

Prot. n. 5297/OT/gc

Roma, 23.05.2019

Alle ASSOCIAZIONI/SOCIETA' affiliate  
Ai COMITATI E DELEGAZIONI REGIONALI  
Ai DELEGATI PROV. AUTONOME DI  
TRENTO E BOLZANO

**OGGETTO: GINNASTICA IN FESTA 2019 – Programma Attività Salute e Fitness – Rimini, 24 giugno/30 giugno 2019**

Si inviano in allegato due importanti comunicazioni del Direttore Tecnico Nazionale SF prof. Roberto Carminucci.

Con la preghiera di darne la massima diffusione possibile si inviano cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE  
Roberto Pentrella



AAAAAAAAAAAA

Allegati 2

Oggetto: programma sezione Salute e Fitness manifestazione “Ginnastica in festa 2019” e riconoscimento attività SF ai fini del mantenimento nel registro Coni delle Associazioni/ Società affiliate FGI che non partecipano alle attività competitive.

Si comunica che le attività in programma dal 24 giugno al 30 giugno 2019, all’interno della manifestazione “Ginnastica in festa 2019” fiera di Rimini, organizzate dalla sezione Salute e Fitness, sono valide come attività istituzionali per il mantenimento delle Associazioni/ Società nel Registro Coni.

La partecipazione degli atleti e tecnici verrà registrata direttamente all’interno della manifestazione e certificata successivamente dalla Federazione Ginnastica d’Italia.

Le società che intendono partecipare alla manifestazione in oggetto, per avere la certificazione di presenza, dovranno presentare copia del tesseramento FGI dei tecnici ed atleti e registrarsi all’interno dell’area Salute e fitness.

Per qualsiasi informazione su programma ed orari consultare il sito <https://www.ginnasticainfestarimini.it/>

Segue Programma

### GINNASTICA IN FESTA 2019 - Rimini, 24 giugno/30 luglio 2019

#### PROGRAMMA ATTIVITA' SALUTE E FITNESS Parkour, acrobatica aerea e allenamento Calistenico

| DATA<br>ORARIO | LUNEDI'<br>24 giugno  | MARTEDI'<br>25 giugno | MERCOLEDI'<br>26 giugno | GIOVEDI'<br>27 giugno | VENERDI'<br>28 giugno | SABATO<br>29 giugno   | DOMENICA *<br>30 giugno |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 10.00/18.00    | PARKOUR               | PARKOUR               | PARKOUR                 | PARKOUR               | PARKOUR               | PARKOUR               | PARKOUR                 |
| 10.00/18.00    | ACROBATICA<br>AEREA   | ACROBATICA<br>AEREA   | ACROBATICA<br>AEREA     | ACROBATICA<br>AEREA   | ACROBATICA<br>AEREA   | ACROBATICA<br>AEREA   | ACROBATICA<br>AEREA     |
| 10.00/18.00    | Calisthenics<br>AEREA | Calisthenics<br>AEREA | Calisthenics<br>AEREA   | Calisthenics<br>AEREA | Calisthenics<br>AEREA | Calisthenics<br>AEREA | Calisthenics<br>AEREA   |

- Orario domenica 30 giugno dalle 10 alle 13
- Parkour vi saranno attive due aree: area didattica e area esterna competitiva
- Attività Functional training e allenamento calistenico: all’interno dell’area parkour e nell’area Fitness sarà attivata un area dedicata all’allenamento calistenico.
- La play organizzerà con un animatore dei momenti di pratica e didattica di giocoleria aperti a tutti i visitatori dal 24 al 30 giugno.

