

CONVOCAZIONE / PROGRAMMA

CAMPO DI ALLENAMENTO DIURNO 31.01/01.02.2026

TEST INTRO B - 3A GYMNASTIQUE



Cara/o ginnasta,

con la presente confermiamo la tua iscrizione al campo di allenamento diurno test.

Sabato 31.01.2026: **ritrovo alle ore 09.00 TEST 1B/2A/2B/3A + INTRO B**
presentarsi all'entrata della palestra

Domenica 01.02.2026: **ritrovo alle ore 09.00 TEST 1B/2A/2B/3A + 1A**
presentarsi all'entrata della palestra

Luogo: **LOSONE – Palestra tripla Scuole medie (Via Primore 13)**

Vitto: **portare pranzo al sacco, spuntini e borraccia**

Costo: CHF 60.- (2 giorni) / 30.- (1 giorno). La tassa verrà fatturata alle rispettive società in base alle iscrizioni. Nella tassa è compreso l'utilizzo delle infrastrutture e l'insegnamento tecnico

Obiettivo: lo scopo del campo è quello di approfondire le conoscenze tecniche approfittando dell'occasione per confrontarsi con altre/i ginnaste/i e monitrici/tori. Ci aspettiamo partecipanti motivate/i e in piena forma fisica per allenarsi convenientemente

Materiale da portare: **piccoli attrezzi del proprio test**, tenuta sportiva, pranzo al sacco (il pranzo sarà all'esterno, prevedere quindi vestiti caldi).

Osservazioni:
⇒ è obbligatoria la partecipazione all'intero campo, non verranno accettati arrivi o partenze fuori dagli orari previsti
⇒ si chiede gentilmente ai genitori di voler accompagnare le/i ginnaste/i fino all'entrata della palestra.

Programma per sabato e domenica:

09.00	Accoglienza
09.10 – 09.25	Riscaldamento
09.25 – 10.30	Lavoro sul test
10.30 – 10.45	Pausa
10.45 – 11.30	Lavoro sul test
11.30 – 12.30	PAUSA PRANZO
12.30 – 12.45	Riscaldamento
12.45 – 13.30	Lavoro sul test
13.30 – 13.45	Pausa
13.34 – 14.30	Lavoro sul test
14.30 – 14.45	Pausa
14.45 – 15.30	Lavoro sul test
15.30 – 15.45	Pausa
15.45 – 16.00	Ripasso finale
16.00	Chiusura corso

La responsabile del campo

Anna Regusci
0765311494