



Prot. n. 086 – I/AS

Torino, 5 febbraio 2019

Alle Società affiliate  
Alle D.T.R.R. e R.R.G.R.  
Alla Referente sett. Silver GR  
Ai Consiglieri Regionali  
Al Consigliere Reg., Ref. sez. GR, D. Schiavon  
Ale Del. Prov. F.G.I. di Cuneo  
All'Ispettore Sanitario Regionale

Loro sedi  
Loro indirizzi  
San Salvatore Monferrato  
Loro indirizzi  
Buttigliera d'Asti  
Garessio  
Aosta

**OGGETTO:** **Collegiale Regionale Silver**  
Ginnastica Ritmica  
Cuneo, 16-17 febbraio 2019

Su indicazione della DTRR, il Comitato Regionale Piemonte Valle d'Aosta indice i seguenti allenamenti, rivolti alle atlete della categoria Silver di Ginnastica Ritmica, come da programma di seguito.

**ALLENAMENTO N° 1 - SABATO 16 FEBBRAIO**

**ORARIO:** 14.00 – 18.00 (LD – LE allieve / junior / senior)  
**SEDE:** Padiglione dello Sport “Palanca”  
via Giovanni Battista Bongioanni n. 16 – Cuneo  
**RESPONSABILE:** Marianna Ricca

**PROGRAMMA:**

14.00 – 15.30	Riscaldamento, staccate e slanci (preparazione fisica)
15.30 – 16.15	Studio delle difficoltà a corpo libero da 0,30 – 0,40 – 0,50
16.15 – 17.00	Clavette
17.00 – 17.45	NASTRO
17.45 – 18.00	STRETCHING

**ALLENAMENTO N° 2 - DOMENICA 17 FEBBRAIO**

**ORARIO:** 9.00 – 13.00 LA – LB – LC (ALLIEVE)  
**SEDE:** Padiglione dello Sport “Palanca”  
via Giovanni Battista Bongioanni n. 16 – Cuneo  
**RESPONSABILE:** Marianna Ricca  
**COLLABORATRICE:** Emilia Rancurello

**PROGRAMMA:**

9.00 – 10.30	Riscaldamento, staccate e slanci (preparazione fisica)
10.30 – 11.15	Studio delle difficoltà a corpo libero da 0,20 – 0,30
11.15 – 12.00	palla
12.00 – 12.45	clavette
12.45 – 13.00	STRETCHING



### ALLENAMENTO N° 3 - DOMENICA 17 FEBBRAIO

**ORARIO:** 14.00 – 18.00 LA – LB – LC (JUNIOR / SENIOR)

**SEDE:** Padiglione dello Sport “Palanca”  
via Giovanni Battista Bongioanni n. 16 – Cuneo

**RESPONSABILE:** Marianna Ricca  
**COLLABORATRICE:** Emilia Rancurello

**PROGRAMMA:**

14.00 – 15.30	Riscaldamento, staccate e slanci (preparazione fisica)
15.30 – 16.15	Studio delle difficoltà a corpo libero da 0,20 – 0,30
16.15 – 17.00	palla
17.00 – 17.45	clavette
17.45 – 18.00	STRETCHING

**ISCRIZIONE:** € 10,00 a ginnasta

Le adesioni dovranno essere inviate tramite il modulo “Iscrizioni Gare e Collegiali” (allegato alla presente o reperibile sul sito del Comitato Regionale alla pagina “Modulistica”) **entro martedì 12 febbraio 2019, contestualmente** alla ricezione del bonifico bancario, ai seguenti indirizzi email:

- DTRR Tiziana Colognese: [dtrr01@federginnastica-crpva.it](mailto:dtrr01@federginnastica-crpva.it)
- Comitato Regionale: [info@federginnastica-crpva.it](mailto:info@federginnastica-crpva.it)

Si prega di specificare il livello delle ginnaste unitamente alla data e all’orario dell’allenamento al quale si effettua l’iscrizione.

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 “Collegiale GR 16-17/02/2019”.

Con l’occasione si inviano cordiali saluti

Il Presidente  
Angelo Buzio