



Prot. n. 0004 – I/AS

Torino, 7 gennaio 2019

Alle Società di Ginnastica
Alla D.T.R.T.E.
Ai Consiglieri Regionali
Al Delegato Prov. F.G.I. di Torino
All'Ispettrice Sanitaria Regionale
Al C.R. Lombardia
Al C.R. Liguria

Loro sedi
Loro indirizzi
Loro indirizzi
Gassino Torinese
Aosta
Milano
Genova

OGGETTO: **Allenamento Interregionale Trampolino Elastico**
Torino, 26 gennaio 2019

Il C.R. Piemonte Valle d'Aosta, in collaborazione con il C.R. Lombardia e il C.R. Liguria, organizza un allenamento rivolto ai ginnasti della sezione di Trampolino Elastico. Ogni comitato potrà iscrivere un massimo di 6 atleti per regione, previa selezione del rispettivo DTR.

DATA E ORARIO: **Sabato, 26 gennaio 2019**
dalle 9.30 alle 17.00

SEDE: Palestra S.G. Di Torino
Via Magenta, 11
Torino

RESPONSABILE: D.T.R.T.E. CRPVA - Veronica Arato

ISCRIZIONI: € 10,00 a ginnasta

PROGRAMMA:

MATTINA	POMERIGGIO
Lavoro base sul trampolino con rotazioni asse trasversale (caduta prona e supina, ¾ avanti, ¾ indietro, back, front, ecc.).	Lavoro preparatorio per avvistamenti avanti/indietro; Esercizi di preparazione fisica specifica che le società partecipanti potranno riproporre nei loro club.

I ginnasti lavoreranno 2 gruppi sul trampolino e 1 gruppo sulla preparazione fisica.

ADESIONI: 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 lunedì 21 gennaio 2019, contestualmente** alla ricevuta del bonifico bancario, ai seguenti indirizzi email:

- Comitato Regionale: info@federginnastica-crpva.it;
- D.T.R.T.E.: dtrt01@federginnastica-crpva.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 "Allenamento TE 26/01/2019"

Con l'occasione si inviano cordiali saluti

Il Presidente
Angelo Buzio