

Prot.n.8212/SN/TM

06/07/07

Ai COMPONENTI LA DELEGAZIONE ITALIANA

LORO INDIRIZZI

e, per quanto di competenza:

AI DIRETTORE TECNICO NAZIONALE MASCHILE

MELZO

e, per conoscenza:

AI CONSIGLIERE FEDERALE ADDETTO AL SETTORE

AREZZO

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, 22 luglio-1° agosto 2007**

Si comunicano, 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 22 luglio al 1° agosto pv.

**CONVOCATI**

- ginnasti

Ludovico EDALLI

044 SG Pro Patria Bustese BUSTO A.

Filippo LANDINI

044 SG Pro Patria Bustese BUSTO A.

Emiliano TAITO

579 SG Civitavecchia CIVITAVECCHIA

- tecnico

Giuseppe BONZI

Coordinatore FGI-UEG: Rino SCALA

**DATE**

Arrivo: entro le ore 18:00 di domenica 22 luglio pv.

Partenza: dopo la prima colazione di mercoledì 1° agosto pv.

Per il coordinatore Scala la partenza da Tirrenia è prevista venerdì 3 agosto pv.

**SEDE DELLO STAGE /ALLOGGIO**

Lo stage si svolgerà presso il

CENTRO DI PREPARAZIONE OLIMPICA CONI

Vione dei Vannini snc – 56018 Tirrenia (PI)

Tel. 050/39400 – fax 050/32392

dove è previsto anche l'alloggio.

**PROGRAMMA**

Vedi lo schema allegato.

**RIMBORSI**

La FGI 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

f.to (Michele Maffei)

**PROGRAMME GENERAL DU STAGE D'ENTRAÎNEMENT GAM A TIRRENIA - 22.07. - 01.08.2007**

| PROGRAMME GENERAL |              |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           |                                                                      |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
|-------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                   | Di<br>22.07. | Lu<br>23.07.                                                                                                           | Ma<br>24.07.                                                                                                           | Me<br>25.07.                                                                                                 | Je<br>26.07.                                                                                      | Ve<br>27.07.                                                                           | Sa<br>28.07.                                              | Di<br>29.7.                                                          | Lu<br>30.07.                                                                                | Ma<br>31.07.                                                                               | Me<br>01.08.                        |                                                              |
| 07h30             | ARRIVEE      | REVEIL                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           |                                                                      |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
| 08h00             |              | PETIT DEJEUNER                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           |                                                                      |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
| 09h00             |              |                                                                                                                        | 9h00 Briefing                                                                                                          | 9h00 Briefing                                                                                                | 9h00 Briefing                                                                                     | 9h00 Briefing                                                                          | EXCURSION<br><br>à<br><br>FILORENCE<br><br>et<br><br>PISA |                                                                      | 9h00 Briefing                                                                               | 9h00 Briefing                                                                              |                                     |                                                              |
|                   |              | 09h00 Ouverture<br>du cours, appel,<br>organisation<br><br><br>Entraînement<br>libre prép.<br>physique ou<br>technique | Choreo/Echauf                                                                                                          | Choreo/Echauf                                                                                                | Choreo/Echauf                                                                                     | Choreo/Echauf                                                                          |                                                           |                                                                      | Choreo/Echauf                                                                               | Choreo/Echauf                                                                              |                                     |                                                              |
|                   |              |                                                                                                                        | prép. articul.<br>progr.<br>tendus<br>coaches<br>Entraînement<br>technique<br>structures de<br>base                    | prép. articul.<br>progr. de<br>force indiv.<br>coaches<br>Entraînement<br>technique<br>structures de<br>base | prép. articul.<br>progr.<br>fléchis<br>coaches<br>11h15<br>barre fixe<br>acro arr.<br>RB          | prép. articul.<br>progr.<br>tendus<br>coaches<br>11h15<br>barre fixe<br>acro av.<br>RB |                                                           | 11h00 Briefing                                                       | prép. articul.<br>progr.<br>fléchis<br>coaches<br>11h15<br>barre paral.<br>suspension<br>VB | prép. articul.<br>progr.<br>tendus<br>coaches<br>11h15<br>barre paral.<br>suspension<br>VB |                                     |                                                              |
