

Prot. 6742 SN/CF del 08/07/2008

Ai COMPONENTI LA DELEGAZIONE ITALIANA LORO INDIRIZZI

e, per quanto di competenza:

Ai DIRETTORE TECNICO NAZIONALE GAM 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, 20 – 30 luglio 2008**

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 20 al 30 luglio 2008.

CONVOCATI

ginnasti VESTRI Francesco 212 G.S.VV.F " 2I.GASBARRI"
DE VECCHIS Tommaso 1512 A.S.D GINNASTICA GIOY

tecnici GHIRLANDUCCI David
GERMANI Roberto

Coordinatore FGI-UEG : Alberto FORNERA

DATE

Arrivo: entro le ore 18:00 di domenica 20 luglio 2008
Partenza : dopo la prima colazione di mercoledì 30 luglio 2008

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^classe) o con mezzo pubblico di linea, per raggiungere la località dell'allenamento.

Cordiali saluti

IL SEGRETARIO GENERALE

f.to (Michele Maffei)

GENERAL PROGRAMME OF THE EDUCATIONAL CAMP MAG IN TIRRENIA - 20.07. - 30.07.2008

GENERAL PROGRAMME														
	Sun 20.07.	Mon 21.07.	Tue 22.07.	Wed 23.07.	Thu 24.07.	Fri 25.07.	Sat 26.07.	Sun 27.07.	Mon 28.07.	Tue 29.07.	Wed 30.07.			
07h30	WAKE UP													
08h00	BREAKFAST													
09h00		9h00 Briefing	9h00 Briefing	9h00 Briefing	9h00 Briefing			9h00 Briefing	9h00 Briefing					
	A R R I V A L	09h00 Opening of the course, roll call and organisation	choreo. warm-up	choreo. warm-up	choreo. warm-up	choreo. warm-up	V i s i t t o F l o r e n c e a n d P i s a		choreo. warm-up	choreo. warm-up				
			preparation programme straight	preparation ind.strength	preparation programme bent	preparation programme straight		11h00 Briefing	preparation programme bent	preparation programme straight				
12h15		free training	coaches	coaches	coaches	coaches		Rings Basic elements and principles DL gymnasts off	coaches	coaches	coaches	D E P A R T U R E		
		physical or technical preparation	Technical training basic structures	Technical training basic structures	11h15 high bar acro bw. RB	11h15 high bar acro fw. RB			11h15 parallel bars hang VB	11h15 parallel bars hang VB				
12h45		LUNCH												
14h00		BEACH												
16h30		introduction of conditioning circuit RB/AF/RS/CH	choreo. warm-up	gymnasts off	choreo. warm-up	choreo. warm-up		choreo. warm-up	choreo. warm-up	choreo.warm-up	choreo.warm-up		poss. Vault	
			floor acro fw. 60' VP	Coaches 16h30 pommel horse VB 60' 18h30 floor acro backwards VP 90'	floor acro VP	floor acro VP		floor acro VP	floor acro VP	floor acro VP	free technical training		Technical training	VP
19h45		DINNER												
21h00														
		coaches evening	Theory selection criteria and systems FV	Theory planning competition prep. FV	Theory Video	Presentation Cirque du Soleil			Theory new Code of Pts 09 MA	Banquet				
				visit Luna park										

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