

COLLEGIALE INTERNAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

30.06 - 10.07.2019 - PUGLIA, ITALIA

1. OBIETTIVI E FINALITÀ

- ❖ Sviluppo dello sport e della abilità tecniche delle ginnaste attraverso il processo di preparazione;
- ❖ Preparazione atleti di alto livello;
- ❖ Preparazione e rafforzamento delle competenze acrobatiche e lavoro con gli attrezzi;
- ❖ Promozione della Ginnastica Ritmica nel mondo a livello agonistico-professionale;
- ❖ Scambio di esperienze tra ginnaste al fine di migliorare le abilità sportive;
- ❖ Impostazione e creazione di nuovi esercizi, individuali e di gruppo su richiesta.

NEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTI SONO INCLUSE LE SEGUENTI ATTIVITÀ:

- ❖ Lezioni di danza classica, moderna, folklore;
- ❖ Allenamento tecnico con attrezzi: fune, palla, cerchio, clavette, nastro;
- ❖ Preparazione fisica generale e specifica per la ginnastica ritmica;
- ❖ Allenamento tecnico e studio degli elementi corporei (equilibri, pivot e salti);
- ❖ Allenamento tecnico e studio degli elementi pre-acrobatici;
- ❖ Espressione corporea e coreografia;
- ❖ Allenamento di giocoleria.

SERVIZI AGGIUNTIVI DELLO STAGE

- ❖ Sarà possibile mettersi d'accordo con i nostri tecnici per allenamenti individuali.
- ❖ La preparazione degli esercizi non è inclusa nel costo di iscrizione ed è preventivamente concordata con gli organizzatori.

2. ORARI E SVOLGIMENTO ALLENAMENTI

30.06-10.07.2019- PUGLIA, ITALIA

- ❖ Nardò, Puglia, Italia-Palazzetto dello Sport "A: Pasca"



3.PROGRAMMA ALLENAMENTI

30.06-10.07.2019- PUGLIA,ITALIA

- ❖ 30.06.2019 – Arrivo atleti , iscrizioni e sistemazione .
- ❖ 01,02,03,04,05-07-.2019- Due allenamenti al giorno(mattina:09:00:12:30-pausa pranzo, pomeriggio:14:00:16:00)
- ❖ 06-07-2019- Allenamento solo di mattina (09:00:12:30)
- ❖ 07-07-2019-Riposo
- ❖ 08,09,10-07-2019-Due allenamenti al giorno (mattina:09:00:12:30-pausa pranzo, pomeriggio:14:00:16:00)
- ❖ 10-07-2019- Concerto di chiusura

4.IL NOSTRO STAFF DI ESPERTI:



LILY ZHELNINA:

- Coreografa. Allenatrice di ginnastica ritmica.
- Maestra di ginnastica ritmica. Membro della squadra nazionale russa.
- Insegnante ufficiale della International Dance Academy CID UNESCO.
- Direttrice dei programmi culturali del consiglio di ballo internazionale CID UNESCO.
- Premiata con una medaglia per la conservazione del patrimonio culturale
- Il suo lavoro è stato riconosciuto, mediante una lettera di lode, dal Comitato per la cultura fisica e lo sport
- Vincitrice di concorsi internazionali e russi nell'arte coreografica.

A.S.D. B.C.
GINNASTICA RITMICA



Polunina Anna Sergeyevna.

- Master di ginnastica ritmica
- Allenatrice del dipartimento della HG FSO "Spartak" a San Pietroburgo
- Formatore e direttore della scuola secondaria del distretto centrale
- Allenatrice dei vincitori e di premi di competizioni e gare internazionali.
- Responsabile di KHG "Centrale"
- Insegnante di educazione fisica
- Ensemble coreografico per bambini esemplare "Young Leningrad" 2013 - 2016
- Il suo lavoro è stato riconosciuto, mediante una lettera di lode, dal Comitato per la cultura fisica e lo sport nel 2016.



Pyatetsky Grigory Borisovich.

