



Prot.n. 08/2012 ODF/tm
Milano, 09 Gennaio 2012

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI
DI GINNASTICA DELLA REGIONE LOMBARDIA
SEZIONE ARTISTICA FEMMINILE

e p.c.

AL DTN PROF. FULVIO VILATI

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: ALLENAMENTI CTR GAF 1° SEMESTRE 2012

Il Consiglio Regionale, su proposta della DTR GAF, comunica che verranno organizzati i seguenti allenamenti regionali di tipologia specifica:

1) ALLENAMENTI DI SUPPORTO TECNICO SOCIETARIO

MERCOLEDI' (2 volte al mese)

15 febbraio	Ore 17.00 - 20.00	CT Guglielmetti Via Ovada 40 Milano	Responsabili: Nadia Brivio nadiabrivio@tiscali.it Massimo Porro massporro@alice.it
22 febbraio			
14 marzo			
21 marzo			
11 aprile			
18 aprile			
09 maggio			
16 maggio			

DOMENICA (1 volta al mese)

22 gennaio	Ore 09.30 - 12.30	CT Guglielmetti Via Ovada 40 Milano	Responsabili: Stefano Cattaneo s.stefanocattaneo@gmail.com Valentina Tonani Vale8210@yahoo.it
19 febbraio			
25 marzo			
22 aprile			

Ammissione: tutte le società GAF con ginnaste della cat. **Allieve (max 4 ginnaste per società)**

Iscrizione: tramite modulo in allegato da rimandare all'indirizzo giulia.ciaccia@libero.it



2) ALLENAMENTI GINNASTE DI SPECIALITA' JUNIORES/SENIORES

21 Gennaio	Ore 15.00 - 18.00	Palaunimek Via Edison Arcore	Responsabili: Nadia Brivio nadiabrivio@tiscali.it Massimo Carofiglio mcarofiglio@hotmail.com
04 Febbraio		Da definire	
31 Marzo		Da definire	
26 Maggio		Palaunimek Via Edison Arcore	

Ammissione: tutte le ginnaste **Juniores e Seniores con programma di Specialità**

Iscrizione: tramite modulo in allegato da rimandare all'indirizzo giulia.ciaccia@libero.it

3) ALLENAMENTI ALLIEVE DI CATEGORIA (GRUPPO DI INTERESSE REGIONALE)

Ammissione: **allieve** con programma di Categoria (selezionate dal test d'ingresso)
Juniores di 1° fascia (selezionate dal test di ingresso)

Test d'ingresso: Esercizi liberi secondo norme PTU (Categoria L1-L2-L3-L4) per le Allieve
esercizi liberi secondo Codice (modificato) per Juniores 1° fascia

Data: domenica 15 gennaio ore 10.00 (riscaldamento) - 10.30 inizio
selezione

Luogo: CT Guglielmetti - via Ovada 40 - Milano

Iscrizione: unicamente via mail all'indirizzo giulia.ciaccia@libero.it utilizzando il
modulo allegato alla circolare, entro e non oltre giovedì 12 gennaio al
fine di poter organizzare le giurie.

L'esito della selezione verrà comunicato nella settimana successiva, direttamente via mail
all'allenatore delle ginnaste scelte .

15 gennaio	Ore 10.00 - selezione	CT Guglielmetti Via Ovada 40 Milano	Responsabili: Massimo Carofiglio mcarofiglio@hotmail.com Marta Cerri Martagiulia.cerri@fastwebnet.it
29 gennaio			
11 marzo	Ore 9.30 - 12.30		
1 aprile	Ore 14.00 - 17.00		
27 maggio			

4) ALLENAMENTI GINNASTE SERIE D GAF-GpT

28 gennaio	Ore 15.00 - 18.00	Sedi da definire	Responsabili: Giacomo Camiciotti giacomocamiciotti@hotmail.it Alice Grecchi alicegrecchi@hotmail.it
18 febbraio			
24 marzo			
21 aprile			

