



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

ORARI: **21-23** **ore 10.00-17.00**
 22-24 **ore 09.00-16.00**

CTR B PONENTE

Chostri Marina	21 - 22	99	Riviera dei Fiori
Ferraris Francesca	21 - 22	00	Pietrese
Freccero Aurora		00	Pol. Quiliano
Dentella Ludovica		00	Ginn Ligure Albenga
Palma Corinne		00	Regina Margherita
Rotella Ilaria		00	Regina Margherita

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	23 - 24	00	Etoile
Marchiò Anna	23 - 24	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	01	CAMES
Barbero Giulia	99	L Spotorno
Nicolini Gaia	01	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

La Cava Caterina	00	Pietrese Maremola
Tenaggi Giada	99	Fratellanza Ginnastica Savonese
Canepa Sofia		Regina Margherita
Provera Emanula		Regina Margherita

23-24 giugno Lavagna

Bartolozzi Amelia	01	Riboli Lavagna
Gaviglio Dalila	00	Riboli Lavagna
Leverone Nicole	02	Riboli Lavagna

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	sequenza con la musica
preparazione fisica	sequenza di riscaldamento
Difficoltà corporee	3 salti 3 giri 3 equilibri 3 souplesse di base
Attrezzi	uscite dei lanci e riprese di base - maestrie
Esecuzione	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€