- Coreografo
- Insegnante.
- Artista del Teatro Mariinsky.
- Vincitore multiplo di competizioni internazionali di abilità performative e coreografico

REGOLE DI PARTECIPAZIONE :

- ❖ Allo stage internazionale sono ammesse tutte le ginnaste nate dal 2014 e le più grandi che non hanno controindicazioni per la pratica della ginnastica ritmica ,dimostrato da certificato medico.
- ❖ Le ginnaste saranno divise in gruppi in base alle fasce di età e grado di preparazione ritmica.
- ❖ Le ginnaste possono essere spostate in altri gruppi a discrezione dei tecnici.
- ❖ Il corso è rivolto anche ad allenatrici esterne che accompagnano le proprie ginnaste.
- ❖ Tutte le delegazioni devono avere **POLIZZA ASSICURATIVA**, valida nel tempo di permanenza in Italia.

COSTI DI PARTECIPAZIONE :

Tutte le spese sono a carico del partecipante e i prezzi si intendono per persona

	10-giorni di allenamento	05-giorni di allenamento
Prezzo per atleta	€ 230,00	€ 150,00
Prezzo per allenatrici	€ 100,00	€ 50,00
Allenatrici- accompagnatrici	Gratuito	Gratuito
Prezzo per vitto(pranzo) atleta	€ 100,00	€ 50,00
Prezzo per vitto(pranzo) allenatrici	€ 100,00	€ 50,00

I PREZZI INCLUDONO I COSTI DI PARTECIPAZIONE.
I PREZZI NON INCLUDONO I COSTI DI SOGGIORNO.
I PREZZI INDICATI PER IL PRANZO,SONO DA INTENDERSI SOLO NEI GIORNI DI ALLENAMENTO

7.ALLOGGIO:

- ❖ L'alloggio è a carico del partecipante,se interessati l'associazione può indicare delle strutture in convenzione, dove si possono avere delle tariffe vantaggiose. Per info contattare il referente.

8.TRASPORTO:

- ❖ Il trasporto fino alla sede di svolgimento del corso è a carico del partecipante. L'associazione rimane comunque a disposizione per eventuali indicazioni e/o supporto. La sede di destinazione è sita in Nardò (LE)-73048-Via Giannone,29/A.

9.PROCEDURE E SCADENZE:

Per partecipare allo stage,le iscrizioni devono essere inviate alla società organizzatrice entro il 10.04.2019 compreso.

La prima parte della quota di partecipazione allo stage internazionale- **50% del totale** –deve essere versata sul conto del club organizzatore **entro il 10.04.2019**

Il saldo verrà versato prima dell'arrivo dei partecipanti

**Coordinate bancarie dell'A.S.D. "Rondine"
CODICE IBAN-IBAN CODE**

IT	13	H	02008 79731	000105012791
BIC/SWIFT	UNCRITM1SQ			
Banca-Bank	UNICREDIT Spa			
Agenzia-Agency	Martano (LE)			
Indirizzo-Adress	Largo Pozzelle,1			
CAP(ZIP)-LOCALITA'-PROVINCIA	73025			
Denominazione-Conto Corrente Account Name	ASD Rondine			
Domicilio-adress	Via Leonardo Da Vinci 33,73021 Calimera (LE)			

10.EVENTUALI ESCURSIONI FUORI CORSO

Nei giorni de collegiale, sarà possibile visitare alcune zone di straordinario interesse.

Ve ne suggeriamo alcune:

<p>-ZOO SAFARI- secondo parco faunistico d'Europa www.zoosafari.it</p>	
<p>-ALBEROBELLO – città caratteristica della puglia www.comune.alberobello.ba.it</p>	
<p>- OTRANTO – località marittima e turistica - www.comune.otranto.le.it</p>	

NOTA:

Per i partecipanti provenienti da altri Stati

Per necessità di Visto d'ingresso in Italia, potete contattare il responsabile dello stage.

CONTATTI:

Potete ottenere ulteriori informazioni tramite telefono,WhatsApp ,Viber.(russo-inglese-italiano)

+393290284392 Ulyana Karpova –

uliana-007@mail.ru

asdronline@libero.it

