

Alle Società di Ginnastica Ritmica
Loro mail

Oggetto: **Stage di ginnastica ritmica**

Il Comitato Regionale A.I.C.S. Friuli Venezia Giulia APS, con la collaborazione della Commissione Tecnica, indice e organizza uno stage di approfondimento sulla ginnastica ritmica:

Stage di ginnastica ritmica

Stage dedicato allo studio dei lanci per la costruzione dei rischi

Di seguito riportiamo alcune specifiche organizzative:

Luogo e date di svolgimento

Lo stage si terrà presso **la Palestra Polifunzionale di Bagnarola di Sesto al Reghena (PN)**, sita in via Vissignano, 10.

SABATO 14 marzo 2026 dalle ore 12.30 alle ore 19.15.

Sono previsti tre moduli:

- **1° modulo: ore 12.30 - 14.30**
 - o Studio della corretta postura del lancio a corpo libero
 - o Proposte di diverse uscite dei lanci ai vari attrezzi
- **2° modulo: ore 14.45 - 16.45**
 - o Costruzione delle combinazioni di rotazione, sotto il volo dell'attrezzo
 - o Proposte di riprese dei lanci ai vari attrezzi
- **3° modulo: ore 17.15 - 19.15**
 - o Come incrementare il valore dei rischi
 - o La gestione del tempo nella costruzione del rischio

A chi è rivolto?

Lo stage è rivolto alle ginnaste tesserate e non tesserate AICS di categoria PROMO (tutti i livelli), SILVER (tutti i livelli) e GOLD, e si configura inoltre come corso di aggiornamento per istruttori e tecnici tesserati e non tesserati AICS, con attestazione Regionale di partecipazione.

Docenza

La Tecnica Responsabile dell'allenamento **Spela Mohar Dragas** Tecnico Nazionale e responsabile tecnico della sezione agonistica dell'accademia ASU GR, coadiuvata nella realizzazione pratica dalle sue ginnaste.

Iscrizione

Gli importi per la partecipazione agli incontri sono così articolati:

	ATLETA TESSERATO	ATLETA NON TESSERATO	ISTRUTTORE TESSERATO	ISTRUTTORE NON TESSERATO
1 modulo	€ 30	€ 35	€ 15	€ 20
2 moduli	€ 45	€ 50	€ 25	€ 30
3 moduli	€ 55	€ 60	€ 30	€ 35

Le quote di iscrizione dovranno essere corrisposte al Comitato Regionale organizzatore entro il termine di **Lunedì 02 marzo 2026**.

Il versamento potrà anche essere effettuato brevi mano c/o la sede del Comitato o tramite bonifico sul c/c bancario **IT 74 D 02008 65010 000005343143** intestato al **Comitato Regionale AICS Friuli V.G.**

Per le iscrizioni singole indicare nella causale nominativo, eventuale numero tessera AICS del/i partecipante/i con la motivazione "iscrizione stage Ritmica del 14/03/2026". Per iscrizioni Cumulative le Società dovranno inviare la contabile del versamento con allegata la lista dei partecipanti con i dati richiesti alla mail: aicsfriuli@libero.it

Attrezzatura necessaria

Pesetti, elastici di lattice, elastico di tessuto graduato, blocco, ginocchiere, protezioni per schiena, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Note finali

Per informazioni tecnico e/o organizzative è possibile far riferimento ai seguenti recapiti:

Referente Sig.ra Michela Mencurri:

Cell.338 730 2187- mail: limpronta.ritmica@gmail.com

Segreteria AICS Comitato Regionale Friuli V.G:

Tel. fisso 0434 876666 - Cell. 392 934 5371 – mail: aicsfriuli@libero.it

San Vito al Tagliamento, 13 febbraio 2026

Il Referente
Giorgio Mior

*Allegati: -Volantino Stage.
-Modulo iscrizione*