

Artistica'81 - Trieste

via A. Vespucci, 2/1 - 34144 Trieste

ESTATE 2012



Allenamenti

Nei mesi estivi organizziamo delle settimane di allenamento a cui possono partecipare le Società di ginnastica interessate a seguire il nostro sistema di preparazione delle giovani ginnaste o a conoscere il metodo di lavoro che usiamo con le ginnaste di alto livello. Durante gli allenamenti verranno forniti dal nostro Staff di allenatori consigli e suggerimenti sulla composizione degli esercizi sia dal punto di vista Tecnico che di Giuria. Per tutti i periodi di allenamento saranno presenti le nostre atlete e le partecipanti potranno affiancarle nella preparazione.

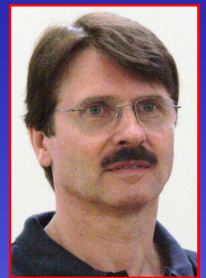
Il nostro Staff tecnico 2012:

Diego Pecar
Teresa Macri
Carolina Pecar
Manuela Carrafiello

La Palestra



La Palestra di 900 mq. è CLIMATIZZATA ed attrezzata per la ginnastica artistica moderna. Tutti gli attrezzi sono usabili sia in situazione gara sia posizionati sulla Fossa di caduta. Potrete trovare: Pedana del Corpo Libero, Corsia per acrobatica regolabile, Pista per acrobatica gonfiabile, n° 3 Parallele Asimmetriche (1 in buca), n° 3 Sbarre con cinghietti (1 in buca specifica), n° 4 Travi alte (1 con arrivo in buca), n° 1 Trave bassa, n° 1 Trave a terra, Tappetoni di varia misura, Sbarra di Danza con parete di specchi, vari attrezzi propedeutici per la preparazione Tecnica e per la preparazione fisica.



Le settimane di allenamento sono riservate alle ginnaste nate nel 2004 e precedenti

SETTIMANE di ALLENAMENTO 2012:

- 1° sett.: da lunedì 25/6 a venerdì 29/6
- 2° sett.: da lunedì 2/7 a venerdì 6/7
- 3° sett.: da lunedì 9/7 a venerdì 13/7
- 4° sett.: da lunedì 16/7 a venerdì 20/7
- 5° sett.: da lunedì 23/7 a venerdì 27/7
- 6° sett.: da lunedì 20/8 a venerdì 24/8
- 7° sett.: da lunedì 27/8 a venerdì 31/8

COSTO settimana: € 270,00 a persona

comprende: utilizzo della palestra, supporto Tecnico, vitto (presso il "Ristorante Montecarlo" a 50 mt. dalla palestra) e alloggio nella foresteria della palestra e nell'appartamento a 150 metri dalla palestra (entrambi climatizzati).



Organizzazione delle settimane:

- Ritrovo in Palestra **LUNEDI'** alle ore 14,30
- inizio primo allenamento ore 15.00
- Termine degli allenamenti **VENERDI'** dopo il pranzo

Posti disponibili:

- max. 16 posti per le ATLETE
- max. 5 posti per i Tecnici

La foresteria e l'appartamento offrono servizio TV e collegamento Internet wireless.



Allenamenti previsti: - 1 allenamento il Lunedì, Mercoledì e Venerdì
- 2 allenamenti il Martedì e il Giovedì

Per motivi organizzativi, nel caso di prenotazioni parziali, avranno la precedenza le Società che optano per l'intera settimana.



CASSA DI RISPARMIO
DEL FRIULI VENEZIA GIULIA



Artistica'81 - Trieste

estate 2012

STAGE DI BASE

Da molti anni ci occupiamo di Ginnastica Artistica Femminile preparando le ginnaste sin da piccolissime. Le nostre atlete più Titolate sono state scelte dai CORSI di BASE e sono cresciute nel nostro vivaio. L'importanza di operare bene nei CORSI di BASE è da sempre un nostro obiettivo primario ed è anche per questo che possiamo contare da molti anni su più di 500 bambine/i iscritti ai numerosi corsi. Con gli STAGE di BASE vogliamo offrirVi la nostra esperienza e conoscenza trattando gli argomenti non solo teoricamente ma soprattutto praticamente servendoci delle piccole ginnaste dell' Artistica'81 come dimostratrici. Verranno trattati due argomenti principali:

- La Ginnastica Artistica nei Corsi di Base (dai 3 anni in su)
- Primi approcci e movimenti sugli attrezzi.