#### PROGRAMMA ATTIVITA' SALUTE E FITNESS AREA FITNESS E BENESSERE

| DATA<br>ORARIO | LUNEDI'<br>24 giugno   | MARTEDI'<br>25 giugno  | MERCOLEDI'<br>26 giugno | GIOVEDI'<br>27 giugno  | VENERDI'<br>28 giugno  | SABATO<br>29 giugno    | DOMENICA *<br>30 giugno |
|----------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 10.00/10.30    | FUNCTIONAL<br>TRAINING | LIFE LONG<br>TRAINING  | FUNCTIONAL<br>TRAINING  | AEQUILIBRIUM           | ENERGY FITNESS<br>GYM  | KID'S PLAY<br>MOVING   | FUNCTIONAL<br>TRAINING  |
| 11.00/11.30    | KID'S PLAY<br>MOVING   | FUNCTIONAL<br>TRAINING | AEQUILIBRIUM            | FUNCTIONAL<br>TRAINING | LIFE LONG<br>TRAINING  | ENERGY FITNESS<br>GYM  | KID'S PLAY<br>MOVING    |
| 12.00/12.30    | AEQUILIBRIUM           | KID'S PLAY<br>MOVING   | KID'S PLAY<br>MOVING    | KID'S PLAY<br>MOVING   | FUNCTIONAL<br>TRAINING | FUNCTIONAL<br>TRAINING | AEQUILIBRIUM            |
| 14.00/14.30    | FUNCTIONAL<br>TRAINING | AEQUILIBRIUM           | LIFE LONG<br>TRAINING   | AEQUILIBRIUM           | KID'S PLAY<br>MOVING   | AEQUILIBRIUM           |                         |
| 15.00/15.30    | LIFE LONG<br>TRAINING  | FUNCTIONAL<br>TRAINING | AEQUILIBRIUM            | ENERGY FITNESS<br>GYM  | AEQUILIBRIUM           | KID'S PLAY<br>MOVING   |                         |
| 16.00/16.30    | KID'S PLAY<br>MOVING   | AEQUILIBRIUM           | KID'S PLAY<br>MOVING    | LIFE LONG<br>TRAINING  | ENERGY FITNESS<br>GYM  | FUNCTIONAL<br>TRAINING |                         |
| 17.00/17.30    | FUNCTIONAL<br>TRAINING | LIFE LONG<br>TRAINING  | ENERGY FITNESS<br>GYM   | KID'S PLAY<br>MOVING   | FUNCTIONAL<br>TRAINING | ENERGY FITNESS<br>GYM  |                         |
| 18.00/18.30    | AEQUILIBRIUM           | FUNCTIONAL<br>TRAINING | FUNCTIONAL<br>TRAINING  | FUNCTIONAL<br>TRAINING | KID'S PLAY<br>MOVING   | AEQUILIBRIUM           |                         |

Nei giorni 24/25/26/27/28/29/giugno nei seguenti orari 11.30/12.00 – 14.30/15.00 – 15.30/16.00 – 16.30/17.00 i nostri tecnici nazionali saranno a disposizione per eventuali classi di:

AEQUILIBRIUM - LIFE LONG TRAINING - ENERGY FITNESS GYM - FUNCTIONAL TRAINING - KID'S  
PLAY MOVING  
su prenotazione.

Cordiali saluti  
Roberto Carminucci  
DTNSF

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Roberto Carminucci', is centered on a light-colored rectangular background.

Oggetto: note informative / Campionato italiano e Coppa Italia di Parkour / Gymcampus Parkour  
"Marilleva luglio 2019".

Si inviano informazioni utili all'iscrizione ed alla partecipazione del primo Campionato Italiano, della Coppa Italia a squadre di Parkour e del primo GYM CAMPUS di settore "Marilleva luglio 2019".

### **Campionato Italiano e Coppa Italia Parkour 28/29/30 Giugno 2019**

#### Nota bene

L'iscrizione al Campionato italiano ed alla Coppa Italia a squadre di Parkour si può effettuare dal sito FGI link tesseramento online (<http://tesseramento.federginnastica.it/> )/Gare/attività sperimentali

**La scadenza dell'iscrizione è, solo per il settore Parkour, il 20 Giugno 2019**, nel confermare l'iscrizione sul portale FGI non verrà addebitato nessun costo ed il pagamento dovrà essere eseguito direttamente al Box accrediti all'interno della Fiera di Rimini. La quota della gara è di 15 euro per atleta/ competizione e di 25 euro per la carta servizi, non verrà applicata nessuna penale (anche se segnalata dal sistema) per iscrizioni effettuate entro il 20 Giugno 2019. Per iscrizioni dopo tale termine verrà applicata la penale come da regolamento FGI/Ginnastica in Festa.

### **Campionato Italiano individuale Parkour Ginnastica in Festa Rimini Fiera 28/29 Giugno 2019**

Gara Freestyle Maschile e Femminile

Gara Speed Maschile e Femminile

Tesseramento atleti = atleta agonista GAM/GAF/GR/TR/AER

Certificato = attività sportiva agonistica

Tecnico accompagnatore= qualsiasi qualifica FGI di tecnico societario (in deroga solo per quest'anno)

Ordine di gara verrà pubblicato il 23 giugno

Data competizione= 28 e 29 Giugno

Categorie Gare Speed e Freestyle maschile e femminile

Allievi A1: 8 anni compiuti; Allievi A2: 9/10 anni; Allievi A3: 11/12 anni (Campo Didattico Allievi)

