



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
- Comitato Regionale: 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