



Catania, 07 Dicembre 2009

Prot. 2009/681

Alle Società di Ritmica della Sicilia

e, p.c. al Consigliere Regionale resp. di sezione  
Prof. Tony D'arrigo

al Consigliere Nazionale resp. di sezione  
Dott. Erika Cutuli

**LORO INDIRIZZI E-MAIL**

**Oggetto: Valutazione Regionale Sezione GR.**

Si informano gli interessati che questo Comitato ha programmato la valutazione regionale per la selezione delle ginnaste che svolgeranno l'attività addestrativa di Alta Specializzazione del Centro Tecnico Regionale 2009-2010 per la Sezione GR, Domenica 13 Dicembre 2009 presso la Palestra dell'Istituto Comprensivo Elio Vittorini sita in Via Regia Corte s.n. – 96100 Siracusa (SR) dalle ore 09.30 alle ore 13.00

Su richiesta della DTRR si invitano i tecnici delle società che presenteranno le ginnaste a comunicare preventivamente via mail nome e anno di nascita di tutte le partecipanti all'indirizzo [francesca.torchia@gmail.com](mailto:francesca.torchia@gmail.com)

Per ulteriori informazioni è possibile contattare la DTRR Torchia Francesca al n° 328 045.22.03 e/o il Consigliere Regionale Responsabile di Sezione – Prof. Tony D'Arrigo al N° 330 96.19.01.

*Il Presidente  
Francesco Musso*

Allegati: Programma della valutazione



**Programma Valutazione Regionale D'ingresso**

*Attività addestrativa alta specializzazione - Centro Tecnico*

Allieve I fascia '00-'02: Le ginnaste verranno valutate sull'esercizio a corpo libero di categoria e le seguenti successioni di difficoltà ,

Salti:  $\rightarrow B$ ,  $\text{—} C$ ,  $\leftarrow D$

Equilibri:  $\overline{T} B$ ,  $\overline{T}' B$ ,

Pivot:  $\text{b} c$ ,  $\text{y} c$

Souplesse:  $\text{e} \text{—} c$

Acrobatiche : Rovesciata avanti e rovesciata dietro.

Allieve II fascia '98-'99: Le ginnaste verranno valutate sull'esercizio a corpo libero di categoria e le seguenti successioni di difficoltà :

Salti:  $\text{—} C$ ,  $\text{—} D$ ,  $\text{—} E$

Equilibri:  $\overline{T} c$ ,  $\overline{T}' c$ ,  $\overline{T} c$

Pivot:  $\text{y} c$ ,  $\text{y} c$ ,  $\text{b} c$

Souplesse:  $\text{e} \text{—} c$ ,  $\downarrow c$ ,  $\uparrow A$

Acrobatiche : due combinazioni dinamiche di acrobatiche differenti ( preparazione alle prese di rischio)

Junior I e II fascia

Un esercizio a scelta tra fune e palla e un esercizio a scelta tra cerchio e clavette presentati con il programma di categoria .

Le categorie sopraindicate sono quelle relative alle categorie di gara del 2010.  
Seguirà circolare con le ginnaste ammesse.

Riposto 19-11-'09

La D.T.R.R.

f.to Francesca Torchia