

progetto liguria

ESTATE 2010

Per l'organizzazione degli allenamenti estivi per le ginnaste di interesse regionale, sono previsti vari allenamenti, sotto forma di stage, a cui le ginnaste potranno recarsi quotidianamente o essere ospitate presso le famiglie delle ginnaste residenti nella zona.

Allenamenti CTR B Allieve – Ge Voltri, via Podestà 21-22 giugno Lavagna, Via Dante 23-24 giugno

E' previsto uno stage tecnico per le ginnaste allieve e della rosa della Squadra Regionale. Al fine di poter svolgere entrambe le sessioni è necessario riuscire ad ospitare presso le famiglie le ginnaste a rotazione.

È richiesta la collaborazione delle società delle ginnaste interessate e dei tecnici preposti. Non sono previsti, infatti, rimborsi per l'uso degli impianti di allenamento.

Le iscrizioni devono pervenire entro il 5 giugno in Comitato e per conoscenza alla DTR Laura Lodi lauralodi@msn.com

Contestualmente vi invitiamo a segnalare i posti disponibili per i pernottamenti a Maura Rota rota.maura@fastwebmail.it

CTR B PONENTE

Chostri Marina	99	Riviera dei Fiori
Ferraris Francesca	00	Pietrese
Freccero Aurora	00	Pol. Quiliano
Dentella Ludovica	00	Ginn Ligure Albenga
Palma Corinne	00	Regina Margherita
Rotella Ilaria	00	Regina Margherita
Russo Erika	99	Ginnastica Ligure

CTR B LEVANTE

Bernabò Nicole	99	Levante Sarzana
Colombini Roberta	99	Rapallo
Fatighenti Giulia	99	Rapallo
Gallio Martina	00	Rapallo
Gasparian Giada	99	Rapallo
Pasta Alessia	99	La Spezia Ritmica
Rossi Chiara	99	Rapallo
Simi Giulia	00	Etoile

A seguito dell'allenamento di verifica del giorno 29/5 vengono inserite:

Dolcini Sofia	00	Auxilium
Bentornati Greta	02	CAMES
Deiana Sabrina	00	Auxilium
Carannante Marta	00	Rapallo
Amrassal Ilham	02	IMA
Cavallero Carola	98	RdF
Chiappalone Elisa	00	CAMES
Barbero Giulia	99	L Spotorno

Nicolini Gaia	02	CAMES
Angiolini Laura	00	Auxilium
Sibaldi Alice	00	Pol Quiliano
Fokina Daria	01	IMA
Dall'Agata Camilla	99	Rapallo

Alle Società ospitanti è data facoltà di appoggiare agli allenamenti presso la propria sede max **3 ginnaste allieve** a loro discrezione, inoltre, per incentivare le Società che non hanno ginnaste convocate, è altresì data facoltà a queste ultime di portare **1 ginnasta allieva** in appoggio per 2 giorni secondo l'ordine seguente:

21-22 giugno Genova Voltri

Pietrese Maremola, Fratellanza Ginnastica Savonese, GS Cornigliano, R. Rubattino

23-24 giugno Lavagna

Audax V°, Ardita Juventus, SG Recco, Ecole,

E' obbligatoria la presenza degli allenatori.

Attendendo risposta dalla DTN ci riserviamo di comunicare la rosa delle ginnaste interessate al lavoro di squadra.

TECNICI PREPOSTI

Laura Lodi

Maura Rota

Elena Roveri

Obiettivi:

apprendimento di

sbarra

preparazione fisica

Difficoltà corporee

Attrezzi

Esecuzione

sequenza con la musica

sequenza di riscaldamento

3 salti 3 giri 3 equilibri 3 souplesse di base

uscite dei lanci e riprese di base - maestrie

ricerca della pulizia negli elementi scelti

A settembre verranno visionate le ginnaste sulle sequenze date per valutare il miglioramento e perfezionamento di quanto studiato

Costi:

CTR B 80€

Rosa della SQUADRA 80€