



Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Veneto

Via Nereo Rocco c/o Stadio Euganeo
35136 Padova Tel. 049/8658393 Fax 049/8658394
e-mail: cr.veneto@federginnastica.it sito internet: <http://www.fgveneto.it>



Prot. Nr. 356

Schio, 20 aprile 2013

CONVOCAZIONE 2^ FASE TEST NAZIONALE - SCHIO 1 MAGGIO 2013 -
PALESTRA A.S.D FORTITUDO 1875 SCHIO -

PROVE :

- MOBILITA' ARTICOLARE
- PREPARAZIONE FISICA
- TRAMPOLINO

Si pregano gli istruttori delle ginnaste convocate a presentare le schede delle prove qui sopra riportate, inserendo solo nome e cognome, data di nascita, peso e altezza e livello di appartenenza. (categoria allieve L1/L2/L3/L4 o allieve torneo 1^ o 2^ fascia o Junior)

Le ginnaste del Torneo che rientrano nell' L1/L2/L3, dovranno presentare alla fine del test un esercizio di base al cinghietto secondo il programma PTU.

Le ginnaste del Torneo che rientrano nell'L4, dovranno presentare un salto al volteggio (tavola), secondo il programma PTU 2013 .

CONVOCAZIONE E ORDINE DI LAVORO - MER 1 MAGGIO 2013-

Le società verranno valutate dal DTR Gabriella Lenzin, (prove fisiche) dal referente regionale di Giuria Arianna Alberton (mobilità articolare) e da un giudice nazionale al trampolino.

Ogni società entrerà in palestra all'ora stabilita e avrà a disposizione 30 minuti per il riscaldamento generale. Alla fine del riscaldamento generale il gruppo inizierà la propria rotazione alla **mobilità articolare passando poi al trampolino e alle prove fisiche.** (prove supplementari alla fine del test)

Ore 9:00 riscaldamento generale Fortitudo / Spes / Blukippe

Ore 9:30 inizio Test:

→ Ronda	L2	
→ Rasia	L1	
→ Maddalena	L4	
→ Morandi	L3	
→ Bardi	L1	
→ Samogin	L4	(torneo)

Ore 9:30 riscaldamento generale La Ruota / Arial Gymnasium

Ore 10:00 inizio Test:

→ Cappellato	L2	torneo
→ Fassina	L1	torneo
→ Zanella	L1	torneo
→ Lazzari	L1	
→ Bizzotto	L1	
→ Bonollo	L1	

Ore 10:00 riscaldamento generale Veneziana / Junior 2000

Ore 10:30 inizio test:

→ Tiberini	L2	
→ Eulisse	L1	torneo
→ Sacco	L1	
→ Ferraro	L3	torneo
→ Comacchio	L1	torneo
→ Paset	L3	torneo

Ore 10:30 riscaldamento generale / Fides / Corpo libero

Ore 11:00 inizio test:

→ Favrin C.	L4	
→ Favrin E.	Junior 2^	
→ Torresan	Junior	
→ Jeni	L4	torneo
→ Breda	L1	torneo
→ Doria	L4	torneo
→ Zaccaria	L2	torneo
→ Salvato	L3	torneo

Ore 11:00 riscaldamento generale Ardor

Ore 11:30 inizio test:

→ Nardo	L4
→ Soriani	L2
→ Bazzega	L3
→ Militti	L4
→ Tagliapietra	L2
→ Pizzini	L1
→ Frasson	junior 1^
→ Denti	junior 2^
→ Bisotto	junior 2^
→ Disaro'	junior 1^

Società Gymnasium e Audace effettueranno il test **martedì 7 maggio** presso la palestra Audace a partire dalle ore 15:30.

ore 15:00 riscaldamento generale Gymnasium

Ore 15:30 inizio test:

→ Migotto	junior 2^
→ Favaretto	junior 1^
→ Moretto	junior 1^
→ Renosto	junior 1^
→ Simionato	L4
→ Colomberotto	L3 torneo
→ Soffiato	torneo
→ Franceschini	L4
→ Comin	L4
→ Campagnaro	L1
→ Zantedeschi	L1
→ Flaugnatti	L2 torneo

Le ginnaste dovranno presentarsi in tenuta da gara.

Il DTRF
Gabriella Lenzin