



Comitato Regionale Lombardia

ATTIVITA' CRL GAM 2020

PROGETTO DI SOSTEGNO ALLA CRESCITA
TECNICA DEI GINNASTI LOMBARDI

3 Aree di intervento

Attività Gold A5/J

Gennaio / Giugno

14 appuntamenti

Attività Gold A2/A3/A4

Febbraio / Giugno

4 appuntamenti di 1 giornata intera

Previsti controlli tecnici per la categoria A1

Attività Silver

Gennaio / Giugno

3 appuntamenti di 1 giornata intera
Workshop + Allenamento

Attività CRL GAM 2020

Progetto di sostegno alla crescita tecnica dei ginnasti Lombardi

Attività Gold A5/J

<u>Sede del progetto</u>	Accademia Nazionale di Milano in via Ovada 40
<u>Orario</u>	dalle 15:00 alle 18:30
<u>Responsabile</u>	Alessandro Zanardi
<u>Tecnico collaboratore</u>	Corrado Corti

CALENDARIO 1° SEMESTRE 2020

Salvo richieste della palestra
da parte di FGI

Gennaio

Mercoledì 22
Mercoledì 29

Febbraio

Mercoledì 5
Mercoledì 12
Mercoledì 19

Marzo

Mercoledì 4
Mercoledì 11
Mercoledì 25

Aprile

Mercoledì 8
Mercoledì 15
Mercoledì 22

Maggio

Mercoledì 6
Mercoledì 13
Mercoledì 20

Attività CRL GAM 2020

Progetto di sostegno alla crescita tecnica dei ginnasti Lombardi

Attività Gold A5/J

Ginnasti invitati – Categoria A5

Somaschini Daniele – Sampietrina
Chinosi Davide – Juventus Nova Melzo
Possamai Leonardo – San Giuseppe
De Pieri Annibale – Pro Lissone
Manzoni Andrea – Pro Lissone
Maldone Simone – Ares
Ghirighelli Leonardo – Pro Patria Bustese
Furlato Fabio – Pro Patria Bustese

Ginnasti invitati – Categoria Junior

Maccotta Fabio – Ares
Basile Federico – Ares
Bulla Tommaso – Sampietrina
Villa Riccardo – Pro Carate
Arena Giacomo – Pro Carate
Arena Luca – Pro Carate
Vazzola Diego – Pro Carate
Cerfogli Massimo – MilanoGymLab
Bondi Matteo – Pro Lissone
Montrasio Achille – Pro Lissone
Ripamonti Roberto – Pro Lissone
Buzas Simone – Pro Lissone
Oppizzio Davide – Meda
Berettera Manuel – Artistica Brescia
Tumino Edoardo – San Giuseppe

Criteri di ammissione/controllo tecnico per i ginnasti non invitati

- Il DTR, a sua discrezione, potrà invitare a rotazione altri ginnasti.
- Le AASS Lombarde potranno chiedere al DTR l'ammissione al gruppo per quei ginnasti che, al momento della richiesta, rispettano i seguenti criteri:
 - a) essere regolarmente tesserati a FGI per la stagione 2020,
 - b) rientrare nelle fasce d'età previste dal progetto,
 - c) aver partecipato nel 2019 al Campionato Individuale Gold.
- Le AASS Lombarde potranno chiedere al DTR un controllo tecnico una-tantum per quei ginnasti che, al momento della richiesta, rispettano i seguenti criteri:
 - a) essere regolarmente tesserati a FGI per la stagione 2020,
 - b) rientrare nelle fasce d'età previste dal progetto,
 - c) aver partecipato nel 2020 al Campionato Individuale Gold.

Tutti i ginnasti invitati dovranno essere accompagnati da un proprio tecnico societario.

Le AASS dovranno comunicare l'adesione al progetto agli indirizzi ale_zanardi@outlook.it e cr.lombardia@federginnastica.it e contestualmente segnalare il nome del tecnico societario presente.

Attività CRL GAM 2020

Progetto di sostegno alla crescita tecnica dei ginnasti Lombardi

Attività Gold A2/A3/A4

<u>Sede del progetto</u>	Accademia Nazionale di Milano in via Ovada 40
<u>Orario</u>	dalle 10:00 alle 12:30 e dalle 13:45 alle 17:00
<u>Responsabile</u>	Alessandro Zanardi
<u>Tecnici collaboratori</u>	Corrado Corti – Mattia Zanardi – Pietro Spreafico

CALENDARIO 1° SEMESTRE 2020

Salvo richieste della palestra da parte di FGI

Febbraio

Sabato 8
Sabato 29

Aprile

Martedì 14

Maggio

Sabato 16

Attività CRL GAM 2020

Progetto di sostegno alla crescita tecnica dei ginnasti Lombardi

Attività Gold A2/A3/A4

Ginnasti invitati – Categoria A3

Pili Raffaele – Ares
Campagnaro Diego - Ares
Mastrorilli Fabio – Corrias Saronno
Madonini Oscar – Fanfulla
Calderone Thomas – MilanoGymLab
Belitrandi Fabian – MilanoGymLab
Donini Jacopo – Artistica Brescia
Maccari Riccardo – Airone Mantova

