FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA
D.T.R. GR

Prot.n. 142/2025 m12
Bologna 18/12/2025

Oggetto: Allenamento JUNIOR SENIOR GOLD – Sezione Ritmica

Gentili Presidenti,
Gentili Tecnici,

con la presente siamo lieti di informarvi di un allenamento per le ginnaste junior e senior GOLD. L'obiettivo dell'incontro è impostare correttamente l'inizio della stagione agonistica, uniformare il metodo di lavoro e offrire stimoli tecnici adeguati ai diversi livelli, valorizzando il percorso di crescita di ciascuna ginnasta.

Data: domenica 11 gennaio 2026

Sede: San Marino Multi eventi

Orario : gruppo **ELITE** 09:00 – 17:00 su convocazione

gruppo **ADVANCED** 09:00 – 13:00 iscrizione libera per atlete junior senior GOLD

Allenatrici:

- Annalisa Bentivogli
- Federica Protti
- Camilla Casadio

Abbigliamento e materiale: abbigliamento idoneo, attrezzi personali, scarpe da ginnastica ,mezze punte, banda elastica, mattoncini, roller, elastico graduato, pesetti. Portare bottiglia d'acqua e pranzo al sacco

Musiche: si prega il gruppo ELITE di portare le musiche di un esercizio a scelta

Iscrizione gruppo ADVANCED: Va compilato il seguente modulo e pagata la quota di 10 euro a ginnasta **Termine iscrizione 31/12/2025**

https://form.jotform.com/252782313148356

Pagamento Gruppo ADVANCED: da effettuare dall' Iban della associazione sportiva di appartenenza indicando nella causale ALLENAMENTO GR 11.01.26 e il numero delle ginnaste. **IBAN: IT10J0100502407000000004151**

Iscrizione Gruppo ELITE: mandare mail di conferma a **pamela.barberini@gmail.com entro il 31.12.2025**

	Ginnasta	Categoria	Società
1	BURSUC	SENIOR	PONTEVECCHIO
2	ISTODOR	SENIOR	PONTEVECCHIO
3	BENEDETTI	SENIOR	PONTEVECCHIO
4	LOSCO	SENIOR	PONTEVECCHIO
5	GAUDINO	SENIOR	PUTINATI
6	OSELIN	JUNIOR	PUTINATI
7	FUCCI	SENIOR	CERVIA
8	VALDIFIORI	JUNIOR	CERVIA
9	MALTONI	SENIOR	CERVIA
10	AJELLO	JUNIOR	CERVIA
11	DOBROVOLSKA	SENIOR	CERVIA
12	CAPPIELLO	JUNIOR	EDERA RAVENNA
13	BOVARA	JUNIOR	RIMINI
14	BENEDETTI	SENIOR	GYMNICA 96
15	SANTOLAMAZZA	JUNIOR	GYMNICA 96
16	BRANDOLINI	JUNIOR	LO ZODIACO
17	TROGLIERO	JUNIOR	LO ZODIACO
18	FRANCHETTO	SENIOR	UNISPORT
19	FRATTI	SENIOR	SAN MARINO
20	CASALI	SENIOR	SAN MARINO
21	ROSSI	SENIOR	SAN MARINO

Contenuti di lavoro:

- lavoro approfondito sul **corpo** (preparazione fisica specifica, difficoltà corporee, qualità esecutiva);
- lavoro sull'**attrezzo** per entrambi i gruppi;
- per il **gruppo Elite**, è previsto anche il lavoro su **un esercizio completo**, con attenzione a composizione, connessioni e qualità esecutiva.

L'obiettivo dell'incontro è impostare correttamente l'inizio della stagione agonistica, uniformare il metodo di lavoro e offrire stimoli tecnici adeguati ai diversi livelli, valorizzando il percorso di crescita di ciascuna ginnasta.

Certi della vostra partecipazione attiva e della consueta collaborazione, vi porgiamo i nostri più cordiali saluti.

La D.T.R.G.R.

Barberini Pamela