

Prot. 6304/SN/CF del 09/07/2009

Ai COMPONENTI LA DELEGAZIONE ITALIANA LORO INDIRIZZI

e, per quanto di competenza:

Ai DIRETTORE TECNICO NAZIONALE GAM/GAF MELZO

e, per conoscenza:

Ai REFERENTI CDF PER SEZ. MASCHILE LORO INDIRIZZI

Ai COMPONENTI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO FED. LORO INDIRIZZI

Ai COMPONENTI DEL COLLEGIO DEI REVISORI CONT. LORO INDIRIZZI

Ai REFERENTE DELLE RELAZIONI INTERNAZIONALI GALLARATE

Alle SOCIETA' GINNASTICHE FEDERATE interessate LORO SEDI

Ai COMITATI REGIONALI interessati LORO SEDI

^^^ ^^

**OGGETTO: STAGE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE U.E.G.**

**Per ginnasti junior – sez. artistica maschile**

**Tirrenia, 09 – 19 luglio 2009**

Si comunica di seguito la composizione della delegazione Italiana e le notizie logistiche relative allo stage di allenamento per ginnasti junior indetto dall'Unione Europea di Ginnastica che avrà luogo a Tirrenia dal 09 al 19 luglio 2009.

**CONVOCATI**

ginnasti LANDINI Filippo PRO PATRIA BUSTESE  
QUATTRINI Giacomo GIOVANILE ANCONA

tecnico

ZANARDI Alessandro

Coordinatore FGI-UEG : Rino SCALA

## **DATE**

Arrivo: entro le 18:00 di giovedì 9 luglio 2009

Partenza : dopo la prima colazione di domenica 19 luglio 2009

## **SEDE DELLO STAGE/ALLOGGIO**

Lo stage si svolgerà presso il

CENTRO DI PREPARAZIONE OLIMPICA CONI

Vione dei Tannini snc – 56018 Tirrenia (PI)

Tel. 050/39400 – fax 050/32392

dove è previsto anche l'alloggio.

## **PROGRAMMA**

Vedi lo schema allegato

## **RIMBORSI**

La F.G.I. avrà a suo carico le seguenti spese dei componenti la delegazione ufficiale:

- rimborso delle spese di viaggio di andata e ritorno sostenute, in ferrovia (2<sup>a</sup> classe) o con mezzo pubblico di linea, per raggiungere la località dell'allenamento.

Cordiali saluti

IL SEGRETARIO GENERALE  
( Michele Maffei)

**GENERAL PROGRAMME EDUCATIONAL TRAINING CAMP MAG IN TIRRENIA – 09.07.2009 – 19.07.2009**

GENERAL PROGRAMME														
	THU 09.07.	FRI 10.07.	SAT 11.07.	SUN 12.07.	MON 13.07.	TUE 14.07.	WED 15.07.	THU 16.07.	FRI 17.07.	SAT 18.07.	SUN 19.07.			
07h30 08h00 09h00	WAKE UP													
	BREAKFAST													
	A R R I V A L S		Briefing	Briefing	Briefing	Briefing	E x c u r s i o n  t o  F l o r  e n c e  a n d  P i s a		Briefing	Briefing				
		09h00 Opening Camp, Roll, Organization	<b>Choreo.</b> Warm-up RB <b>Joint Prep.</b>	<b>Choreo.</b> Warm-up RB <b>Joint Prep.</b>	<b>Choreo.</b> Warm-up RB <b>Joint Prep.</b>	<b>Choreo.</b> Warm-up RB <b>Joint Prep.</b>		Strength Circ. Straight arms Coaches	Strength Circ. Bent arms Coaches	Strength Circ. Straight arms Coaches	<b>Choreo.</b> Warm-up RB <b>Joint Prep.</b>	<b>Choreo.</b> Warm-up RB <b>Joint Prep.</b>		
		Free Training Phys. Prep. or Tech Training	Strength Circ. Straight arms Coaches Technical Training Basic structures	Strength progr. Indiv. Coaches Technical Training Basic structures	Strength Circ. Bent arms Coaches 11h15 <b>High Bar</b> <b>Acro. bwd.</b> <b>PC</b>	Strength Circ. Straight arms Coaches 11h15 <b>High Bar</b> <b>Acro. fwd.</b> <b>PC</b>		Rings basic elements and principals DL Gymnasts free	Strength Circ. Bent arms Coaches 11h15 <b>Parallel bars</b> <b>Support</b> <b>VB</b>	Strength Circ. Straight arms Coaches 11h15 <b>Parallel bars</b> <b>Suspension</b> <b>VB</b>				
		12h15												
		12h45	LUNCH											
			Beach											
		16h30	<b>Introduction</b> Strength Circle <b>bent arms</b> <b>PC/AF/RS/D</b>	Choreo/W-up <b>Floor</b> <b>Acro. Fwd.</b> <b>PC 60'</b>	Gymnasts free Coaches: <b>16h30</b> <b>Pommel</b> <b>VB 60'</b> <b>18h30</b> <b>Floor Acro.</b> <b>bwd.</b> <b>DL 90'</b>	Choreo/W-up Floor Tumbling <b>DL / PC</b>		Choreo/W-up Floor Tumbling <b>DL / PC</b>	Choreo/W-up Floor Tumbling <b>DL / PC</b>	Choreo/W-up Floor Tumbling <b>DL / PC</b>	Choreo/W-up Floor Tumbling <b>DL / PC</b>	<b>Evti. Vault</b> <b>DL</b>		
		19h45	DINNER											
		21h00	Contact evening for Coaches		<b>Theory</b> Selection Criteria and Systems <b>FV</b>	<b>Theory</b> Planning Comp. Perp. <b>FV</b>		<b>Theory</b> Video	<b>Theory</b> DL	<b>Theory</b> Code of Points <b>MA</b>	Banquet			

Lunapark

RB=Rossana Bonzi (Choreography), DL=Diego Lazzarich, FV= Fulvio Vailati, PC= Pierre Coponat, VB= Valeri Belenki, AF= Alberto Fornera, MA= Mircea Apolzan,