Ginnasti invitati – Categoria A2

Cardani Bruno – Artistica Brescia
Scalvini Davide – MilanoGymLab
Redaelli Alberto – Pro Lissone
Raineri Nicola – Ghislanzoni GAL
Zouioueche Adam – Sampietrina
Casati Pierre – Sampietrina
Lizzano Christian – Artistica 82
Molinari Christian - Varesina

Ginnasti invitati – Categoria A4

Mazzola Pietro – Pro Lissone
Mione Cristian – Sampietrina
Pedetti Andrea – Fanfulla
Nobili Alberto – Geas
Valsesia Matteo – Varesina
Mascheroni Christian – Virtus
Cazzaniga Giulio – Ghislanzoni GAL
La Monica Simone – Ghislanzoni GAL

Criteria di ammissione/controllo tecnico per i ginnasti non invitati

- Il DTR, a sua discrezione, potrà invitare a rotazione altri ginnasti dando particolare attenzione ai ginnasti della categoria A1 che parteciperanno nel 2020 al Campionato Individuale Gold.
- Il DTR, a sua discrezione, potrà chiedere lo spostamento nel gruppo A5/J di alcuni ginnasti della categoria A4 presenti in questa selezione.
- Le AASS Lombarde potranno chiedere al DTR un controllo tecnico una-tantum per quei ginnasti che, al momento della richiesta, rispettano i seguenti criteri:
 - a) essere regolarmente tesserati a FGI per la stagione 2020,
 - b) rientrare nelle fasce d'età previste dal progetto,
 - c) aver partecipato nel 2020 al Campionato Individuale Gold.

Tutti i ginnasti invitati dovranno essere accompagnati da un proprio tecnico societario.

Le AASS dovranno comunicare l'adesione al progetto agli indirizzi ale_zanardi@outlook.it e cr.lombardia@federginnastica.it e contestualmente segnalare il nome del tecnico societario presente.

Attività CRL GAM 2020

Progetto di sostegno alla crescita tecnica dei ginnasti Lombardi

Attività Silver

<u>Sede del progetto</u>	Accademia Nazionale di Milano in via Ovada 40
<u>Orario</u>	dalle 10:00 alle 12:30 = Workshop per i tecnici dalle 13:45 alle 17:00 = Allenamento
<u>Responsabile</u>	Alessandro Zanardi
<u>Tecnici collaboratori</u>	Gaia Tarantola – Sara Preziosa – Pietro Spreafico Paolo Quarto – Mattia Zanardi

CALENDARIO 1° SEMESTRE 2020

Salvo richieste della palestra da parte di FGI

Febbraio

Domenica 2

Marzo

Domenica 22

Maggio

Domenica 3

Attività CRL GAM 2020

Progetto di sostegno alla crescita tecnica dei ginnasti Lombardi

Attività Silver

Febbraio Domenica 2

10:00 / 12:30 Workshop per i tecnici

Possono partecipare tutti i tecnici delle AASS
Lombarde. *Il workshop sarà effettuato con un minimo di 8 iscritti.*

Argomenti trattati:

- Sviluppo degli esercizi in prospettiva Gold
- Preparazione Fisica
- Mini Trampolino

13:45 / 17:00 Allenamento SILVER A1

Possono partecipare fino a 4 ginnasti per società
della categoria A1 che svolgono attività SILVER.
Seguirà apposita circolare con le specifiche.

Marzo Domenica 22

10:00 / 12:30 Workshop per i tecnici

Possono partecipare tutti i tecnici delle AASS
Lombarde. *Il workshop sarà effettuato con un minimo di 8 iscritti.*

Argomenti trattati:

- Corpo Libero
- Cavallo con Maniglie/Funghetto
- Anelli

13:45 / 17:00 Allenamento SILVER A2/A3

Possono partecipare fino a 3 ginnasti per società
delle categorie A2/A3 che svolgono attività
SILVER.
Seguirà apposita circolare con le specifiche.

Maggio Domenica 3

10:00 / 12:30 Workshop per i tecnici

Possono partecipare tutti i tecnici delle AASS
Lombarde. *Il workshop sarà effettuato con un minimo di 8 iscritti.*

Argomenti trattati:

- Parallela Pari
- Sbarra
- Passaggio da Silver LE a Specialità Gold

13:45 / 17:00 Allenamento SILVER LE

Possono partecipare fino a 4 ginnasti per società
delle categorie Junior e Senior che hanno
partecipato nel 2020 ad almeno 1 competizione
del livello SILVER LE.
Seguirà apposita circolare con le specifiche.