

Prot. n. 8933SN/SF

Roma, 25.09.2018

Alle SOCIETA' GINNASTICHE interessate  
Ai TECNICI interessati

per quanto di competenza:

AI VICE PRESIDENTE COORDINATORE ATTIVITA' OLIMPICHE  
AI CONSIGLIERI FEDERALI REFERENTI DI SETTORE  
AI TEAM MANAGER GAM  
AI DIRETTORE TECNICO NAZIONALE MASCHILE  
AI RESPONSABILE SQUADRE NAZIONALI  
AI REFERENTE TECNICO ACCADEMIA NAZ.LE MILANO  
Al Comitato Regionale "LOMBARDIA"

e, per conoscenza:

Ai COMPONENTI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO FEDERALE  
Ai COMITATI REGIONALI interessati

OGGETTO : Allenamento di verifica ginnasti junior (anni 2003-2004) - GAM  
Milano, 13 ottobre 2018.

Con la presente si comunica che il DTN prof. Giuseppe Cocciaro ha stabilito di effettuare un allenamento di verifica del contenuto degli esercizi per i ginnasti Junior nati negli anni 2003 e 2004. La suddetta attività si svolgerà presso la sede dell'Accademia Nazionale di Milano sabato 13 ottobre 2018.

L'allenamento è aperto a tutti i ginnasti invitati (ginnasti già convocati nei gruppi Gold nell'anno 2018 e non convocati alla 2a prova di Coppa Campioni) e a coloro i quali ne facciano richiesta. Tutti i ginnasti che intendono partecipare (compresi i ginnasti invitati) devono iscriversi secondo le modalità di seguito riportate.

Al riguardo si comunicano le seguenti disposizioni:

SEDE ADDESTRATIVA: palestra federale "Guglielmetti" - via Ovada n. 40;

PRESENTAZIONE : ore 14.00 di sabato 13 ottobre;

TERMINE : ore 18.00 circa del 13 ottobre;

PROGRAMMA TECNICO : Codice dei Punteggi 2017-2020 con le prescrizioni per i ginnasti Junior; tutti i ginnasti devono presentare il programma completo (all-around) sui sei attrezzi.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLA VERIFICA:

- . dalle ore 12.00 la palestra è a disposizione dei partecipanti per poter provare l'attrezzatura;
- . ore 14.00 – 14.15 : Presentazione dell'allenamento;
- . ore 14.15 – 15.00 : Riscaldamento generale e agli attrezzi
- . ore 15.00 : Inizio verifica.

NOTA : Sulla base delle iscrizioni la valutazione sarà organizzata in due o più gruppi di lavoro. Ad ogni attrezzo saranno concessi i minuti necessari per il riscaldamento.

ULTERIORI INDICAZIONI:

- . l'ordine di lavoro sarà comunicato per tempo agli allenatori via e-mail dal tecnico Nicola Costa;
- . tutti i ginnasti dovranno essere accompagnati dal proprio allenatore;
- . gli allenatori dovranno presentare le schede di dichiarazione degli esercizi;
- . è previsto l'utilizzo dell'attrezzatura regolamentare da competizione.  
Se richiesto sarà possibile utilizzare tappetini supplementari al corpo libero, agli anelli, al volteggio, alle parallele ed alla sbarra;
- . i ginnasti dovranno indossare il body di gara durante l'allenamento;
- . nell'allegato a questa circolare sono indicate le note "D" preferibilmente attese per ogni anno di nascita. Si precisa che i valori indicati sono da considerarsi non restrittivi e vincolanti la partecipazione ma semplicemente delle indicazioni di riferimento;
- . tutte le spese di partecipazione sono a carico dei partecipanti.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE: Tutti i partecipanti dovranno iscriversi al test inviando via e-mail l'apposito modulo allegato **entro e non oltre il giorno 5 ottobre 2018** all'indirizzo [nicola.costa.ge@gmail.com](mailto:nicola.costa.ge@gmail.com) ed [info@federginnastica.it](mailto:info@federginnastica.it).

COMMISSIONE VALUTATRICE:

Nicola Costa  
Fulvio Traverso  
Paolo Siviero  
Paolo Quarto

GINNASTI INVITATI:

BERGAMINI XUAN  
CERFOGLI MASSIMO  
GESSI TOMMASO  
PALOZZI ALESSIO  
PERNI TIZIANO  
OPPIZZIO DAVIDE  
RAFFA CRISTIANO  
STEVEN MATTEO  
SUGAMELE EDOARDO  
ZAMMILLO CRISTIAN  
ZULIANI JACOPO

PRO PATRIA BUSTESE SPORTIVA  
MILANO GYM LAB  
PALESTRA GINNASTICA FERRARA  
ROMANA ROMA  
GINNASTICA CIVITAVECCHIA  
GINNASTICA MEDA  
VICTORIA TORINO  
ANGIULLI BARI  
00100 SPORTING CLUB ROMA  
LA ROSA BRINDISI  
ROMA 70

ONERI A CARICO DELLA FGI:

spese di viaggio dei componenti la Commissione valutatrice.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE  
(Roberto Pentrella)



Due allegati

- . modulo d'iscrizione
- . note indicative.



## DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GAM

### Settore Giovanile

VALORI DELLA NOTA D DI RIFERIMENTO PER I GINNASTI NATI NEGLI ANNI 2003 E 2004  
OTTOBRE 2018

Nelle tabelle sottostanti sono riportati, per ogni anno di nascita, i valori di riferimento della nota D ad ogni attrezzo. Al momento, i valori riportati hanno un significato puramente indicativo di base per poter intraprendere un percorso improntato all'alto livello. Si ritiene opportuno inoltre precisare che le note D sotto riportate sono ben al di sotto degli standard internazionali delle migliori nazioni.

#### Ginnasti nati nell'anno 2003

CL	CCM	AN	VO	PA	SB
3.8	3.0	3.0	3.2	3.3	3.0

#### Ginnasti nati nell'anno 2004

CL	CCM	AN	VO	PA	SB
3.5	2.7	2.5	2.8	3.0	2.4



## DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GAM Settore Giovanile

MODULO D'ISCRIZIONE ALL'ALLENAMENTO DI VERIFICA DEI GINNASTI 2003 E 2004  
MILANO - 13 OTTOBRE 2018

### ***Dati del ginnasta***

COGNOME	NOME	
DATA DI NASCITA	SOCIETÀ	
NUMERO DI TESSERA	PESO	STATURA

### ***Dati dell'allenatore di riferimento***

COGNOME	NOME
NUMERO DI TESSERA	SOCIETÀ
TEL.	EMAIL

GINNASTA INVITATO

RICHIESTA AMMISSIONE

*Il presente modulo d'iscrizione, compilato in tutte le sue parti, va inviato via email all'indirizzo [nicola.costa.ge@gmail.com](mailto:nicola.costa.ge@gmail.com) entro e non oltre il giorno 5 Ottobre 2018.*