| 12h15             |              |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           | Anneaux<br>elem. de<br>base et<br>principes DL<br>Gymnastes<br>libre |                                                                                             |                                                                                            | DEPART                              |                                                              |
| 12h45             |              |                                                                                                                        | DEJEUNER                                                                                                               |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           | DEJEUNER                                                             |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
| 14h00             |              |                                                                                                                        | Plage                                                                                                                  |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           | Plage                                                                |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
| 16h30             |              |                                                                                                                        | introduction<br>circuit de<br>force (fléchis)<br>AF/RS/CH/MA<br><br>entraînement<br>technique<br>Structures<br>de base | Choreo/Echauf<br>sol<br>acrobatie en<br>av. 60'<br>DL<br><br>Entraînement<br>technique                       | gymnastes libre                                                                                   | Choreo/Echauf                                                                          |                                                           | Choreo/Echauf                                                        | Choreo/Echauf                                                                               | Choreo/Echauf                                                                              |                                     | evtl. préparation<br>démonstration<br>démonstration<br>plage |
|                   |              |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                              | Entrîneurs:<br>16h30<br>Cheval arçons<br>VB 60'<br>18h30<br>sol acrobatie<br>en arrière<br>DL 90' | sol<br>acrobatie                                                                       |                                                           | sol<br>acrobatie                                                     | sol<br>acrobatie                                                                            | sol<br>acrobatie                                                                           |                                     |                                                              |
| 19h45             |              |                                                                                                                        | DINER                                                                                                                  |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           | DINER                                                                |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
| 21h00             |              |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                           | reserve                                                              |                                                                                             |                                                                                            | théorie<br>new's<br>C.d.P. 06<br>MA | Banquet                                                      |
|                   |              |                                                                                                                        | soirée contact<br>pour entraîneurs                                                                                     | théorie<br>critères et<br>systèmes de<br>sélection FV                                                        | théorie<br>planification<br>prép. de comp.<br>FV                                                  | théorie<br>Vidéo                                                                       |                                                           |                                                                      |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |
|                   |              |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                              | visite lunapark                                                                                   |                                                                                        |                                                           |                                                                      |                                                                                             |                                                                                            |                                     |                                                              |

