

# **C.T.R. SICILIA RITMICA 2020**

## **DTRR Federica Muriana**

### **Indicazioni Generali**

La Direzione Tecnica Regionale ha come obiettivo la promozione della ginnastica a tutti i livelli. A tale scopo la volontà è quella di garantire alle ginnaste, tecniche e società, che ne fanno richiesta, opportuni momenti formativi per le ginnaste. Per tale motivo tutte le ginnaste per cui viene inoltrata richiesta vengono inserite nel Team Sicilia ma orientate in gruppi differenti, proprio per garantire possibilità di crescita a coloro che hanno carenze da un lato e dall'altro tutelare e incrementare il patrimonio tecnico di ginnaste di comprovato valore dall'altro.

Tali allenamenti offrono alle ginnaste una concreta forma di supporto ed assistenza Tecnica, nell'arco dell'intero anno agonistico. Al fine di monitorare il livello tecnico delle ginnaste vengono programmate regolari valutazioni di controllo da parte della DTR o delegata.

Fondamentale, per la riuscita delle attività, è la collaborazione delle Società che mettono a disposizione le proprie strutture e dei Tecnici di tutta la Regione, al fine di sviluppare al meglio le caratteristiche delle ginnaste e ottenere i risultati migliori.

Le ginnaste vengono selezionate e collocate in opportuni gruppi dalla Direzione Tecnica Regionale e la divisione in tali gruppi è insindacabile da parte dei tecnici delle società, e da qualsiasi rappresentante le società stesse. Opportune modifiche ai gruppi possono essere valutate su suggerimento delle responsabili degli allenamenti, dopo aver testato le ginnaste in allenamento. L'appartenenza ai gruppi del CTR Sicilia è riservato alle atlete selezionate dalla D.T.R. che hanno partecipato ad un test di valutazione, o ad una valutazione presso le sedi delle società in momenti concordati con la DTR durante l'anno, o da risultati di gare federali particolarmente rilevanti. E' possibile quindi inserire altre ginnaste al CTR durante l'anno.

La ginnasta, per essere ammessa al "CTR Ritmica Sicilia", deve possedere i seguenti requisiti:

- a) essere in regola con il tesseramento alla F.G.d'I.;
- b) aver preso parte ad un momento valutativo indetto dalla DTR;
- c) essere in regola con il pagamento della quota di adesione prevista dal C.R nei tempi previsti.

Alla ginnasta si richiede:

- a) di rispettare le disposizioni stabilite dalla competente Direzione Tecnica Regionale, e dalle tecniche responsabili dei singoli allenamenti, mantenendo lo standard di allenamento richiesto, con attenzione e dedizione;
- b) di partecipare all'attività che è chiamata a svolgere, sia a livello provinciale che regionale;

La ginnasta che supera il 50% delle assenze per ogni semestre perde i benefici dell'appartenenza al CTR Sicilia per tutto quello che riguarda le attività extra, quali allenamenti con tecniche esterne, stage estivo e quanto altro previsto dalla direzione tecnica. Le assenze dovranno essere comunicate mezzo mail alla DTR e per conoscenza alla tecnica designata responsabile dell'allenamento previsto almeno un giorno prima per non compromettere la corretta organizzazione dell'allenamento.

Vengono chiamati a collaborare Tecnici che hanno ginnaste appartenenti a gruppi del Team Sicilia in corso, che abbiano capacità tecniche ritenute idonee dalla DTR per l'allenamento previsto.

E' consigliata sempre la presenza di un tecnico per società presente all'allenamento. Le tecniche presenti non possono intervenire durante l'allenamento, a meno che la tecnica responsabile dell'allenamento non ne dia autorizzazione.

La DTR indica quali debbano essere i contenuti tecnici dell'allenamento, ma le modalità di svolgimento dell'allenamento sono lasciate alla libertà del tecnico convocato. I contenuti degli allenamenti vengono stabiliti dalla DTR in funzione degli obiettivi da raggiungere durante l'anno, tenendo conto delle reali esigenze e/o richieste delle tecniche delle società partecipanti all'allenamento, se ritenute idonee.

La responsabile preposta all'allenamento ha il compito di inoltrare alla DTR, entro due giorni dall'allenamento effettuato, l'elenco delle ginnaste presenti, tramite apposito **allegato 1**. Alla fine di ogni semestre ha l'obbligo di relazionare alla DTR sul livello tecnico delle ginnaste dei gruppi in cui ha svolto l'allenamento.

### **ATTIVITA' EXTRA-ORDINARIA**

L'attività extra-ordinaria del centro ha l'obiettivo di potenziare le ginnaste ritenute di interesse regionale/nazionale, al fine di poter garantire loro supporto al raggiungimento del miglior risultato ottenibile. Per questo la Direzione Tecnica Regionale programma attività extra-ordinaria regionale. Tali attività verranno rese note durante l'anno, e coinvolgeranno ginnaste del CTR (se specificato anche ginnaste non appartenenti al CTR) nelle modalità definite di volta in volta in circolare;

Le ginnaste partecipanti al CTR pagheranno quota ridotta.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

- La QUOTA partecipazione ginnaste CTR Ritmica Sicilia 2020 (**gruppo A**) è di **60 euro** (30 solo II semestre)
- La QUOTA partecipazione ginnaste CTR Ritmica Sicilia 2020 (**gruppo B, C, Libero Allieve, Libero Junior**) è di **80 euro** (40 solo II semestre);
- QUOTA **Baby** quota **50 euro** (25 solo II semestre);
- La QUOTA extra-ordinaria da definire in base alle attività. Le adesioni dovranno essere comunicate tramite apposito modulo, **allegato 2**.

