

# RITMICA STAGE

## ALLENATI CON LE CAMPIONESSE

### INFORMAZIONI

Il termine ultimo di iscrizione agli STAGE di SESTRIERE è il 20 Luglio 2018

#### ATTIVITÀ

Gli **STAGE 1** e **STAGE 2** sono indicati alle atlete dei settori SILVER e SPECIALITÀ GOLD; possono essere frequentati anche consecutivamente per ottimizzare la preparazione su tutti gli ATTREZZI.

Lo Staff Tecnico Internazionale valuterà e suddividerà in gruppi di lavoro le ginnaste, in base alle loro capacità.

Lo **STAGE EXCLUSIVE** sarà particolarmente intenso ed è quindi consigliato al settore GOLD e SPECIALITÀ GOLD; per questa soluzione è previsto un **numero chiuso di partecipanti** per garantire una efficace ed unica esperienza a contatto diretto con **Ganna Ritzadinova**.

**All'arrivo** presso il Villaggio Olimpico è previsto il **saldo in contanti** della quota STAGE. Si prega di rispettare gli orari e di avvisare in caso di imprevisti che possano comportare ritardo.

Le ragazze verranno affidate allo staff responsabile che le accompagnerà negli alloggi e darà le prime indicazioni per le giornate di attività. Ad ogni ginnasta verrà assegnato un appartamento condiviso con altre compagne; è severamente vietato scambiarsi gli alloggi e intrattenersi in camere diverse dalla propria al di fuori degli orari stabiliti.

Gli allenamenti quotidiani si svolgeranno presso il Palazzetto dello Sport, distante solo 10 minuti a piedi dal luogo di soggiorno.

Le giornate di attività saranno gestite dallo Staff Tecnico, altamente qualificato e prevedono la presenza delle **Campionesse Camilla Patriarca e Ganna Ritzadinova** nelle modalità specificate per tipologia di STAGE.

Le sessioni di allenamento saranno la mattina e il pomeriggio con orari e modalità che verranno decise e comunicate dalle tecniche. Sarà possibile effettuare potenziamento anche presso la piscina del Villaggio Olimpico, in base alle esigenze.

È possibile per le allenatrici e membri delle Società, accompagnare e assistere le proprie ginnaste.

Le **allenatrici non accompagnatrici** potranno assistere alle lezioni se lo richiedono, con una quota partecipativa, considerando la formazione un aggiornamento.

Tutte le iscritte dovranno essere regolarmente **tesserate per l'anno in corso** alla FGI o Ente di Promozione Sportiva riconosciuto, in regola con la **visita medica sportiva** e assicurazione federale. All'atto dell'iscrizione chi ne fosse sprovvisto **verrà tesserato** temporaneamente; si prega di munire le partecipanti di tessera sanitaria e di documento d'identità validi.

**Non è prevista** la verifica di eventuali composizioni di esercizi delle partecipanti.

**Al termine** degli STAGE i genitori/accompagnatori dovranno presentarsi alla Reception del Villaggio Olimpico all'orario stabilito.

**Gli STAGE verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.**

#### SOGGIORNO

Tutti gli STAGE comprendono l'alloggio presso il Villaggio Olimpico per i giorni stabiliti in miniappartamenti da 4 o 6 posti letto; pensione completa con buffet vario in sala ristorante; biancheria e riordino delle camere. E' compreso l'utilizzo di piscina e sala fitness, negli orari prestabiliti dall'organizzazione.

**Segnalare eventuali allergie e intolleranze alimentari.** In caso di assunzione di qualsiasi tipo di farmaco comunicare tempestivamente o farci conoscere le modalità per una corretta assistenza.

**È prevista la possibilità di affittare miniappartamenti** nello stesso complesso residenziale anche per i familiari che desiderassero trascorrere un soggiorno durante lo STAGE. Per i costi di soggiorno convenzionati, contattate direttamente la Società organizzatrice SPORT INSIDE.

# RITMICA STAGE

## ALLENATI CON LE CAMPIONESSE

### INFORMAZIONI

L'Organizzazione declina ogni responsabilità nel caso di incidenti, furti ed in genere per qualunque altro danno subito dai partecipanti allo STAGE: prima, durante e dopo l'attività. Si consiglia di non portare apparecchiature elettroniche ed oggetti di valore.

**Si consiglia** di portare dei cambi di abbigliamento tecnico per gli allenamenti in palestra, scarpe da ginnastica, costume da bagno, cuffia, ciabatte e accappatoio o telo mare per gli allenamenti in piscina, oltre al necessario per i momenti di pausa stage. Il soggiorno si svolge in località montana quindi è opportuno dotarsi di abbigliamento a strati facilmente gestibile in caso di cambiamenti di clima.

Durante il tempo libero dagli allenamenti verranno proposte attività o momenti ludici di intrattenimento. La presenza delle Campionesse sarà un'ottima possibilità per relazionarsi con loro ascoltando racconti ed esperienze della loro carriera.

Durante il soggiorno è possibile partecipare nelle pause, anche alle iniziative proposte dagli animatori del Villaggio Olimpico.

#### COME ARRIVARE AL VILLAGGIO OLIMPICO

Via Sauze, 14 SESTRIERE (TO)

**In auto:** autostrada A32 (Torino-Bardonecchia), uscita Oulx. In alternativa, la Strada Statale 24. Da Pinerolo e, più in generale dal sud del Piemonte, Sestriere è raggiungibile percorrendo la Strada Statale 23.

**In treno:** linea internazionale Torino-Bardonecchia-Modane. Le stazioni più vicine sono quelle di Oulx e Bardonecchia, dalle quali partono servizi regolari di bus per Sestriere.

**In autobus:** la fermata degli autobus provenienti da Oulx e Torino è a 50 metri dall'ingresso del Villaggio Olimpico.

#### TOOLS BATTLE

gara con attrezzi del 5 Agosto 2018

La gara è **aperta a tutte le ginnaste**, anche non partecipanti agli STAGE.

Le partecipanti allo **STAGE EXCLUSIVE** risultano automaticamente iscritte alla competizione.

Chi partecipa agli **STAGE 1** e **STAGE 2** può iscriversi secondo le modalità che verranno comunicate a breve specificamente per la gara. Per chi fosse iscritto allo STAGE 2 (01/04 Agosto 2018) può concordare l'aggiunta della notte di soggiorno e terminare quindi l'attività dopo la gara.

Si tratta di una competizione che si svolge con tabellone ad eliminazione diretta delle concorrenti che si esibiranno con uno o più attrezzi (sezioni separate) eseguendo maestrire/difficoltà.

Le concorrenti verranno valutate da una giuria mista di tecniche e non addetti, considerando sia l'aspetto tecnico ma anche l'impressione esecutiva e la presenza espressiva in pedana.

Le vincitrici riceveranno **ricchi premi in materiale** offerti dagli sponsor.