



GINNASTICA RITMICA



AVVIAMENTO

Le ginnaste che frequentano questi corsi hanno un'età compresa tra sei e tredici anni e sono suddivise per fasce d'età e categorie. L'insegnante referente di questi corsi è Elina Benkova. L'attività di avviamento alla ginnastica ritmica sportiva è così organizzata:

- **6/10 anni: lunedì e giovedì - 16.30/17.30**
- **11/13 anni: lunedì e giovedì - 17.30/18.30**

L'obiettivo di questi corsi è l'acquisizione di una corretta impostazione degli elementi di base della ginnastica ritmica. Questa attività è proposta prevalentemente ai nuovi iscritti o a coloro che non hanno raggiunto un sufficiente grado di preparazione per accedere al corso promozionale.

OPEN

Le ginnaste che frequentano questo corso hanno un'età compresa tra undici e diciotto anni. L'insegnante referente di questo corso è Magda Pigano. L'attività di questo settore è così organizzata:

- **martedì, mercoledì e venerdì - 16.30/18.30**

Possono prendere parte a questa specifica attività le atlete selezionate dalla direzione tecnica societaria. Condizioni essenziali per l'ammissione a questi corsi sono buone qualità fisiche naturali, un particolare interesse e la volontà di dedicarsi con passione questa disciplina sportiva.

Le iscritte a questi corsi partecipano ad alcune delle manifestazioni promosse dalla Federazione Ginnastica d'Italia. Per questi corsi è prevista la partecipazione alle fasi provinciale, regionale e nazionale (Serie D, Torneo GpT di 2° e di 3° livello).

PROMOZIONALE

Le ginnaste che frequentano questi corsi hanno un'età compresa tra otto e tredici anni. L'insegnante referente di questi corsi è Veronica Longo.

L'attività promozionale di ginnastica ritmica è così organizzata:

- **lunedì e giovedì - 18.30/20.00**

Accedono a questo settore societario le atlete dotate di buone qualità fisiche specifiche e di un'acquisita e corretta impostazione ginnastica.

Le iscritte a questi corsi possono partecipare ad alcune delle manifestazioni promosse dalla Federazione Ginnastica d'Italia (Coppa Italia, Torneo GpT di 1° livello).

AGONISTICA E PREAGONISTICA

Nel settore agonistico questa disciplina caratterizza maggiormente l'abilità tipica della ginnastica ritmica: maneggiare i piccoli attrezzi ginnici e nello stesso tempo eseguire esercizi a corpo libero in perfetta sincronia musicale.

L'armonia di eleganza e agilità sono gli ingredienti fondamentali di questa attività sportiva. La fune, il cerchio, la palla, le clavette e il nastro sono i piccoli attrezzi utilizzati per l'esecuzione di esercizi individuali e collettivi di squadra.

Questo settore è affidato alla tecnica slovena Spela Dragas che si avvale della collaborazione di Magda Pigano, di Elina Benkova e, da quest'anno, dell'ex ginnasta Veronica Longo.

La frequenza è giornaliera, dal lunedì al sabato, con circa tre ore per seduta d'allenamento.

Le ginnaste impegnate in questo settore societario prendono parte all'attività agonistica regionale, nazionale e internazionale.