DL = Diego Lazzarich, FV = Fulvio Vailati, RB = Rodolphe Bouche, RS = Rino Scala, VB = Valerie Belenki, CH = Claus Haller, MA = Mircea Apolzan), LB L. Battaglia (choréographie)

# ALLGEMEINES PROGRAMM DES UEG TRAININGCAMPS FÜR JUNIOREN IN TIRRENIA - 22.07.-01.08.07

| ALLGEMEINES PROGRAMM |                                                         |                                                                 |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
|                      | So<br>22.07.                                            | Mo<br>23.07.                                                    | Di<br>24.07.                                         | Mi<br>25.07.                                                                              | Do<br>26.07.                                   | Fr<br>27.07.                                     | Sa<br>28.07.                                                                                                                                                                                                                              | So<br>29.07.                                               | Mo<br>30.07.                                          | Di<br>31.07.                                                      | Mi<br>01.08.                                            |  |
| 07h30                | A<br><br>N<br><br>K<br><br>U<br><br>N<br><br>F<br><br>T | WECKEN                                                          |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 08h00                |                                                         | FRÜHSTÜCK                                                       |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 09h00                |                                                         |                                                                 | 9h00 Briefing                                        | 9h00 Briefing                                                                             | 9h00 Briefing                                  | 9h00 Briefing                                    | A<br><br>u<br><br>s<br><br>f<br><br>l<br><br>u<br><br>g<br><br><br>n<br><br>a<br><br>c<br><br>h<br><br><br>F<br><br>l<br><br>o<br><br>r<br><br>e<br><br>n<br><br>z<br><br><br>u<br><br>n<br><br>d<br><br><br>P<br><br>i<br><br>s<br><br>a |                                                            | 9h00 Briefing                                         | 9h00 Briefing                                                     |                                                         |  |
|                      |                                                         | 09h00                                                           | Choreg./Aufw.                                        | Choreg./Aufw.                                                                             | Choreg./Aufw.                                  | Choreg./Aufw.                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            | Choreg./Aufw.                                         | Choreg./Aufw.                                                     |                                                         |  |
|                      |                                                         | Begrüssung<br>Appel,<br>Organisation                            | Vorbereitung<br>Programm<br>gestreckt<br>Trainer     | Vorbereitung<br>Programm<br>Indiv. Kraft<br>Trainer                                       | Vorbereitung<br>Programm<br>gebeugt<br>Trainer | Vorbereitung<br>Programm<br>gestreckt<br>Trainer |                                                                                                                                                                                                                                           | 11h00 Briefing                                             | Vorbereitung<br>Programme<br>gebeugt Trainer<br>11h15 | Vorbereitung<br>Programme<br>getreckt Trainer<br>11h15            |                                                         |  |
| 12h15                |                                                         | Freies Training<br>physische oder<br>technische<br>Vorbereitung | Technisches<br>Training<br>Basis-<br>Strukturen      | Technisches<br>Training<br>Basis-<br>Strukturen                                           | 11h15<br>Reck<br>Acro rw<br>RB                 | 11h15<br>Reck<br>Acro vw<br>RB                   |                                                                                                                                                                                                                                           | Ringe<br>Basiselemente<br>und Grundlagen<br>DL Turner frei | Barren Hang<br>VB                                     | Barren Hang<br>VB                                                 | A<br><br>B<br><br>R<br><br>E<br><br>I<br><br>S<br><br>E |  |
|                      |                                                         |                                                                 |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 12h45                |                                                         | MITTAGESSEN                                                     |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           | MITTAGESSEN                                                |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 14h00                |                                                         | Strand                                                          |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           | Strand                                                     |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 16h30                |                                                         | Einführung<br>Kraftübungen                                      | Choreg./Aufw.<br>Boden<br>Acro<br>vw. 60'<br>DL      | Turner frei<br>Trainer<br>16h30<br>Pferd<br>VB 60'<br>18h30<br>Boden Acro<br>rw<br>DL 90' | Choreg./Aufw.<br>Boden<br>Acro                 | Choreg./Aufw.<br>Boden<br>Acro                   |                                                                                                                                                                                                                                           | Choreg./Aufw.<br>Boden<br>Acro                             | Choreg./Aufw.<br>Boden<br>Acro                        | evtl.<br>Vorbereitung<br>Demonstration<br>Demonstration<br>Strand |                                                         |  |
|                      |                                                         | AF/RS/CH/MA                                                     |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
|                      | technisches<br>Training<br>Basis-<br>Strukturen         | technisches<br>Training                                         |                                                      | technisches<br>Training                                                                   | technisches<br>Training                        | freies<br>technisches<br>Training                |                                                                                                                                                                                                                                           | technisches<br>Training                                    |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 19h45                | ABENDESSEN                                              |                                                                 |                                                      |                                                                                           |                                                | ABENDESSEN                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
| 21h00                |                                                         |                                                                 |                                                      |                                                                                           |                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                       |                                                                   |                                                         |  |
|                      | Kontaktabend<br>Trainer                                 | Theorie<br>Auswahlkriterien<br>und<br>-systeme FV               | Theorie<br>Wettkampfplanung<br>& -Vorbereitung<br>FV | Theorie<br>Video                                                                          | Reserve                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           | Theorie<br>neuer<br>C.O.P. 06<br>MA                        | Bankett                                               |                                                                   |                                                         |  |

Besuch  
Lunapark

DL = Diego Lazzarich, FV = Fulvio Vailati, RB = Rodolphe Bouche, RS = Rino Scala, VB = Valerie Belenki, CH = Claus Haller, MA = Mircea Apolzan, LB L. Battaglia (choréographie)

