



Prot.n. 1052/07 ODF/tm  
Milano, 21 Novembre 2007

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI  
DI GINNASTICA DELLA  
LOMBARDIA CON SEZIONE  
**AEROBICA**

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: valutazione Ginnastica Aerobica cat. ALLIEVI/, Junior A e B

La Direzione Tecnica Regionale organizza per **DOMENICA 2 DICEMBRE 2007**  
Presso la palestra della Società DELFINO in Via Pellizzari, 23 a Vimercate (MI) una va-  
lutazione tecnica che interessa tutti gli atleti della sezione AEROBICA della categoria  
Allievi/e (nati nell'anno 1986) Junior A (1995-1993), Junior B (1992-1990)

**PROGRAMMA**

Elementi obbligatori per ogni categoria:

**ALLIEVI/E**

- A 101 - push up
- C 262 - tuck jump
- D 181 - split

**JUNIOR A**

- A 101 - triceps push up
- B 102 - straddle support
- C 103 - 1/1 air turn
- D 213 - pancake

**JUNIOR B**

- A 413 - wenson push up
- B 104 - straddle support 1/1 turn
- C 383 - straddle jump
- D 183 - free support vertical split

**- 4 x 8 di coreografia che verranno insegnanti nell'ambito stesso della  
valutazione;**

./..



- 2 -

- ad ogni atleta oltre agli elementi obbligatori per ogni categoria verranno richiesti a sua discrezione n. 4 elementi a scelta, uno per ogni famiglia (A, B, C, D) con valore massimo di:

- per la categoria allievi/e da 0.10 a 0.40
- per la categoria junior A da 0.10 a 0.50
- per la categoria junior B da 0.10 a 0.70

#### ORARIO

- categoria ALLIEVI/E ore 13,30 riscaldamento - ore 14,00 valutazione
- categoria JUNIOR A ore 15,00 riscaldamento - ore 15,30 valutazione
- categoria JUNIOR B ore 16,30 riscaldamento - ore 17,00 valutazione

Vogliate gradire cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
f.to Oreste De Favari