STAGE di BASE costo: € 90,00
venerdì 7 settembre 2012 (8 ore di lezione)
Inizio ore 10,00

Per prenotare il soggiorno presso la nostra Foresteria (fino ad esaurimento posti **€ 25,00** a notte con prima colazione) indicare nel modulo B d'iscrizione le notti di cui si desidera usufruire del servizio (**DOVRETE RICEVERE CONFERMA**)



Le nostre ginnaste Azzurre



Federica Macri - Francesca Benolli - Tea Uarin

Relatori degli Stage



Teresa Macri e Diego Pecar sono i relatori degli Stage e possiedono un curriculum di risultati sia in campo nazionale che Internazionale di assoluto rilievo tra cui la loro presenza con 2 atlete alle Olimpiadi di **Pechino 2008**. Dal 1990 ad oggi 8 loro ginnaste hanno vestito la maglia "azzurra";

Francesca **Benolli** è stata la prima ginnasta italiana dell'era moderna a vincere un **ORO** Europeo (Debrecen 2005 Volteggio); Federica **Macri** ha fatto parte della Nazionale che ha vinto per la prima volta l' **ORO** a Squadre Europeo (Volos 2006). Teresa Macri, insegnante di Scienze Motorie, oltre ad essere stata l'allenatrice della Squadra Nazionale di Ginnastica dal 2004 al 2008, ha il titolo di Giudice Internazionale. Diego Pecar, insegnante di Scienze Motorie, ha vestito svariate volte la maglia "azzurra" di allenatore ed ha la qualifica FIG di Tecnico Internazionale. Pur occupandosi di ginnastica di alto livello tutti e due continuano a seguire anche le più piccole ben sapendo che il lavoro più importante si svolge proprio all'inizio del percorso di ogni ginnasta.



Artistica'81 - Trieste

estate 2012

STAGE SPECIALISTICO

Lo Stage è rivolto a coloro che vogliono conoscere un "MODO VINCENTE" per insegnare la Ginnastica Artistica. Nel corso

dello Stage verranno presi in esame i "MOVIMENTI FONDAMENTALI" ai vari attrezzi, soffermandosi sulla loro parte propedeutica, sulla preparazione fisica e sull'assistenza, visto che è questa la parte più importante per avere successo nella ginnastica più evoluta. Verranno trattati tutti gli attrezzi specifici della ginnastica (Volteggio, Parallele, Trave, Corpo Libero) e anche quelli preparatori (Trampolino, Pista di acrobatica, Cinghietti, Coreografia, Prep. Fisica). Le lezioni si avvarranno di sussidi audiovisivi e soprattutto delle dimostrazioni pratiche delle ginnaste dell' Artistica '81, in modo da poter osservare anche dal vivo la Tecnica, la Didattica, la Metodologia e i sistemi di correzione. Lo Stage si pone l'obiettivo di partire dai primi rudimenti del gesto tecnico fino alla sua grande evoluzione, senza perdere di vista lo stile esecutivo e la qualità del movimento.



STAGE SPECIALISTICO costo: € 180,00
sabato 8 e domenica 9 settembre 2012
(18 ore di lezione) Inizio ore 9,00

Per prenotare il soggiorno presso la nostra Foresteria (fino ad esaurimento posti € 25,00 a notte con prima colazione) indicare nel modulo B d'iscrizione le notti di cui si desidera usufruire del servizio (DOVRETE RICEVERE CONFERMA)

Come fare per iscriversi all'attività estiva dell'ARTISTICA'81

Per prenotare le settimane di allenamento o gli Stage:

1. Compilare il modulo A (allenamenti) o il modulo B (Stage) che si possono trovare e scaricare in formato Excell dal nostro sito all'indirizzo: www.artistica81.it (sezione Camp e Stage)
2. Dopo aver compilato il modulo in ogni sua parte va inviato a artisticaottantuno@gmail.com oppure tramite fax (040 300501)
3. Vi invieremo conferma della Vostra richiesta e Vi invieremo anche i dati per effettuare il pagamento.
4. Per le settimane di allenamento il saldo può essere effettuato con 2 modalità: (per intero tramite Bonifico Bancario entro 10 gg dalla data d'inizio dell'allenamento); oppure (il 50% del Totale tramite Bonifico entro 10 gg dalla data di inizio dell'allenamento e il saldo il giorno dell'arrivo presso le nostre strutture).
5. Per gli Stage il pagamento può essere effettuato tramite Bonifico B. (10 gg. prima dello Stage) oppure il giorno del Vostro arrivo.

Restiamo a disposizione per chiarimenti e informazioni.

