gruppi denominati: GRUPPO 1 e GRUPPO 2;
    - numero massimo per gruppo 15/20 ginnaste;
    - allenamenti previsti di mezza giornata;
    - periodo di svolgimento da aprile a giugno per un totale a gruppo di 4/5 allenamenti totali;
    - gli allenamenti verrano tenuti da una Tecnica della regione coadiuvata da eventuali Tecniche in aiuto, in numero massimo di 2 ad allenamento. Le tecniche in aiuto verranno scelte fra quelle che hanno frequentato la "Scuola Regionale GR" e affiancheranno la responsabile dell'allenamento in base ai numeri raggiunti delle ginnaste iscritte;
    - l'importo per ogni ginnasta per la partecipazione ad ogni allenamento sarà di 20 € e verrà richiesto il pagamento complessivo in un unica soluzione del totale dei 4/5 allenamenti previsti ai quali le ginnaste iscritte si dovranno impegnare a parteciparvi in modo continuativo affinché il programma svolto possa effettivamente avere una programmazione e un risultato efficace;
    - costi di massima previsti per ogni allenamento con la sola Responsabile dell'allenamento:

TECNICO RESPONSABILE DELL'ALLENAMENTO DELLA REGIONE	EVENTUALE RIMBORSO KM.	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
50,00 €	50,00 €	30,00 €	130,00 €	7 - 11

    - costi di massima previsti per ogni allenamento con la Responsabile dell'allenamento e una tecnica in aiuto:

COSTO 2 TECNICI	EVENTUALI RIMBORSO Km PER 2 TECNICI	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
100,00 €	75,00 €	30,00 €	205,00 €	12 - 14

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 e mail : cr.emiliaromagna@federginnastica.it
www.fgiemiliaromagna.it

- costi di massima previsti per ogni allenamento con la Responsabile dell'allenamento e due tecniche in aiuto:

COSTO 3 TECNICI	EVENTUALI RIMBORSO Km PER 3 TECNICI	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
150,00 €	100,00 €	30,00 €	280,00 €	15 - 20

2. GRUPPO ALLIEVE 3 e ALLIEVE 4:

- suddivisione in 2 gruppi denominati: GRUPPO 1 e GRUPPO 2;
- numero massimo per gruppo 15/20 ginnaste;
- allenamenti previsti giornata intera;
- periodo di svolgimento da aprile a giugno per un totale a gruppo di 4/5 allenamenti totali;
- gli allenamenti verrano tenuti da una Tecnica della regione coadiuvata da eventuali Tecniche in aiuto, in numero massimo di 2 ad allenamento. Le tecniche in aiuto verranno scelte fra quelle che hanno frequentato la "Scuola Regionale GR" e affiancheranno la responsabile dell'allenamento in base ai numeri raggiunti delle ginnaste iscritte;
- l'importo per ogni ginnasta per la partecipazione ad ogni allenamento sarà di 25 € e verrà richiesto il pagamento complessivo in un unica soluzione del totale dei 4/5 allenamenti previsti ai quali le ginnaste iscritte si dovranno impegnare a parteciparvi in modo continuativo affinché il programma svolto possa effettivamente avere una programmazione e un risultato efficace;
- costi di massima previsti per ogni allenamento con la sola Responsabile dell'allenamento:

TECNICO RESPONSABILE DELL'ALLENAMENTO DELLA REGIONE	EVENTUALE RIMBORSO KM.	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
100,00 €	50,00 €	50,00 €	200,00 €	8 - 12

- costi di massima previsti per ogni allenamento con la Responsabile dell'allenamento e una tecnica in aiuto:

COSTO 2 TECNICI	EVENTUALI RIMBORSO Km PER 2 TECNICI	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
200,00 €	75,00 €	50,00 €	325,00 €	13 - 17

- costi di massima previsti per ogni allenamento con la Responsabile dell'allenamento e due tecniche in aiuto:

COSTO 3 TECNICI	EVENTUALI RIMBORSO Km PER 3 TECNICI	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
300,00 €	100,00 €	50,00 €	450,00 €	18 - 20