### **TIPOLOGIE DI GRUPPI**

Il CTR è strutturato in:

- 5 Gruppi di allenamento regionale (gruppo A, B, C, Libero Allieve, Libero Junior)

- 1 gruppo di allenamento baby

La divisione in gruppi è riportata in coda al documento **allegato 3**.

Il **gruppo A** sarà composto da ginnaste che partecipano ad attività gold ed eventuali ginnaste che svolgono attività Silver LE eventi caratteristiche fisiche-morfologicotecniche ritenute idonee al gruppo; Si rende noto che chi a secondo semestre non partecipa alle competizioni individuali gold, verrà automaticamente reinserita in altro gruppo. Al fine di stabilire un lavoro equo e di un certo livello, il gruppo a viene diviso in **A1** e **A2**.

Il **gruppo B** sarà composto da ginnaste che partecipano ad attività gold e Silver alto livello, o da ginnaste ritenute idonee dalla DTR al gruppo per caratteristiche fisiche-morfologicotecniche;

Il **gruppo C** sarà composto da ginnaste che partecipano ad attività LE e LD ed eventuali ginnaste che svolgono attività Silver LC, LB eventi caratteristiche fisiche-morfologicotecniche ritenute idonee al gruppo;

Il **gruppo Libero Allieve** (2011-2010-2009) sarà comportp da ginnaste non rientranti nei gruppi precedenti, di libera iscrizione ma con precedenza alle ginnaste valutate dalla DTR. Si rende noto che gli allenamenti di tale gruppo saranno svolti il sabato pomeriggio o la domenica mattina/pomeriggio.

Il **gruppo Libero Junior-Prejunior** (2008 e precedenti) sarà composto da ginnaste non rientranti nei gruppi precedenti, di libera iscrizione ma con precedenza alle ginnaste valutate dalla DTR .

Verificate le adesioni al gruppo libero delle ginnaste valutate inserite in elenco, verrà reso noto il numero di posti disponibili al gruppo Libero Allieve e Junior.

### **NUMERO DI ALLENAMENTI**

- 6 allenamenti per ogni gruppo regionale (gruppo A, B, C, Libero Allieve, Libero Junior-Prejunior)

- 4 allenamenti per il gruppo baby

Il calendario viene riprogrammato e reso noto semestralmente. Le eventuali modifiche al calendario verranno inviate mezzo mail dalla DTR con indicato nel nome del file la data dell'ultima modifica.

### **SEDI DI ALLENAMENTO**

Le sedi di allenamento verranno rese note contestualmente al calendario.

Le società che metteranno a disposizione del CTR le proprie palestre per lo svolgimento delle attività riceveranno un importo pari a 25 euro ad allenamento a titolo di contributo per lo svolgimento delle attività del CTR Ritmica Sicilia.

La struttura messa a disposizione dovrà essere adeguata allo svolgimento dell'attività prevista e quindi autorizzata dalla DTR.

## **COLLABORATORI**

Lo staff dei gruppi del CTR è scelto dalla Direzione Tecnica Regionale e rimane prefissato per l'intero anno, a meno di particolari necessità.

### **GRUPPO A**

- Responsabile: Epurè Galina
- Collaboratori: Privitera Chiara, Bevilacqua Simona
- Assistente: Fabiano Chiara

### **GRUPPO B**

- Responsabile: D'Arrigo Tiziana
- Collaboratori: Ricciardi Tiziana, Lo Giudice Chiara, Privitera Chiara e Fragapane Micaela

### **GRUPPO C**

- Responsabile: Ricciardi Tiziana –
- Collaboratori: Vaglica Ivonne, Lentini Emanuela, Maiorca Carmela, Borghi Ramona e Trovato Denise

### **GRUPPO BABY**

- Responsabile: Bevilacqua Simona
- Collaboratori: Leone Tiziana e Fragapane Micaela
- Assistente: Scoglio Ramona

### **GRUPPO LIBERO ALLIEVE**

- Responsabile: Bevilacqua Simona
- Collaboratore: Lo Giudice Chiara, Dantona Roberta, Vaglica Ivonne, Fragapane Micaela,

Leone Tiziana e Fabiano Chiara

**GRUPPO APERTO JUNIOR**

- Responsabile: Epurè Galina
- Collaboratore: Privitera Chiara e Chiara Fabiano
- Assistente: Mendola Alice e Vassallo Rossella

Supporto Formazione Tecnici: Lentini Emanuela/Ricciardi Tiziana

Responsabili CTR : Torchia Francesca, Muriana Federica, Bevilacqua Simona.

*CT, 31-01-2020*

*f.to.*

*DTRR Federica Muriana*