

Padova, li 17/09/2014
Prot. 0705

A tutte le A.S. della Regione per la sezione GpT
Ai Tecnici della Regione per la sezione GpT
Ai Giudici della Regione per la sezione GpT

e p.c. Ai Consiglieri Regionali addetti GpT

Alla S.G. Brentella - PADOVA

OGGETTO: Incontri regionali sezione GpT – Parallele asimmetriche / Minitrampolino e Cubone

Con la presente si comunica l'organizzazione di nr. 2 incontri aperti a tutti i Tecnici e Giudici della Regione, allo scopo di analizzare e studiare insieme i movimenti tecnici di base degli attrezzi Minitrampolino/Cubone e Parallele asimmetriche.

Gli incontri sono aperti anche ai ginnasti, nel numero massimo di 2/3 per Società, fino ad un massimo di 30 ginnasti/e per incontro, allo scopo di provare e correggere, insieme, gli elementi proposti. Gli elementi analizzati saranno quelli delle griglie GpT, partendo soprattutto dallo studio dei più semplici per poi ampliare agli elementi di valore superiore.

Le date previste sono:

DOMENICA 28 SETTEMBRE 2014 – PARALLELE ASIMMETRICHE
DOMENICA 19 OTTOBRE 2014 – MINITRAMPOLINO E CUBONE

In occasione di entrambi gli incontri faremo anche una valutazione dei movimenti secondo i criteri di Giuria, in modo tale da visionare i vari elementi sia dal punto di vista Tecnico che di Giuria.

L'incontro sarà coordinato dal Prof. Stefano Martignon con la collaborazione dei DTRGpT e RGRGpT.

PROGRAMMA PARALLELE ASIMMETRICHE DOMENICA 28 SETTEMBRE:

- Preparazione fisica specifica
- Primi approcci all'attrezzo
- Oscillazione e bascule
- Giro addominale avanti e indietro
- Kippe
- Tempo di capovolta
- Uscite
- Uso delle griglie e costruzione dell'esercizio
- Circuito Preparazione Fisica Specifica
- Varie ed eventuali

Durante l'incontro ci saranno momenti di confronto tra Tecnici e naturalmente prove di assistenza all'attrezzo nonché studio delle penalità specifiche.

PROGRAMMA MINITRAMPOLINO E CUBONE DOMENICA 19 OTTOBRE:

- Costruzione delle rincorse all'attrezzo
- Studio del Presalto
- Cubone: Salti semplici fino capovolto
- Minitrampolino: dal Pennello fino salto avanti e approccio al ½ avvitamento
- CIRCUITI DI PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA
- ASSISTENZE INDIRETTE E DIRETTE
- Varie ed eventuali

L'incontro sarà suddiviso in circa 2,30 ore (circa) per lo studio del Volteggio e della Verticale e 1,5 ore (circa) per il minitrampolino.

Gli incontri avranno luogo dalle ore 9,30 alle ore 13,30 presso la Palestra della Società Brentella – Via Tartaglia, 6 – 35136 Padova.

Per una migliore organizzazione dell'incontro si richiede un riscontro alla partecipazione via mail al DTRGpT Giuliana Pavan all'indirizzo giulianapavan@virgilio.it indicando se la partecipazione avviene con i ginnasti e in che numero **entro rispettivamente IL 24 SETTEMBRE (TASSATIVO) e 15 OTTOBRE (TASSATIVO)**.

Si ringrazia per l'attenzione e si porgono Cordiali Saluti

Il DTRGpT
Giuliana Pavan

Il Presidente
Stefano Danieli