3. GRUPPO JUNIOR 1 e JUNIOR 2:
   - suddivisione in 2 gruppi denominati:
     - ✴ GRUPPO 1 - dedicato alle ginnaste partecipanti al Campionato Individuale Gold
     - ✴ GRUPPO 2 - dedicato alle ginnaste partecipanti al Campionato di Specialità Gold
   - numero massimo per gruppo:
     - ✴ GRUPPO 1 - 15/20
     - ✴ GRUPPO 2 - 21/25
   - allenamenti previsti su due giorni consecutivi:
     - ✴ primo giorno: mezza giornata nel pomeriggio GRUPPO 2
     - ✴ secondo giorno: giornata intera GRUPPO 1
   - periodo di svolgimento da aprile a giugno per un totale a gruppo di 4 allenamenti totali;
   - gli allenamenti verrano tenuti da una Tecnica Esterna coadiuvata dalla DTR;
   - l'importo per ogni ginnasta per la partecipazione ad ogni allenamento sarà di 30 € per il GRUPPO 1 e di 25 € per il GRUPPO 2 e verrà richiesto il pagamento complessivo in un unica soluzione del totale dei 4 allenamenti previsti ai quali le ginnaste iscritte si dovranno impegnare a parteciparvi in modo continuativo affinché il programma svolto possa effettivamente avere una programmazione e un risultato efficace;

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 e mail : cr.emiliaromagna@federginnastica.it
www.fgiemiliaromagna.it

- costi di massima previsti per ogni allenamento consecutivo di 2 giorni con l'intervento della DTR o chi per Lei in rappresentanza della regione:

TECNICO ESTERNO X 2 GIORNI DI ALLENAMENTO CONSECUTIVI	EVENTUALI RIMBORSI Km X TECNICO ESTERNO	ALBERGO X TECNICO ESTERNO	VITTO TECNICO ESTERNO	DTR X 2 GIORNI DI ALLENAMENTO	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO	NUMERO MINIMO GINNASTE PARTECIPANTI
450,00 €	150,00 €	80,00 €	60,00 €	150,00 €	80,00 €	970,00 €	15 gruppo 1 e 21 gruppo 2

4. GRUPPO JUNIOR 3 e SENIOR:

- suddivisione in 2 gruppi denominati:
  - ✴ GRUPPO 1 - dedicato alle ginnaste partecipanti al Campionato Individuale Gold
  - ✴ GRUPPO 2 - dedicato alle ginnaste partecipanti al Campionato di Specialità Gold
- numero massimo per gruppo:
  - ✴ GRUPPO 1 - 15/20
  - ✴ GRUPPO 2 - 21/25
- allenamenti previsti su due giorni consecutivi:
  - ✴ primo giorno: mezza giornata nel pomeriggio GRUPPO 2
  - ✴ secondo giorno: giornata intera GRUPPO 1
- periodo di svolgimento da aprile a giugno per un totale a gruppo di 4 allenamenti totali;
- gli allenamenti verrano tenuti da una Tecnica Esterna coadiuvata dalla DTR;
- l'importo per ogni ginnasta per la partecipazione ad ogni allenamento sarà di 30 € per il GRUPPO 1 e di 25 € per il GRUPPO 2 e verrà richiesto il pagamento complessivo in un unica soluzione del totale dei 4 allenamenti previsti ai quali le ginnaste iscritte si dovranno impegnare a parteciparvi in modo continuativo affinché il programma svolto possa effettivamente avere una programmazione e un risultato efficace;
- costi di massima previsti per ogni allenamento consecutivo di 2 giorni con l'intervento della DTR o chi per Lei in rappresentanza della regione:

TECNICO ESTERNO X 2 GIORNI DI ALLENAMENTO CONSECUTIVI	EVENTUALI RIMBORSI Km X TECNICO ESTERNO	ALBERGO X TECNICO ESTERNO	VITTO TECNICO ESTERNO	DTR X 2 GIORNI DI ALLENAMENTO	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO	NUMERO MINIMO GINNASTE PARTECIPANTI
450,00 €	150,00 €	80,00 €	60,00 €	150,00 €	80,00 €	970,00 €	15 gruppo 1 e 21 gruppo 2

ATTIVITA' SETTORE PREGOLD

Queste ginnaste visionate nell'allenamento effettuato nel 2° semestre 2022 saranno suddivise in 2 gruppi per proporre degli allenamenti finalizzati alla crescita tecnica e alla valutazione dei loro esercizi di gara, essendo ginnaste potenziali per un eventuale futuro passaggio dall'attività Silver a quella Gold.