Junior J1: 13/14 anni; Junior J2: 15/16 anni (Campo Gara J e S)

Senior B: 17/18 anni; Senior A: 19 anni (Campo Gara J e S)

### **Coppa Italia a squadre Parkour Ginnastica in Festa Rimini Fiera 30 Giugno 2019**

Gara Speed a squadre Maschile e Femminile

Tesseramento atleti = atleta agonista GAM/GAF/GR/TR/AER

Certificato = attività sportiva agonistica

Tecnico accompagnatore= qualsiasi qualifica FGI di tecnico societario (in deroga solo per quest'anno)

Ordine di gara verrà pubblicato il 23 giugno

Data competizione=30 Giugno

Categorie

Gara Allievi B: Categorie Allievi 1 e 2 (Campo Didattico Allievi)

Gara Allievi A: Categoria Allievi 3 (Campo Didattico Allievi)

Serie B: Categoria Atleti: Junior 1 e 2 (Campo Gara J e S)

Serie A: Categorie Atleti Senior A e B (Campo Gara J e S)

Nota bene

All'atto dell'iscrizione alla competizione, gli allenatori FGI in possesso della sola qualifica di Tecnico Societario Parkour non possono essere inseriti come tecnici accompagnatori perché il programma non riconosce qualifiche tecniche di attività non competitive, per ovviare al temporaneo problema spedite contestualmente all'iscrizione un email con il nome del tecnico, copia del tesseramento al DTNSF [roberto.carminucci@federginnastica.it](mailto:roberto.carminucci@federginnastica.it) .

Per visionare il regolamento gara di Parkour completo consultare questo link

[http://www.federginnastica.it/images/documenti/salute\\_fitness/Regolamento\\_Parkour\\_Gym.pdf](http://www.federginnastica.it/images/documenti/salute_fitness/Regolamento_Parkour_Gym.pdf)

### **GYMCAMPUS e moduli specialistici MS1/MS2/MS3/MS4 Parkour 21/27 Luglio 2019 Marilleva**

In questa settimana il DTNSF insieme al Team dei tecnici Nazionali Parkour valuteranno gli atleti di interesse nazionale, Allievi, Junior e Senior.

Sarà una settimana di lavoro intenso rivolto non solo ad atleti di alto livello ma anche ad atleti giovani. Sarà un momento di formazione, informazione, didattica e di aggregazione.

Puntiamo molto su questo progetto per creare un movimento coeso e di alto livello.

Programma

- Illustrazione e chiarimenti regolamento Parkour 2019
- Attività pratiche e didattiche di elementi di base di Parkour
- Attività pratiche e didattiche di elementi evoluti di Parkour
- Valutazione di atleti
- Linee guida sul programma tecnico per atleti di livello
- Preparazione Fisica Generale e speciale
- Esempi di programmazione attività in palestra per corsi base, intermedi ed avanzati
- Moduli Specialistici MS1/MS2/MS3/MS4/ per i tecnici che vogliono acquisire la qualifica tecnica di "Tecnico Societario Parkour SF.

**Consigliamo vivamente di frequentare questo GYMCAMPUS a tutti i Tecnici e Società / Associazioni che volessero inserire il Parkour all'interno delle proprie attività, la DTNSF ed il Team dei tecnici Nazionali saranno a disposizione per un supporto tecnico/didattico ed organizzativo al fine di supportare al meglio le nostre Società affiliate.**

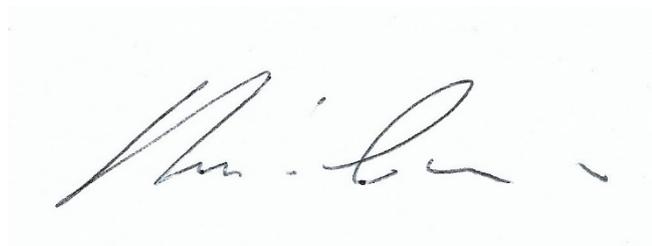
Per tutte le info per il GYMCAMPUS consultare questo link

[http://www.federginnastica.it/images/documenti/GYMCAMPUS/2019/estate/PROGRAMMAZIONE\\_PARKOUR\\_GYMCAMPUS\\_2019.pdf](http://www.federginnastica.it/images/documenti/GYMCAMPUS/2019/estate/PROGRAMMAZIONE_PARKOUR_GYMCAMPUS_2019.pdf)

cordiali Saluti

DTNSF

Roberto Carminucci

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Roberto Carminucci', is centered on a light-colored rectangular background.