

Padova, li 29/11/2023
Prot. 0895

Alle A.S. affiliate interessate con sezione GR

e p.c. Alla DTRR Luciana De Corso

OGGETTO: Centri di sviluppo Tecnico Regionale Gold e Silver GR – 5 dicembre 2023

Il Comitato regionale Veneto, su proposta della DTRR Luciana De Corso, comunica le indicazioni organizzative dei centri di sviluppo tecnico regionale per l'attività addestrativa Gold di Ginnastica Ritmica:

Staff Tecnico

Luciana De Corso DTRR
Irina Roudaia
Giulia Boscolo
Rimma Anisimova
Ketty Tomasini
Laura Berlato
Luca Danesin

❖ **5 dicembre 2023 Via Alcide De Gasperi, 47 35010 Marsango di Campo San Martino (PD)
ore 14:00 – 16:45 Allenamento di controllo Campionato di insieme gold**

Le società potranno presentarsi al controllo 1 ora prima del loro turno nelle strisce di riscaldamento. Le ginnaste presenteranno l'esercizio del campionato nazionale di insieme gold in body gara. È consentito l'accesso alla palestra a max. 2 tecnici (min. 1 tecnico obbligatorio). Finita la prova le società possono attendere dentro l'impianto l'inizio della seconda parte dell'allenamento.

ore 14:00 – 14:15	Ginnastica Ritmica Levante Allieive
ore 14:15 – 14:30	Ginnastica Ritmica Levante Open
ore 14:30 – 14:45	Junior 2000 Giovanile
ore 14:45 – 15:00	Ginnastica Annia Giovanile
ore 15:00 – 15:15	Bentegodi Giovanile
ore 15:15 – 15:30	Bentegodi Allieive
ore 15:30 – 15:45	Sambughè Allieive
ore 15:45 – 16:00	Sambughè Open
ore 16:00 – 16:15	Aurora Montegrotto Allieive
ore 16:15 – 16:30	Ginnastica Ritmica Padova Allieive
ore 16:30 – 16:45	Ginnastica Ardor Open

ore 17:00 – 19:00 La preparazione fisica e lo studio delle DB per migliorare la prestazione di gara

(le tecniche e le ginnaste che non partecipano al campionato di insieme Gold possono accedere all'impianto dalle ore 16:45)

- ginnaste che hanno partecipato al 2° Campionato di Insieme Gold 2023
- ginnaste Allieive 1, Allieive 2, Allieive 3, Allieive 4 che hanno partecipato al Campionato Individuale Allieive Gold 2023
- ginnaste Junior 1, Junior 2, Junior 3, Senior che hanno partecipato al Campionato Individuale J/S Gold 2023

❖ **5 dicembre 2023 Via Alcide De Gasperi, 47 35010 Marsango di Campo San Martino (PD)
ore 14:30 – 16:30 La preparazione fisica e lo studio delle DB per migliorare la prestazione di gara**
(le tecniche e le ginnaste possono accedere all'impianto dalle ore 14:15 e terminato l'allenamento alle ore 16:30 devono uscire dal palazzetto)

- ginnaste che hanno partecipato al Campionato Regionale Individuale Silver LD 2° semestre 2023
- ginnaste che hanno partecipato al Campionato Regionale Individuale Silver LE 2° semestre 2023

Quota di partecipazione:

- 10,00 euro per ogni ginnasta partecipante

Adesione e partecipazione:

Entro il 4 dicembre le Società potranno iscrivere le ginnaste Gold e Silver invitate, inviando una mail a luciana.decorso@federginnastica.it confermando l'adesione con l'invio della copia del bonifico oppure comunicando i nomi delle ginnaste assenti.

Istruzioni per il pagamento : Il pagamento della quota di partecipazione prevista deve essere effettuato a mezzo bonifico bancario intestato a "Comitato Regionale Veneto FGI" su IBAN IT41Z0306909606100000150395, con le seguenti modalità **obbligatorie** ai fini della corretta contabilità richiesta dalla FGI nazionale :

- per il pagamento di più ginnaste (in forma cumulativa, da parte della società di appartenenza) → sulla causale indicare "ctr GR" specificando *NOME DELLA SOCIETA' DI APPARTENENZA* (es. "ctr GR società XYZ"); successivamente si richiede di inviare l'allegato modulo "dettaglio bonifici cumulativi CrVeneto.xls" opportunamente compilato in formato xls all'indirizzo e-mail del C.R. Veneto cr.veneto@federginnastica.it
- per il pagamento effettuato direttamente dalle famiglie, per una singola ginnasta → sulla causale indicare "ctr GR" specificando il nome della ginnasta ed il numero di tessera FGI valida per il 2023 (es. "ctr GR per MARIA ROSSI tessera FGI nr. 998877").

Le ginnaste ammesse devono presentarsi munite di:

- borraccia, felpa, piccoli attrezzi (fune-cerchio-palla-clavette-nastro), indumenti ginnici per l'allenamento, banda elastica da fitness (lunghezza cm 150 leggera), scarpe da ginnastica ad uso esclusivo per la palestra, 1 paio di cavaliere da ½ kg, mattoncino in schiuma, 1 foam roller, tappetino yoga.

Ringraziando per l'attenzione, siamo a porgere
Cordiali Saluti

Il Presidente
Dario Martello