Ammissione: ginnaste **Allieve o Juniores/Seniores (massimo 2 per società)**

Iscrizione: tramite modulo in allegato da rimandare all'indirizzo giulia.ciaccia@libero.it



OBIETTIVI E INDICAZIONI

Sostegno Societario: fornire un adeguato supporto alle società per una corretta programmazione e gestione dell'allenamento, grazie al coordinamento dei tecnici preposti, al confronto con le altre società e alla collegialità degli intenti. Non si tratta di allenamenti societari, motivo del numero limitato di ginnaste per società, ma di una condivisione di lavoro che ha per fine ultimo la preparazione e l'aggiornamento dei tecnici.

Categoria: accompagnare i tecnici nella crescita delle ginnaste che affrontano l'impegnativo programma di Categoria, anche grazie all'apporto di tecnici "specialisti" che si sono particolarmente distinti nell'attività regionale, nazionale ed internazionale.

Specialità: offrire la possibilità alle ginnaste Juniores e Seniores di allenarsi insieme, condividendo le loro esperienze di lavoro. Queste ginnaste, future giudici e tecniche, devono essere aiutate a prendere coscienza del lavoro che stanno facendo e finalizzarlo nel migliore dei modi

In particolare, per i gruppi di Specialità e Categoria sarà prevista una selezione nel mese di maggio per poter far parte delle squadre che parteciperanno al Trofeo Lombardia (prima metà di giugno).

L'accesso a questa selezione sarà consentito solo alle ginnaste che abbiano preso parte almeno al 50% degli allenamenti a loro preposti.

E' OBBLIGATORIO COMUNICARE I NOMINATIVI DELLE GINNASTE PARTECIPANTI PRIMA DI OGNI ALLENAMENTO (AD ESCLUSIONE DEGLI ALLENAMENTI DI CATEGORIA) AL DTRF GIULIA CIACCIA E ALLA SEGRETERIA DEL CRL. TALE NECESSITA' E' DETTATA DAL POTER ORGANIZZARE NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE GLI ALLENAMENTI E NELL'INFORMARE IL COMITATO DEL RISPETTO DELLA REGOLA.

Il limite delle ginnaste ammesse agli allenamenti societari non è modificabile, mentre è possibile portare ginnaste diverse ad ogni allenamento.

DATO L'OBIETTIVO FORMATIVO, SONO INVITATI A PARTECIPARE A TUTTI GLI ALLENAMENTI I TECNICI INTERESSATI, NONCHÉ I TECNICI GPT.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Oreste De Favari

All. n.1 e n.2



MODULO DI ISCRIZIONE 1° SEMESTRE ATTIVITA' ADDESTRATIVA 2012

ALLEGATO N.1

SOCIETA' _____

ISTRUTTORI ACCOMPAGNATORI

Nome e Cognome	Qualifica	N.tessera	Cellulare	Mail

GINNASTE

Nome e Cognome	A.nascita	N.tessera	Categoria*

* specificare la categoria di gare individuali per cui la ginnasta si sta preparando.

Rimandare via mail a giulia.ciaccia@libero.it

(segnare con una croce o evidenziare le scelte)

- allenamenti di Supporto Tecnico Societario del mercoledì
- allenamenti di Supporto Tecnico Societario della domenica
- allenamenti specifici di Specialità Juniores/Seniores
- allenamenti specifici per Serie D Allieve/Open

RICORDARSI SEMPRE DI COMUNICARE EVENTUALI ASSENZE



MODULO DI ISCRIZIONE SELEZIONE GRUPPO DI CATEGORIA 15-01-2012

ALLEGATO N. 2

SOCIETA' _____

ISTRUTTORI ACCOMPAGNATORI

Nome e Cognome	Qualifica	N.tessera	Cellulare	Mail

GINNASTE

Nome e Cognome	A.nascita	N.tessera	Categoria*

* specificare la categoria (A1-A2-A3-A4 o J1)

Rimandare via mail a giulia.ciaccia@libero.it entro GIOVEDI' 12 GENNAIO 2012