Programma:

- suddivisione in 2 gruppi su convocazione:
  - ✴ GRUPPO PREGOLD A1/A2/A3 - N. 22 GINNASTE (si potranno valutare anche inserimenti di altre nuove ginnaste in base alle richieste del società)
  - ✴ GRUPPO PREGOLD A4/JUNIOR - N. 22 GINNASTE (si potranno valutare anche inserimenti di altre nuove ginnaste in base alle richieste del società)
- di svolgimento da marzo a giugno per un totale di 5 allenamenti per gruppo per la durata ognuno di mezza giornata
- i primi 4 allenamenti verrano tenuti da una Tecnica Responsabile della regione coadiuvata da una Tecnica/Giudice della regione per la valutazione degli esercizi. Si prevedono inoltre eventuali Tecniche in aiuto, in numero massimo di 2 ad allenamento. Le tecniche in aiuto verranno scelte fra quelle che hanno frequentato la "Scuola Regionale GR" e affiancheranno la responsabile dell'allenamento in base ai numeri raggiunti delle ginnaste iscritte;
- il quinto allenamento previsto nel mese di giugno verrà tenuto da un Tecnico Esterno sotto forma di valutazione di gara;
- l'importo per ogni ginnasta per la partecipazione ad ogni allenamento sarà di 20 € e verrà richiesto il pagamento complessivo in un unica soluzione del totale dei 5 allenamenti previsti ai quali le ginnaste iscritte si dovranno impegnare a parteciparvi in modo continuativo affinché il programma svolto possa effettivamente avere una programmazione e un risultato efficace;
- costi di massima previsti per ogni allenamento dei primi 4 previsti per ogni gruppo con la sola responsabile dell'allenamento e la tecnica/giudice:

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 e mail : cr.emiliaromagna@federginnastica.it
www.fgiemiliaromagna.it

TECNICO RESPONSABILE DELL'ALLENAMENTO DELLA REGIONE + TECNICO/GIUDICE	EVENTUALE RIMBORSO KM. Per 2 TECNICHE	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
100,00 €	100,00 €	30,00 €	230,00 €	13 - 16

- costi di massima previsti per ogni allenamento dei primi 4 previsti per ogni gruppo con la responsabile dell'allenamento, la tecnica/giudice e un'altra tecnica in aiuto:

TECNICO RESPONSABILE DELL'ALLENAMENTO DELLA REGIONE + TECNICO/GIUDICE + 1 TECNICA IN AIUTO	EVENTUALE RIMBORSO KM. Per 3 TECNICHE	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
150,00 €	125,00 €	30,00 €	305,00 €	17 - 19

- costi di massima previsti per ogni allenamento dei primi 4 previsti per ogni gruppo con la responsabile dell'allenamento, la tecnica/giudice e due tecniche in aiuto:

TECNICO RESPONSABILE DELL'ALLENAMENTO DELLA REGIONE + TECNICO/GIUDICE + 2 TECNICA IN AIUTO	EVENTUALE RIMBORSO KM. Per 3 TECNICHE	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.	NUMERO MINIMO e MASSIMO GINNASTE PARTECIPANTI
200,00 €	150,00 €	30,00 €	380,00 €	20 - 22

- costo di massima previsto per il quinto allenamento per ogni gruppo con il tecnico esterno:

TECNICO ESTERNO + DTR o chi per lei	RIMBORSO Km TECNICO ESTERNO	COSTO PALESTRA	COSTO AD ALLENAMENTO.
200,00 €	100,00 €	30,00 €	330,00 €

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 e mail : cr.emiliaromagna@federginnastica.it
www.fgiemiliaromagna.it

ATTIVITA' SETTORE SILVER

Per questo settore la proposta si basa su incontri stimolanti che ci permettano di avere un alto interesse da parte del settore Silver che è la base del nostro agonismo di alto livello.

Proposta:

- 3 incontri, uno al mese, da marzo a maggio, sotto forma di "MASTER CLASS" con TECNICI ESTERNI e della durata di mezza giornata, preferibilmente dalle 15.00 alle 18.30, tali incontri saranno dedicati a tutte le categorie Silver e ad iscrizione libera;
- ogni "MASTER CLASS" avrà un costo di iscrizione di 20/25 €
- prevedendo un alto numero di partecipanti si precisa che per questi incontri faremo di volta in volta apposita richiesta di budget previsto

La DTR GR Prof.ssa Livia Ghetti

Via Trattati Comunitari Europei n.7 – 40127 BOLOGNA
Tel. 051 6152806 Fax. 051 6152777 e mail : cr.emiliaromagna@federginnastica.it
www.fgiemiliaromagna.it