

**CENTRO TECNICO REGIONALE  
CPO/CONI DI TIRRENIA**

Della sezione **ARTISTICA MASCHILE**

Anni sportivi **2008 – 2009**

**STRUTTURA TECNICA ORGANIZZATIVA**

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>SEDE ADDESTRATIVA</b>          | IMPIANTI SPORTIVI DEL CPO/CONI DI TIRRENIA  |
| <b>SEDE LOGISTICA</b>             | FORESTERIE E RISTORANTE DEL CPO (CONI DI TIRRENIA)  |
| <b>PERIODO DI APERTURA</b>        | SETTEMBRE 2008 – GIUGNO 2009<br>Con possibilità di proroga per attività di collegiali estivi.   |
| <b>RESPONSABILE ORGANIZZATIVO</b> | Dott. Alberto Ricci<br>Consigliere Regionale Delegato sez. GAM – TE del CR TOSCANA.   |
| <b>RESPONSABILE TECNICO</b>       | Prof. Giovanni Innocenti<br>Direttore Tecnico Regionale GAM   |
| <b>COLLABORATORI</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecn. Ghilarducci David</li><li>• Tecn. Benevieri Alberto</li><li>• Tecn. Pratesi Michele</li></ul> |
| <b>COREOGRAFA</b>                 | Ballerina Simona Cerbioni   |
| <b>MEDICO GENERICO</b>            | Dott. Alessandro Pierucci   |
| <b>MEDICO SPORTIVO</b>            | Dott. Stefano Spagnolo  |
| <b>DIETOLOGO</b>                  | Dott. Federico Rempi  |
| <b>CHIROPRACTICO</b>              | Dott. Alberto Farnesi   |
| <b>FISOTERAPISTA</b>              | Studio fisioterapico CPO/CONI di Tirrenia   |
| <b>PSICOLOGO</b>                  | Prof. Stefano Lera  |
| <b>SERVIZIO SCOLASTICO</b>        | CENTRO STUDI “BELLINI” DI LIVORNO   |
| <b>NR. SOCIETÀ PARTECIPANTI</b>   | Dieci (10)  |
| <b>NR. GINNASTI</b>               | Sedici (16)   |
| <b>TUTORS DEL CENTRO</b>          | Assistente soggiorno Sig. Galuzzi Vittor<br>Assistente Scuola e Università Prof.ssa Sandra Baldini  |
| <b>ATTIVITÀ DIDATTICA</b>         | Sarà espletata parallelamente agli allenamenti di ordine Regionale – Interregionale – Nazionale   |

**CENTRO TECNICO REGIONALE  
CPO/CONI DI TIRRENIA**

Della sezione **ARTISTICA MASCHILE**

Anni sportivi **2008 – 2009**

**PROSPETTO ORARIO DEGLI ALLENAMENTI**

|                      | ORARI         | FASI                          | LUNEDÌ                      | MARTEDÌ                     | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ   | VENERDÌ  | SABATO                       | DOMENICA   |
|----------------------|---------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|---|--|------------------------------|--|
| <b>ANTIMERIDIANI</b> | 07.30         | Sveglia                       |                             |                             |  |   |  |                              | Giorno di riposo attivo: i ginnasti hanno a loro disposizione un "Kit PFS" (fornito dal CR Toscana), con relativo programma di mantenimento che i ginnasti dovranno compiere assieme ad un momento di fartlek. Tutto ciò per un massimo di 45', da espletare al mattino. |
|                      | 07.45         | Colazione                     |                             |                             |  |   |  |                              |  |
|                      | 08.30 ÷ 11.30 | Prima seduta                  | Innocenti Pratesi           | Ghilarducci Pratesi         | Innocenti Pratesi  | Scuola e Università   | Innocenti Pratesi  | Benevieri Pratesi            |  |
|                      | 11.30 ÷ 13.00 | Riposo o studio               | Attività di studio o riposo | Attività di studio o riposo | Attività di studio o riposo  |   | Attività di studio o riposo                              |                              |  |
|                      | 13.00         | Pranzo                        |                             |                             |  |   |  |                              |  |
| <b>POMERIDIANI</b>   | 14.00 ÷ 16.30 | Scuola                        | Attività scolastica         | Attività scolastica         | Attività scolastica  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Massofisioterapia.</li> <li>• Chiropratica.</li> </ul> | Attività scolastica                                      | <b>Allenamento Regionale</b> |  |
|                      | 17.00 ÷ 20.00 | Seconda seduta                | Innocenti                   | Innocenti                   | Innocenti Ghilarducci<br><small>Collaborazione "Poli tecnici mare / terra"</small> | Innocenti<br>16.00 – 20.00  | Innocenti Ghilarducci<br><br>Controlli tecnici regionali |                              | Innocenti Benevieri<br><br>assieme ai<br><br>Tecnici Regionali   |
| <b>SERALI</b>        | 20.30         | Cena                          |                             |                             |  |   |  |                              |  |
|                      | 21.00         | Fascia oraria a disposizione. | Studio                      | Svago                       | Studio   | Studio  | Svago  | Libero                       |  |
|                      | 23.30         | Ritirata                      |                             |                             |  |   |  |                              |  |

