



Prot. n. 0706 – I/AS

Torino, 6 dicembre 2018

Alle Società di Ginnastica
Alle D.T.R.R. e R.R.G.R.
Ai Consiglieri Regionali
Al Consigliere Reg.le, Ref. sez. GR, D. Schiavon
Al. Del. Prov. F.G.I. di Cuneo
All'Ispettore Sanitario Regionale

Loro sedi
Loro indirizzi
Loro indirizzi
Buttigliera d'Asti
Garessio
Aosta

OGGETTO: 3° Gym Test/R
Ginnastica per Tutti
Saluzzo, 16 dicembre 2018

ORGANIZZAZIONE: A.S.D. Ginnastica Saluzzo Libertas
C.so Umberto 206
12039 Verzuolo (CN)
Email: francescomarta@libero.it
Tel. 017588111

SEDE: Palazzetto dello Sport
Via della Croce, 54 B
12037 Saluzzo (CN)

ORARIO: dalle ore 10.30

ISCRIZIONE: € 8,00 a ginnasta

PROGRAMMA: scaricabile dall'area riservata del sito regionale

N.B.:

- gli orari definitivi verranno specificati sugli ordini di passaggio, al termine delle iscrizioni.
- le iscrizioni dovranno essere effettuate tramite il Modulo "Iscrizioni Gare, Collegiali" allegato alla presente o reperibile sul sito del Comitato Regionale alla pagina "Modulistica" e inviate insieme alla copia del bonifico bancario attestante il pagamento, entro martedì 11 dicembre 2018, ai seguenti indirizzi email:
 - DTRR Tiziana Colognese: dtrr01@federginnastica-crpva.it;
 - Comitato Regionale: info@federginnastica-crpva.it;
 - Società organizzatrice: francescomarta@libero.it

Si ricorda che le quote di iscrizione dovranno essere corrisposte tramite bonifico bancario intestato al Comitato Regionale Piemonte Valle d'Aosta – IBAN: **IT57Q0100501001000000150060**, indicando nella causale: codice e nominativo della società e "3°Gym Test/R 16/12/2018".

Le **ricevute** dovranno essere inoltrate, contestualmente al modulo di iscrizione, al Comitato Regionale **esclusivamente** al seguente indirizzo e-mail: info@federginnastica-crpva.it **entro martedì 11 dicembre 2018. Non verranno accettate iscrizioni pervenute oltre tale temine.**

Si coglie l'occasione per inviare cordiali saluti,

Il Presidente
Angelo Buzio




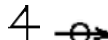
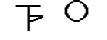
SCHEDA ELEMENTI GYM TEST/R - Ginnastica per Tutti





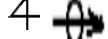

Ogni tecnica dovrà compilare sottolineando gli elementi presenti nel test della ginnasta

NOME GINNASTA:

SOCIETA':

ANNO DI NASCITA:

	SALTO	VALUTAZ.	ROTAZIONE	VALUTAZ.	EQUILIBRIO	VALUTAZ.	ATTREZZO	VALUTAZ.	PRE - ACROBATICA	VALUTAZ.
	oppure			 sul piano trasverso oppure		 oppure		serie di 4 saltelli avanti alternati e 4 piedi pari uniti sul posto		Capovolta indietro oppure
			2 chaine con maneggio libero		 sul piano saggitale		lancio della fune e ripresa ai capi		Ruota oppure	
									Ruota sui gomiti	

	SALTO	VALUTAZ.	ROTAZIONE	VALUTAZ.	EQUILIBRIO	VALUTAZ.	ATTREZZO	VALUTAZ.	PRE - ACROBATICA	VALUTAZ.
	oppure			 sul piano trasverso oppure		 a terra o sulla mano oppure		rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione		Capovolta indietro oppure
			2 chaine con maneggio libero		 sul piano trasverso		lancio del cerchio sul piano saggitale ripresa libera oppure		Ruota oppure	
							lancio ribaltato da due saltelli per dietro		Ruota sui gomiti	

	SALTO	VALUTAZ.	ROTAZIONE	VALUTAZ.	EQUILIBRIO	VALUTAZ.	ATTREZZO	VALUTAZ.	PRE - ACROBATICA	VALUTAZ.
	oppure			 oppure		 con circondazione del braccio oppure		rotolamento accompagnato sul petto dal braccio teso fuori		Capovolta indietro oppure
			2 chaine con maneggio libero		 con prillo intorno alla mano		lancio e ripresa della palla ad una mano		Ruota oppure	
									Ruota sui gomiti	

SCHEDA ELEMENTI GYM TEST/R - Ginnastica per Tutti








Ogni tecnica dovrà compilare sottolineando gli elementi presenti nel test della ginnasta

NOME GINNASTA:

SOCIETA':

ANNO DI NASCITA:

CORPO LIBERO

	SALTO	VALUTAZ.	ROTAZIONE	VALUTAZ.	EQUILIBRIO	VALUTAZ.	FLESSIBILITA'	VALUTAZ.	PRE - ACROBATICA	VALUTAZ.
2010-2011					ψ F oppure		Flessione in ginocchio tenuta 2 secondi		Capovolta indietro oppure	
	4				F		Passaggio dalla frontale		Ruota oppure	
2012 - 2013			ROTAZIONE	VALUTAZ.	EQUILIBRIO	VALUTAZ.	FLESSIBILITA'	VALUTAZ.	PRE - ACROBATICA	VALUTAZ.
			Giro a passi oppure		ψ F oppure		Spaccata sagittale tenuta 2 secondi oppure		Capovolta indietro oppure	
					F		Passaggio dalla frontale		Ruota oppure	