



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, $\frac{3}{4}$ avanti, $\frac{3}{4}$ 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](mailto:info@federginnastica-crpva.it);
- D.T.R.T.E.: [dtrt01@federginnastica-crpva.it](mailto: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