



federazione ginnastica d'italia
comitato regionale toscana



07ac21 Progetto CT Silver LA-LB-LC GR

prot. n. 011/01/21 ac

Firenze, 16 gennaio 2021

A tutte le società
e p.c.
Alla DTR R
Al consiglio
Alla FGI

OGGETTO: Progetto CT Silver LA/LB/LC 2021

Il Comitato Regionale Toscana, su proposta della DTR R Agnolucci Emanuela, indice ed organizza l'attività di cui all'oggetto, con lo scopo di fornire un supporto tecnico alle società ed orientare le tecniche ad un'adeguata programmazione in vista del Calendario Sportivo 2021, con le seguenti coordinate logistiche:

- Allenamenti suddivisi in zone per emergenza sanitaria: Terra/Centro/Mare Nord/Mare Sud
- Allenamenti di 2 h per ogni categoria (allieve e junior/senior)
- Allenamenti con cadenza mensile che si terranno nel periodo Febbraio/Giugno
- Ogni allenamento avrà un specifico tema prestabilito
- Coinvolgimento di ex ginnaste o ginnaste toscane quali dimostratrici

SEDI:

1. **Zona Terra** (Provincia di Arezzo) Palestra di Terranuova
2. **Zona Centro** (Province di Siena-Firenze-Pistoia-Prato) Palestra Montagnola Fi.
3. **Zona Mare Nord** (Province di Lucca-Massa Carrara) Palestra Gymstar/Albachiara
4. **Zona Mare Sud** (Province di Pisa-Livorno-Grosseto) Palestra Follonica

Alcuni esempi di temi da affrontare:

- Tecniche di riscaldamento e potenziamento particolari con ausilio di attrezzi
- Studio del maneggio di base dei cinque piccoli attrezzi
- Studio dei passi ritmici e in aggiunta un'eventuale mini coreografia da imparare e riproporre durante un campionato individuale delle ginnaste
- Studio sulla coordinazione motoria
- Studio delle AD per ogni singolo attrezzo
- Studio delle collaborazioni di coppia
- Studio delle collaborazioni di insieme

ORARI

Se Pomeriggio Sabato

h 14.30-16,30 Junior e Senior
h 16.30-18.30 Allieve

Se Mattina Domenica

h 9.00-11.00 Junior e Senior
h 11.00-13.00 Allieve



federazione ginnastica d'italia
comitato regionale toscana



07ac21 Progetto CT Silver LA-LB-LC GR

DATE:

13 o 14 febbraio	ALLENAMENTO
13 o 14 marzo	ALLENAMENTO CON GINN/DIMOSTRATRICI
10 o 11 aprile	ALLENAMENTO CON GINN/ DIMOSTRATRICI
22 o 23 Maggio	VERIFICA DI GARA CON GIUDICI DI CONTROLLO
12 o 13 Giugno	VERIFICA DI GARA CON GIUDICI DI CONTROLLO

STAFF TECNICO:

Responsabili e Referenti

Donatella Lazzeri	RFN - Tecnico Naz. – RFR – Giudice Internazionali
Federica Peloso	Tecnico Fed. – Giudice Naz.

Sarà prevista una consulta on line per FAQ e dubbi inerenti al lavoro di programmazione e di finalizzazione alle competizioni Silver.

GINNASTE DIMOSTRATRICI:

Zona Mare Nord	Chiara Vignolini
Zona Mare Sud	Alice Parisi
Zona Centro	Carlotta Vettori/Anastasia Mazzoni
Zona Terra	Rachele Bacciarini

TECNICHE CONVOCATE

(Dalla DTRR, ad ogni allenamento in base al numero delle partecipanti)

Zona Mare Nord	Claudia Carlesi - Tatiana Franceschini - Elisa Quilici
Zona Mare Sud	Claudia Messina - Elena Topilskaya - Elisa Milianti
Zona Centro	Benedetta Moroni - Elena Mordini - Elisa Latini
Zona Terra	Martina Mori - Giulia Casi- Patrizia Salvini

STAFF GIURIA DI CONTROLLO:

Responsabili e Referenti

Irene Leti

GIUDICI DI CONTROLLO NAZIONALI:

Natalia Nesvetova
Claudia Carlesi
Enza Gulotta
Nicoletta D'onofrio



federazione ginnastica d'italia
comitato regionale toscana



07ac21 Progetto CT Silver LA-LB-LC GR

Quote Di Partecipazione: 40€ per l'intero progetto per ogni ginnasta
In caso di limitazioni agli spostamenti causa COVID, verranno spostate le date del progetto.

La quota di partecipazione per l'attività proposta dovranno essere corrisposte tramite bonifico bancario intestato al Comitato Regionale Toscana FGI:
IBAN – IT 38 H 01005 02800 000000032741 – BNL Piazza della Repubblica – Firenze.

Iscrizioni:

La scheda di iscrizione (allegata) (10 ginnaste max. per Società) dovrà pervenire alla segreteria del Comitato Regionale, unitamente alla **copia del bonifico bancario** attestante l'avvenuto pagamento della quota prevista, tramite email all'indirizzo cr.toscana@federginnastica.it e per conoscenza alla DTR R Emanuela Agnolucci emanuela.62@fastwebnet.it **entro e non oltre il 25 Gennaio 2021.**

N.B. Copia del bonifico bancario dovrà inoltre essere esibita alla prima seduta di allenamento alla Responsabile dell'allenamento pena l'esclusione dall'allenamento.

Si precisa che per motivi di verifica amministrativa e di registrazione contabile i bonifici dovranno essere effettuati anche in forma cumulativa da parte delle società di appartenenza delle ginnaste.

Distinti saluti

Fabrizio Lupi
Presidente



federazione ginnastica d'italia
comitato regionale toscana



07ac21 Progetto CT Silver LA-LB-LC GR

MODULO ADESIONE Progetto CT Silver GR 2021

Società _____

Zona _____

Cognome	Nome	Anno di nascita	Categoria

Si allega copia del bonifico bancario:

C/C intestato a C.R.Toscana FGI – BNL Piazza della Repubblica – Firenze coordinate: IT 38 H
01005 02800 000000032741



federazione ginnastica d'italia
comitato regionale toscana



07ac21 Progetto CT Silver LA-LB-LC GR

Io sottoscritto _____ padre/madre di _____
autorizzo il trattamento dei dati personali ai soli fini della gestione dell'attività sportiva ed autorizzo
il C.R.T. a pubblicare le immagini inerenti gli allenamenti e le iniziative sportive cui mio/a figlio/a
partecipa

firma

Io sottoscritto _____ padre/madre di _____
autorizzo il trattamento dei dati personali ai soli fini della gestione dell'attività sportiva ed autorizzo
il C.R.T. a pubblicare le immagini inerenti gli allenamenti e le iniziative sportive cui mio/a figlio/a
partecipa

firma

Io sottoscritto _____ padre/madre di _____
autorizzo il trattamento dei dati personali ai soli fini della gestione dell'attività sportiva ed autorizzo
il C.R.T. a pubblicare le immagini inerenti gli allenamenti e le iniziative sportive cui mio/a figlio/a
partecipa

firma

Io sottoscritto _____ padre/madre di _____
autorizzo il trattamento dei dati personali ai soli fini della gestione dell'attività sportiva ed autorizzo
il C.R.T. a pubblicare le immagini inerenti gli allenamenti e le iniziative sportive cui mio/a figlio/a
partecipa

firma