

Oggetto: STAGE GR –aperto a tutti i settori- “PREPARAZIONE FISICA”, 31 gennaio 2016

Con la presente si comunica che la Lega *Le Ginnastiche* Piemonte organizza il secondo *STAGE GR 2015-16* sulla “PREPARAZIONE FISICA”.

Data l’importanza del tema trattato e l’utilità per le diverse discipline, la partecipazione è aperta a tutti i settori della Lega *Le Ginnastiche*.

Lo stage è in programma per **DOMENICA 31 GENNAIO 2016, ore 14:00-18:00, presso la palestra della scuola Gramsci**, in Via Cacciatori 21/12 a Nichelino (TO).

L’obiettivo dell’iniziativa è creare un’opportunità di incontro e apprendimento per le atlete e offrire un momento di approfondimento e di aggiornamento per tutti gli istruttori.

PROGRAMMA

ore 13:45 ritrovo partecipanti all’ingresso della struttura ospitante

ore 14:00-18:00 – riscaldamento

- Preatletici e andature per migliorare la sensibilità dei piedi
- Potenziamento tronco e arti superiori a terra
- Scioltezza
- Miglioramento forza esplosiva attraverso *battements* e esercizi di salto
- Pliometria
- Lavoro di prevenzione, con l’elastico.

MODALITA’ PARTECIPAZIONE

La partecipazione è aperta ad atlete regolarmente tesserate UISP o presso altro ente di promozione sportiva, per l’anno sportivo 2015-16.

Gli istruttori accompagnatori possono assistere gratuitamente.

Eventuali istruttori non accompagnatori (senza atleti partecipanti) possono assistere attivamente all’allenamento collegiale a titolo di aggiornamento ed approfondimento con un contributo di 5 euro.

Quota di partecipazione atleta: € 8 per tesserati UISP; € 10 per tesserati altro ente di promozione sportiva.

Il pagamento della quota di partecipazione deve essere effettuato tramite bonifico, entro il termine per l’iscrizione del 26 gennaio 2016; in caso di assenza il giorno dello stage, non è rimborsabile.

Intestazione: UISP PIEMONTE Settore Leghe e Attività IBAN: IT26E0760101000000038636106 Causale: LE GINNASTICHE, STAGE 31 GENNAIO 2016

Iscrizione: compilare e **inviare il modulo allegato, unitamente alla copia del bonifico effettuato, entro il 26 dicembre 2015 a uispleginnastiche@hotmail.it**

INFORMAZIONI GENERALI:

- Lo stage sarà presieduto dalla *referente regionale UISP GR* Martina Porreca e sarà condotto dal *tecnico federale* Miki Redana.
- Non è possibile assistere allo stage ad esterni e familiari.
- Ogni atleta partecipante deve presentarsi in tenuta da allenamento (possibilmente con un elastico per l’ultima parte dello stage).
- Gli istruttori accompagnatori, in tenuta sportiva, sono invitati ad assistere per tutta la durata dello stage.

Torino, 18/01/2016

Referente settore GR regionale
Martina Porreca

Presidente Lega *Le Ginnastiche* Piemonte
Zaira Zafarana

