



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Prot.n. 142/2014 ODF/tm
Milano, 5 Maggio 2014

A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA

AL RESPONSABILE DEI QUADRI
TECNICI NAZIONALI
Prof. VITTORIO BALDINI

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: Organizzazione Master Regionale "I gesti semplici che costruiscono l'acrobatica"
Milano, 2 Giugno 2014

Il Comitato Regionale Lombardia della Federazione Ginnastica d'Italia, con l'autorizzazione della FGI, in attuazione del Piano Nazionale di Formazione Quadri Tecnici intende organizzare il seguente Master Regionale

I GESTI SEMPLICI CHE COSTRUISCONO L'ACROBATICA

- **Analisi dei corretti atteggiamenti del corpo attraverso lo studio dei piccoli gesti per capirne l'uso e l'importanza nello sviluppo della grande acrobatica e delle fasi aeree sugli attrezzi**
- **Approfondimento della relativa preparazione fisica specifica**
 - **Arti inferiori**
 - **Allineamenti posturali**
 - **Atteggiamenti del corpo**
- **Valorizzazione di un corretto e consolidato lavoro di base necessario per un miglior sviluppo delle più importanti evoluzioni che consentono al ginnasta di volare**

docente: Bonzi Rossana



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

DATA **LUNEDI' 2 GIUGNO 2014**

LUOGO **MILANO, c/o la sede del C.S. "Savino Guglielmetti" via Ovada, 40**

PROGRAMMA

<i>Ore 8:30 / 9:00</i>	<i>Accrediti</i>
<i>Ore 9:00</i>	<i>Inizio Master in palestra</i>
<i>Dalle 13:00 alle 14:00</i>	<i>Pausa pranzo</i>
<i>Ore 14:00</i>	<i>Re start Master in palestra</i>
<i>Ore 18:00</i>	<i>Termine</i>

Dato il carattere prettamente pratico, si invitano i partecipanti ad indossare abbigliamento da palestra.

L'iscrizione redatta sull'apposito modulo in allegato dovrà essere inviata al Comitato Regionale Lombardia

entro e non oltre le ore 12:00 di GIOVEDI' 29 MAGGIO 2014

Il corso verrà organizzato con **un minimo di 15 iscritti** e fino ad **un massimo di 40.**

L'importo di **€ 60,00 per i tesserati ed € 110,00 per i non tesserati**, dovrà essere versato con **assegno bancario non trasferibile intestato a F.G.I.- C.R.L.** o in contanti direttamente in Segreteria del Comitato o durante l'accredito.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Oreste De Faveri

All.: domanda adesione