

Prot. n. 1358SN/SF

Roma, 04.02.2014

Ai DIRETTORI TECNICI REGIONALI AEROBICA
Ai COMITATI REGIONALI
Ai TECNICI interessati

- LORO INDIRIZZI
- LORO SEDI
- LORO INDIRIZZI

per quanto di competenza:

Al CONSIGLIERE FEDERALE DI SETTORE
Alla prof.ssa M. Cristina CASENTINI – DTNA
Alla prof.ssa Luisa RIGHETTI – RGNA
Al Comitato Regionale “LAZIO”

- FIUMEFREDDO
- VALMONTONE
- COLLEFERRO
- ROMA

e, per conoscenza:

Ai Componenti del Consiglio Direttivo Federale
Ai Componenti del Collegio dei Revisori dei Conti

- LORO INDIRIZZI
- LORO INDIRIZZI

~~~~~

OGGETTO : Selezione Squadre Nazionali Senior di Ginnastica Aerobica  
Latina, 15-16 febbraio 2014.

**Rif. circolare federale prot.n.1273SN/SF del 03.02.2014**

Con la presente si comunicano le seguenti variazioni alla circolare federale sopra citata indicate dalla D.T.N. prof.ssa M. Cristina Casentini:

**Data di svolgimento : 15-16 febbraio 2014 (sabato e domenica);**

**Presentazione ed inizio raduno : ore 09.00 del 15 febbraio;**

**Termine raduno e partenza : ore 12.00 del 16 febbraio.**

**Anno di leva : fino al 1997.**

**Ospitalità per i tecnici Gariboldi e Iaia : dalla sera del 14 febbraio.**

Cordiali saluti.

f.to IL SEGRETARIO GENERALE  
(Roberto Pentrella)

In allegato:  
.Programmazione corretta.

## SELEZIONE E PROGRAMMAZIONE SQUADRA NAZIONALE SENIOR BAKU 2015

GINNASTI/E INTERESSATI : leva fino 1997

• **15-16 Febbraio 2014:**

1° SELEZIONE e RADUNO degli atleti

- altezza ,peso
- VERIFICA ELEMENTI TECNICI
- MAX 20 GINNASTI/E SELEZIONATI/E ; con consegna scheda di allenamento tecnica, fisica, alimentare

**MARZO 2014:**

1° VERIFICA :valutazione apprendimento programma tecnico e valutazione fisica

**APRILE-MAGGIO 2014:**

2° VERIFICA: scelta della squadra ,

**GIUGNO 2014 → GIUGNO 2015** :12 mesi di preparazione

### **GRUPPO A**

Struddle cut ½ turn to p.u.0,9  
Flair ½ turn to wenson 0,7  
Reverse 1/2 turn to split 0,7  
A frame ½ turn to wenson 0,6

### **GRUPPO B**

PLANCE TO WENSON 0,7  
PLANCE WENSON PLANCE 0,9  
MOLDOVAN 0,7

### **GRUPPO C**

COSSACK 1 ½ 0,6  
2/1 AIR TURN 0,5  
1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP 0,9  
1 TURN STRUDDLE JUMP TO PUSH UP 0,8  
1/1 TURN STRADDLE LEAP 0,8  
1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP 0,9  
1 TURN SCISSORS LEAP 0,7

### **GRUPPO D**

DOPPIO ILLUSION VERTICAL 0.8  
ILLUSION TO FREE VERTICAL 0.8  
3 PIROETTE 0.8  
1 GIRO VERTICAL 0,4  
DUE GIRI BALANCE 0,6

ROMA 27-01-2014

DTNA  
f.to M. Cristina Casentini