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| <b>CARICO ORARIO DI ALLENAMENTO</b> | <b>31 ore settimanali</b> |
| <b>CARICO ORARIO DIDATTICO</b>      | <b>15 ore settimanali</b> |

## DIREZIONE TECNICA REGIONALE MASCHILE

### CENTRO TECNICO REGIONALE – FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA Sinossi del sistema organizzativo d'accademia 2008 – 2009

#### ATTIVITÀ DI COLLEGE (come da quadro sinottico)

Sede: CPO/CONI di Tirrenia.

Allenamenti: tutti i giorni in soluzione di mono, doppia e tripla seduta giornaliera. Tali tipologie sistemiche sono estese pure alle attività regionali, centralizzata e decentrata, come anche agli allenamenti collegiali.

- ✓ Ginnasti "Team Italia"; Squadra Nazionale Seniores.
- ✓ Ginnasti "Interesse Nazionale"; Squadra Nazionale Juniores.
- ✓ Ginnasti "Interesse Interregionale e Nazionale".

Responsabile tecnico: prof. Giovanni Innocenti (coadiuvato dai collaboratori di staff CTT); a rotazione vengono coinvolti anche i tecnici societari dei ginnasti presenti nel college.

#### ATTIVITÀ REGIONALE CENTRALIZZATA

Controlli tecnici con residenzialità giornaliera (cadenza quindicinale su due giorni: Venerdì e Sabato).

- ✓ GRUPPO ELITÈ: ginnasti Allievi 3 – Junior – Senior; "Interesse Regionale".

Controlli tecnici giornalieri (cadenza quindicinale di un giorno: Venerdì).

- ✓ GRUPPO SUB-ELITÈ: ginnasti Allievi 2 – 1; "Interesse Regionale".

Responsabile tecnico: prof. Giovanni Innocenti; vengono coinvolti tutti i tecnici interessati. Il Responsabile inoltre, su richiesta societaria, effettua pure visite d'aggiustamento programmatico in loco.  
Coreografa: Simona CERBIONI.

GARE: nazionali, interregionali, regionali e test di selezione.

#### ATTIVITÀ REGIONALE DECENTRATA

ZONA TECNICA "TERRA"; sede itinerante (alternata fra le SS.GG. di riferimento)

- ✓ Ginnasti Esordienti e Allievi 1 – 2 – 3; "Interesse Societario".

Controlli tecnici giornalieri (cadenza quindicinale di un giorno: Sabato).

Responsabile tecnico: Alberto BENEVIERI con coinvolgimento di tutti i tecnici interessati.

Coreografa: Simona CERBIONI.

Il "Responsabile tecnico", su richiesta societaria, effettua anche visite di aggiustamento programmatico in loco.

Referente "Progetto Mignon" GAM/GG: Michele PRATESI.

GARE: societarie, intersocietarie, zonal, regionali e test di verifica-valutazione.

#### ATTIVITÀ REGIONALE DECENTRATA

ZONA TECNICA "MARE"; sede CPO/CONI Tirrenia

- ✓ Ginnasti Esordienti e Allievi 1 – 2 – 3; "Interesse Societario".

Controlli tecnici giornalieri (cadenza quindicinale di un giorno: Mercoledì).

Responsabile tecnico: David GHILARDUCCI con coinvolgimento di tutti i tecnici interessati.

Coreografa: Simona CERBIONI.

Il "Responsabile tecnico", su richiesta societaria, effettua anche visite di aggiustamento programmatico in loco.

Referente "Progetto Mignon" GAM/GG: Michele PRATESI.

GARE: societarie, intersocietarie, zonal, regionali e test di verifica-valutazione.

ALLENAMENTI INVERNALI ED ESTIVI  
SQUADRA NAZIONALE SENIORES

ALLENAMENTI INVERNALI ED ESTIVI  
SQUADRA NAZIONALE JUNIORES

ALLENAMENTI INVERNALI ED ESTIVI  
GRUPPO "B" F.G.I.

ALLENAMENTI REGIONALI PERIODI: ESTATE – NATALE – PASQUA.

ALLENAMENTI ESTIVI INTERREGIONALI – NAZIONALI GRUPPI "C" F.G.I.