



**Federazione Ginnastica d'Italia**  
**Comitato Regionale Veneto**

Via Nereo Rocco c/o Stadio Euganeo  
35136 Padova Tel. 049/8658393 Fax 049/8658394  
e-mail: cr.veneto@federginnastica.it sito internet: http://www.fgIVENETO.it



Sezione GAF  
Settore giovanile 2005

Prot. 0494  
Schio, 12 giugno 2013

2° ALLENAMENTO TECNICO SETTORE GIOVANILE 2005

1° AGGIORNAMENTO TECNICI TESSERATI FGI – OPEN –

SEDE: A.S.D. FORTITUDO 1875 SCHIO LOCALITA' CAMPAGNOLA SCHIO

**DATA: SABATO 22 giugno 2013**

- DALLE ORE 9:30 ALLE 13:00 AGGIORNAMENTO TECNICI
- DALLE ORE 14:30 ALLE 18:30 ALLENAMENTO GINNASTE 2005

**GINNASTE CONVOCATE:**

- |   |              |
|---|--------------|
| → NIZZETTO GAIA – ZANGARA MADDALENA                       | AUDACE       |
| → FRANCO ANASTASIA – PRELA ANGELA                         | ARDOR        |
| → MITU COSCA ALESSIA- SOFFIATO CHIARA – ZOPPELLETTO EVITA | GYMNASIUM    |
| → DORIA GIOVANNA – SAVASTIANU ALESSIA – COSMO ANITA       | C. LIBERO GT |
| → COVOLO GIULIA – MARIOTTO VIVIANA                        | ARIAL GYMN   |
| → BONALDO EMMA  | SPES MESTRE  |
| → LA BASSETTA MARTINA – FELIN DELIA – BRAGGIO VITTORIA    | BENTEGODI    |

**Si richiede conferma e/o disdetta della partecipazione delle ginnaste entro e non oltre lunedì 17 giugno per permettere di convocare altre ginnaste in sostituzione.**

[lenzin@email.it](mailto:lenzin@email.it) cell. 334 1114577 – si prega di specificare anche tecnico/tecnici partecipanti all'aggiornamento della mattina.

***Si ricorda che le ginnaste convocate devono essere regolarmente tesserate FGI .***

E' AUSPICABILE LA PRESENZA DI ALMENO UN TECNICO PER SOCIETA' ALL'AGGIORNAMENTO TEORICO DELLA MATTINA – TALE AGGIORNAMENTO E' APERTO ANCHE AI TECNICI CHE NON HANNO GINNASTE CONVOCATE, MA CHE DESIDERANO AMPLIARE LE PROPRIE CONOSCENZE NEL SETTORE GIOVANILE – IL CORSO E' GRATUITO -  
I TEMI DELL'AGGIORNAMENTO TECNICI SI RIFANNO AL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DEL POMERIGGIO.

**PROGRAMMA ALLENAMENTO:**

- PARALLELE E CINGHIETTO / kippe – verticali – oscillazioni – giri addominali - slanci
- TRAVE / verticali e rovesciamenti
- SUOLO / rovesciamenti e ribaltamenti
- VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO / ribaltamenti – ruota laterale

**DTRF: Gabriella Lenzin - Resp. Tecnico : Moira Ferrari – Tecnici: Aneloni Viola – Mastellaro Claudia – Bonomi Elisa – Alessandra Scarpa -**

Il DTRF Gabriella Lenzin