# GENERAL PROGRAMME OF THE EDUCATIONAL CAMP MAG IN TIRRENIA - 22.07. - 01.08.2007

| GENERAL PROGRAMME |                                                         |                                                                  |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                   | Sun<br>22.07.                                           | Mon<br>23.07.                                                    | Tue<br>24.07.                                     | Wed<br>25.07.                                                                            | Thu<br>26.07.                               | Fri<br>27.07.                               | Sat<br>28.07.                                                                                                              | Sun<br>29.07.                                                | Mon<br>30.07.                                  | Tue<br>31.07.                                     | Wed<br>01.08.                                                             |  |  |
| 07h30             | A<br><br>R<br><br>R<br><br>I<br><br>V<br><br>A<br><br>L | WAKE UP                                                          |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
| 08h00             |                                                         | BREAKFAST                                                        |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
| 09h00             |                                                         |                                                                  | 9h00 Briefing                                     | 9h00 Briefing                                                                            | 9h00 Briefing                               | 9h00 Briefing                               | V<br>i<br>s<br>i<br>t<br><br>t<br>o<br><br>F<br>l<br>o<br>r<br>e<br>n<br>c<br>e<br><br>a<br>n<br>d<br><br>P<br>i<br>s<br>a |                                                              | 9h00 Briefing                                  | 9h00 Briefing                                     |                                                                           |  |  |
|                   |                                                         | 09h00 Opening of<br>the course,<br>roll call and<br>organisation | choreo. warm-up                                   | choreo. warm-up                                                                          | choreo. warm-up                             | choreo. warm-up                             |                                                                                                                            |                                                              | choreo. warm-up                                | choreo. warm-up                                   |                                                                           |  |  |
|                   |                                                         |                                                                  | preparation<br>programme<br>straight<br>coaches   | preparation<br>ind.strength<br>Coaches                                                   | preparation<br>programme<br>bent<br>Coaches | preparation<br>programme<br>bent<br>coaches |                                                                                                                            | 11h00 Briefing                                               | preparation<br>progr. bent<br>coaches<br>11h15 | preparation<br>progr.straight<br>coaches<br>11h15 |                                                                           |  |  |
| 12h15             |                                                         | free training<br>physical or<br>technical<br>preparation         | Technical<br>training<br>basic<br>structures      | Technical<br>training<br>basic<br>structures                                             | 11h15<br>high bar<br>acro fw.<br>RB         | 11h15<br>high bar<br>acro fw.<br>RB         |                                                                                                                            | Rings<br>Basic elements<br>and principles<br>DL gymnasts off | parallel bars<br>hang<br>VB                    | parallel bars<br>hang<br>VB                       | D<br><br>E<br><br>P<br><br>A<br><br>R<br><br>T<br><br>U<br><br>R<br><br>E |  |  |
|                   |                                                         |                                                                  |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
| 12h45             |                                                         | LUNCH                                                            |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            | LUNCH                                                        |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
| 14h00             |                                                         | BEACH                                                            |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            | BEACH                                                        |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
| 16h30             |                                                         | introduction<br>of conditioning<br>circuit<br>AF/RS/CH/MA        | choreo. warm-up                                   | gymnasts off                                                                             | choreo. warm-up                             | choreo. warm-up                             |                                                                                                                            | choreo.warm-up                                               | chore.warm-up                                  | poss.preparation                                  |                                                                           |  |  |
|                   |                                                         |                                                                  | floor<br>acro fw.<br>60'<br>DL                    | Coaches<br>16h30<br>pommel horse<br>VB 60'<br>18h30<br>floor acro<br>backwards<br>DL 90' | floor<br>acro                               | floor<br>acro                               |                                                                                                                            | floor<br>acro                                                | floor<br>acro                                  | demonstration<br>Demonstration<br>Beach           |                                                                           |  |  |
|                   |                                                         | technical<br>training<br>Basic<br>structures                     | technical<br>training                             |                                                                                          | technical<br>training                       | technical<br>training                       |                                                                                                                            | free<br>technical<br>training                                | Technical<br>training                          |                                                   |                                                                           |  |  |
| 19h45             | DINNER                                                  |                                                                  |                                                   |                                                                                          |                                             | DINNER                                      |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
| 21h00             |                                                         |                                                                  |                                                   |                                                                                          |                                             |                                             |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |
|                   |                                                         | coaches<br>evening                                               | Theory<br>selection<br>criteria and<br>systems FV | Theory<br>planning<br>competition prep.<br>FV                                            | Theory<br>Video                             | Reserve                                     |                                                                                                                            | Theory<br>new<br>Code of Pts 06<br>MA                        | Banquet                                        |                                                   |                                                                           |  |  |
|                   |                                                         |                                                                  |                                                   |                                                                                          | visit Luna park                             |                                             |                                                                                                                            |                                                              |                                                |                                                   |                                                                           |  |  |

visit Luna park

DL = Diego Lazzarich, FV = Fulvio Vailati, RB = Rodolphe Bouche, RS = Rino Scala, VB = Valerie Belenki, CH = Claus Haller, MA = Mircea Apolzan) LB L. Battaglia (choreography)