



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA  
COMITATO REGIONALE PUGLIA**

Via Madonna della Rena n. 3 – c/o Stadio della Vittoria -70123 BARI  
Telefax 080 5351140  
e-mail [cr.puglia@federginnastica.it](mailto:cr.puglia@federginnastica.it) – sito [www.fgipuglia.com](http://www.fgipuglia.com)

Prot. n.95/08

Bari, 4 dicembre 2008

Alle Associazioni Sportive Affiliate sez. GAM/GPT  
Ai Tecnici sez. GAM  
Ai Direttori Tecnici GAM Puglia-Basilicata-Campania

**Oggetto: Allenamento Collegiale Interregionale sez. GAM e GPT  
Monopoli, 3/4/5 gennaio 2009**

Si comunica che dal **03 al 05 gennaio 2009** si svolgerà un collegiale interregionale a **Monopoli** presso la palestra della **A.S.D. Adriatica**, al quale potranno partecipare tutti gli atleti Allievi, Junior e Senior della sezione agonistica e promozionale.

L'attività sarà coordinata dal D.T.R.M. *Lenoci Innocenzo* e dal Tecnico Federale *De Benedictis Nicola* secondo il programma allegato.

Il costo per la partecipazione al collegiale è il seguente:

- **Collegiale Residenziale € 170,00 a ginnasta (soggiorno con pensione completa)**
- **Collegiale non residenziale € 100,00 a ginnasta (comprensivo dei soli pasti)**

**In entrambe le quote è compresa la quota di iscrizione al collegiale di € 10,00**

Si precisa che qualora non si raggiungesse un minimo di 20 partecipanti per il collegiale residenziale si svolgerà soltanto il collegiale non residenziale.

La quota dovrà essere pagata in loco al D.T.R.M. *Lenoci Innocenzo*.

Per effettuare l'iscrizione le società interessate dovranno inviare **entro e non oltre il 20 dicembre p.v.** allo scrivente comitato la **scheda di adesione** allegata tramite fax 080/5351140 oppure via e-mail [cr.puglia@federginnastica.it](mailto:cr.puglia@federginnastica.it)

Per ulteriori informazioni tecniche e logistiche rivolgersi al D.T.R.M. cell. 346/2107272.

Cordiali saluti.

Il Presidente del C.R. Puglia  
Lorenzo Cellamare

Allegati: 2

## **PROGRAMMA GENERALE**

### **Sabato 3 gennaio**

Raduno ore 9.00 e inizio lavori ore 10.00

<b>ORARI</b>	<b>ATTIVITA'</b>
10.00 -10.30	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
10.30 -12.30	ROTAZIONE SUI PRIMI 3 GRANDI ATTREZZI
12.30 -12.45	STREATCHING
13.00- 14.00	PAUSA PRANZO
14.00 -15.30	RIPOSO
15.30 – 16.00	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
16.00 – 18.00	ROTAZIONE SUI RESTANTI 3 GRANDI ATTREZZI
18.00 – 18.15	STREATCHING
18.15 – 18.30	RIENTRO IN STRUTTURA ALBERGHIERA
20.00 – 22.00	CENA E TEMPO LIBERO

### **Domenica 4 Gennaio**

<b>ORARI</b>	<b>ATTIVITA'</b>
9.30 -10.00	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
10.00 -12.30	ROTAZIONE SUI PRIMI 3 GRANDI ATTREZZI
12.30 -12.45	STREATCHING
13.00- 14.00	PAUSA PRANZO
14.00 -15.30	RIPOSO
15.30 – 16.00	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
16.00 – 18.00	ROTAZIONE SUI RESTANTI 3 GRANDI ATTREZZI
18.00 – 18.15	STREATCHING
18.15 – 18.30	RIENTRO IN STRUTTURA ALBERGHIERA
20.00 – 22.00	CENA E TEMPO LIBERO

### **Lunedì 5 Gennaio**

<b>ORARI</b>	<b>ATTIVITA'</b>
9.00 -9.30	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
9.30 -12.00	ROTAZIONE SUI PRIMI 3 GRANDI ATTREZZI
12.00 -12.15	STREATCHING
12.30- 13.30	PAUSA PRANZO
13.30 -14.45	RIPOSO
14.45– 15.15	PREPARAZIONE FISICA GENERALE
1515 – 17.15	ROTAZIONE SUI RESTANTI 3 GRANDI ATTREZZI
17.15 – 17.30	STREATCHING
17.30	FINE COLLEGIALE E SALUTI

**COLLEGIALE INTERREGIONALE ARTISTICA MASCHILE**  
**SCHEDA DI ADESIONE**

**Società** \_\_\_\_\_

N.	Nominativo ginnasta	Data di nascita	Tessera Federale
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

**Tecnici accompagnatori**

Nominativo \_\_\_\_\_ tessera federale n. \_\_\_\_\_

Nominativo \_\_\_\_\_ tessera federale n. \_\_\_\_\_

-----

**AUTORIZZAZIONE**

Alla **ASD GINNASTICA ADRIATICA** di Monopoli

Io sottoscritto \_\_\_\_\_

autorizzo mio figlio \_\_\_\_\_ tesserato presso la

società \_\_\_\_\_, cod. \_\_\_\_\_ a partecipare a tutte

le **attività tecnico-addestrative, ludiche e del tempo libero** in e fuori sede del collegiale

in oggetto.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_