

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

Per presentare ginnaste da inserire è previsto un allenamento di verifica, aperto a tutte le allieve il giorno 29/5 a Sant'Eusebio dalle 10.00 alle 14.00.

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

Alle Società ospitanti è data facoltà di appoggiare agli allenamenti max 3 ginnaste allieve a loro discrezione.

E' obbligatoria la presenza degli allenatori.

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€