

A.S.D. L'ARCOBALENO



in collaborazione con:



Air Track
ITALIA®

Sponsored by:



Sabato 14 Maggio 2016

STAGE DI GINNASTICA ARTISTICA & ACROBATICA

con la Finalista Olimpica di ginnastica artistica

ADRIANA CRISCI

Per informazioni e Iscrizioni:

CRISTINA BONO: cell. 392.40.70.668

Mail: larcobaleno.torino@gmail.com

Stage Aperto anche ad ATLETE & SOCIETA' esterne
non tesserate per la Società ARCOBALENO

Sede dell'allenamento: Via Torrazza Piemonte 10
c/o Ist. CAIROLI (sopra le Piscine TORRAZZA)

TWIRLING E GINNASTICA

INSIEME per una crescita COMUNE!

www.larcobalenotorino.net

www.adrianacrisci.com

STAGE DI GINNASTICA ARTISTICA & ACROBATICA

TWIRLING E GINNASTICA INSIEME PER UNA CRESCITA COMUNE!

Per la prima volta la **Professional Gymnastics Movement** è lieta di invitarvi SABATO 14 MAGGIO ad un evento di promozione sportiva organizzato insieme all'Associazione Sportiva **L'ARCOBALENO** con **ADRIANA CRISCI**, Finalista individuale ai Giochi Olimpici di Sydney 2000, Tecnico Federale e attualmente Atleta d'Interesse Nazionale.

Una giornata dedicata all'apprendimento acrobatico con l'utilizzo dell' Air Track insieme ad Adriana Crisci, la quale per questo secondo appuntamento con i gruppi avanzati andrà a lavorare in maniera più specifica e dettagliata per quanto riguarda le varie impostazioni tecniche inerenti all'acrobatica generale avanti e indietro.

Gli orari di allenamento delle **atlete** che hanno aderito al progetto "STAGE DI PERFEZIONAMENTO" saranno i seguenti:

I gruppi di lavoro verranno suddivisi in base ai livelli tecnici e all'età delle atlete, nei seguenti gruppi:

1° GRUPPO LAVORATIVO: BASE E AVVIAMENTO: Sabato mattina: 9.30/11.00

2° GRUPPO LAVORATIVO: BASE E AVVIAMENTO: Sabato mattina: 11.00/13.00

Per le Atlete del settore pre-agonistico. Agonistico e Atlete che provengono da Società' esterne, l'allenamento sarà differente.

Lo stage verrà svolto sabato pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 18.00.

Si andrà a lavorare su una programmazione più specifica e dettagliata per quanto riguarda tutta la parte di preparazione fisica generale e specifica, facendo in seguito particolare riferimento all'acrobatica di base avanti e indietro, sino ad arrivare all'impostazione dei salti avanti, con l'utilizzo dell'Air Track.

AL RAGGIUNGIMENTO DI **25 GINNASTE** le iscrizioni verranno chiuse.

Se non verrà raggiunto il numero minimo di 15 GINNASTE lo stage verrà sospeso.

Termine Iscrizioni: Mercoledì 11 Maggio 2016

Costo a singola Atleta: € 30

Sede dell'allenamento:

c/o Ist. **CAIROLI** (sopra le Piscine TORRAZZA)
Via Torrazza Piemonte 10 - TORINO

Per informazioni e iscrizioni, pregasi contattare:

CRISTINA BONO: 393.40.70.668

Mail: arcobaleno.torino@gmail.com

www.larcobalenotorino.net



PROGRAMMAZIONE DELLA GIORNATA

SABATO 14 MAGGIO 2016

Stage condotto da Adriana Crisci

1° gruppo lavorativo: Dalle 9.30 alle 11.00

2° gruppo lavorativo: dalle 11.00 alle 13.00

- a) Riscaldamento
- b) Esercizi posturali
- c) impostazione delle verticali
- d) Lavori di pliometria
- e) Rovesciamenti e Ribaltamenti
- f) Acrobatica di base avanti e indietro

Settore pre-agonistico, agonistico e Atlete Esterne: dalle 14.30 alle 18.00

- a) Riscaldamento
- b) Esercizi posturali
- c) impostazione delle verticali
- d) Lavori di pliometria
- e) Rovesciamenti, Ribaltamenti e Serie Acrobatiche
- f) Acrobatica di base avanti e indietro
- g) Impostazione delle ruote senza e ribaltate senza
- h) Impostazione dei flick indietro

ACROBATICA

- a) Ribaltate e Rondate
- b) Ruote senza e ribaltate senza
- c) Studio dei Flick Avanti e dei flick indietro
- d) Studio dei Salti Avanti Semplici

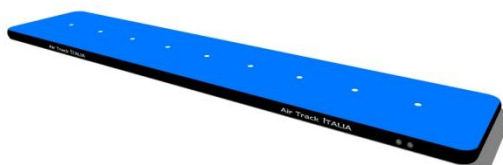
STAGES DI GINNASTICA ARTISTICA E ACROBATICA

WWW.ADRIANACRISCI.COM CRISCIEVENTI@YAHOO.IT

Air Track
ITALIA®
airtrack-italia.com



Air Track
ITALIA®
airtrack-italia.com



Alcune volte i consigli tecnici possono essere preziosi ed organizzare uno stage per la propria palestra si rivela una risorsa utile e positiva... Soprattutto se si potrà approfittare delle qualità di ginnasti/e professionisti come Adriana Crisci e i suoi collaboratori di P.G.M.

Inoltre grazie alla collaborazione nata tra P.G.M. e Air Track Italia, dal 2014 sarà disponibile durante i nostri Stages un AirTrack di ultima generazione. Questa opportunità, unita all'esperienza di Adriana Crisci, darà uno stimolo positivo a tutti i vostri ginnasti. L'Air Track garantisce ottime spinte e totale salvaguardia articolare, oltre che fornire eccellente attutimento in caso di caduta sull'attrezzo.

In questo modo verrà raggiunto il nostro obiettivo: DIVERTIRSI in sicurezza e IMPARARE nuovi elementi.

Cosa Significa che un Air Track è versatile? Può essere trasportato facilmente e utilizzato sia da PRINCIPIANTI per avvicinarsi al mondo della Ginnastica, imparando i movimenti con facilità e sicurezza, sia da AGONISTI, per ottimizzare e mettere in lavorazione nuovi elementi, che verranno poi portati al corpo libero/suolo.

Air Track Italia, con sede a GENOVA, è l'unica azienda sul territorio italiano specializzata nella attrezzatura gonfiabile della migliore qualità. L'attrezzatura è rivolta principalmente alle palestre di Ginnastica Artistica e Acrobatica. Sono specializzati nel settore degli Air Track ermetici: si gonfiano una sola volta e mantengono la pressione a lungo.

Per questo motivo P.G.M ha scelto di sfruttare i vantaggi dell'Air Track per i propri Stages di Ginnastica.

Evento organizzato da:

L'ARCOBALENTO TORINO e da Professional Gymnastics Movement

Professional Gymnastics Movement

Air Track Italia

L'Arcobaleno Torino

Euro Case Group

WWW.L'ARCOBALENOTORINO.NET

WWW.ADRIANACRISCI.COM

WWW.AIRTRACK-ITALIA.IT

WWW.EUROCASEGROUP.IT