

prot.n. 505/01/09 pb

Firenze, 25 settembre 2009

Alle Società GAM
e p.c.
Al DTR M Innocenti Giovanni
Al Consigliere di sezione Lupi Fabrizio
Alla FGI

**OGGETTO: Centro Tecnico Regionale GAM
CPO Coni di Tirrenia**

In ottemperanza a quanto proposto dal DTR M, il Comitato Regionale Toscana comunica la riapertura del Centri Tecnico Regionale Maschile a partire dal giorno 1° ottobre 2009.

Ginnasti convocati (residenzialità permanente)

Bernardoni Enzo	AG Livornese	Team Italia
Pagni Thomas	AG Livornese	Interesse Nazionale
Rossi Simone	SG Etruria	Interesse Regionale
Vestri Francesco	VV.FFArezzo	Interesse Nazionale
Gjeci Elvis	VV.FF.Arezzo	Interesse Regionale
Pozziello Massimo	SG Aurora	Interesse Nazionale
Sestini Lorenzo	SG Aurora	Interesse Nazionale

Ginnasti convocati (appoggio)

Houriya Simone	AG Livornese	Interesse Regionale
Pineschi Jacopo	VV.FF.Arezzo	Interesse Regionale

Ginnasta ospite straniero (appoggio)

Pastore Jonathan	AG Livornese	FRA
------------------	--------------	-----

Quote di partecipazione mensili:

ginnasti residenzialità permanente: 100,00 €
ginnasti in appoggio: 50,00 €

Le quote di partecipazione andranno corrisposte tramite bonifico bancario intestato al Comitato Regionale Toscana FGI:

BNL – Piazza della Repubblica – Firenze
IBAN: IT 38 H 01005 02800 000000032741

causale: CTR GAM 2009/2010 – nome del ginnasta

Tecnici preposti all'attività CTR – CCTR - CATI

Innocenti Giovanni	DTR M/ Responsabile
Ghilarducci David	Collaboratore diretto
Pratesi Michele	Collaboratore diretto
Benevieri Alberto	Collaboratore diretto
Nannetti Ilic	Delegato Settore Scuola
Cerbioni Simona	Coreografa

Per quanto riguarda l'attività addestrativi regionale seguirà circolare di calendarizzazione e convocazione nominale relativi ai controlli tecnici (CCTR) e CATI (zona mare e terra), previsti per tutti gli altri ginnasti di interesse regionale o societario.

Distinti saluti



Paola Bertone
Segretaria



Grazia Ciarlito
Presidente

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

Della sezione ARTISTICA MASCHILE

Anni sportivi 2009 – 2010

PROSPETTO ORARIO DEGLI ALLENAMENTI

	ORARI	FASI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOL	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTIMERIDIANI	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								
POMERIDIANI	14.00 ÷ 16.30	Scuola	Attività scolastica	Attività scolastica	Attività scolastica	<ul style="list-style-type: none"> • Massofisioterapia. • Chiropratic a. 	Attività scolastica	Allenamento Regionale Innocenti Benevieri assieme ai Tecnici Regionali	
	17.00 ÷ 20.00	Seconda seduta	Innocenti	Innocenti	Innocenti Ghilarducci Collaborazione "Poli tecnici mare / terra"	Innocenti 16.00 – 20.00	Innocenti Ghilarducci Controlli tecnici regionali		
SERALI	20.30	Cena							
	21.00	Fascia oraria a disposizione.	Studio	Svago	Studio	Studio	Svago	Libero	
	23.30	Ritirata							

CARICO ORARIO DI ALLENAMENTO	31 ore settimanali
CARICO ORARIO DIDATTICO	15 ore settimanali