



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

Prot.n. 48/2016 ODF/tm
Milano, 16 febbraio 2016

- A TUTTE LE ASSOCIAZIONI DI
GINNASTICA DELLA LOMBARDIA INTERESSATE
SEZIONE ART. MASCHILE
- AL D.T.N. GAM
- AL Responsabile dell'Accademia Internazionale di Milano

LORO INDIRIZZI

OGGETTO: Allenamenti Regionali sez. GAM "GRUPPO ALLIEVI 3° FASCIA"

Il Consiglio Direttivo del CRL su proposta del D.T.R.M. indice gli allenamenti in oggetto.

La suddetta attività addestrativa si svolgerà presso la palestra del

"C.S. S. Guglielmetti" Via Ovada, 40 a Milano

- **SABATO 12 MARZO dalle 14:00 alle 18:00**
- **SABATO 26 MARZO dalle 14:00 alle 18:00**

Sono invitate a partecipare tutte le Società con i propri ginnasti ALLIEVI della sez. GAM nati negli anni **2003-2002** con le seguenti indicazioni:

- **Massimo 2 ginnasti per società**

In questi incontri verranno trattati argomenti specifici riguardanti il corretto sviluppo di un programma tecnico adatto a ginnasti di questa fascia d'età. **Data la natura degli incontri è gradita la presenza di tutti i tecnici societari.** In allegato troverete il programma degli allenamenti.

Tecnici convocati

Alessandro Zanardi	DTRM*
Paolo Quarto	Sampietrina Seveso*
Rossana Bonzi	C.S. Bollate*

*I tecnici segnalati sono autorizzati all' utilizzo della propria autovettura.

Sono altresì invitati a partecipare all'attività tutti i tecnici della Sez. Maschile che volessero seguire gli allenamenti per propria formazione personale. **Nessun onere a carico di questo Comitato.**

A seguire verranno indetti altri incontri per le seguenti fasce di età: Allievi di 3° fascia: 2003-2002

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
f.to Oreste De Faveri



PROGRAMMA ALLENAMENTI

DATA **SABATO 12 MARZO 2016**
ORARIO **DALLE 14:00 ALLE 18:00**
SEDE **PALESTRA DEL C. S. GUGLIELMETTI**
Via Ovada, 40 - Milano

FASCIA DI ETA' **ALLIEVI 3° FASCIA – 2003 / 2002**

PROGRAMMA

RISCALDAMENTO E PREPARAZIONE FISICA

A seguire

STUDIO DELL'ACROBATICA ATTRAVERSO IL TRAMPOLONE ELASTICO

CAVALLO CON MANIGLIE

SBARRA

DATA **SABATO 26 MARZO 2016**
ORARIO **DALLE 14:00 ALLE 18:00**
SEDE **PALESTRA DEL C. S. GUGLIELMETTI**
Via Ovada, 40 - Milano

FASCIA DI ETA' **ALLIEVI 3° FASCIA – 2003 / 2002**

PROGRAMMA

RISCALDAMENTO E PREPARAZIONE FISICA

A seguire

VOLTEGGIO

CORPO LIBERO

SBARRA

ANELLI