



www.asdvalleagno.it

Facebook: ginnastica ritmica valdagno

Facebook: valdagno basket

Instagram: ginnasticaritmica_valdagno

Instagram: valdagno_basket

www.asdvalleagno.it

Minibasket: 124 atleti

Basket: 40 atleti

Ginnastica Ritmica: 103 atlete

Consiglio direttivo:

Presidente + 11 consiglieri

Assemblea dei soci: tutti i genitori

I soci sono invitati a dare il proprio contributo di idee e di lavoro nelle manifestazioni e per la raccolta fondi



CORSI AGONISMO e PROMOZIONALE
ANNO SPORTIVO 2016-2017



INTRODUZIONE

FINALITA' DELL'INCONTRO

CONOSCERE LA
STRUTTURA DELLA GINNASTICA
RITMICA VALDAGNO

CONOSCENZA FRA
TECNICI E GENITORI

INTRODUZIONE

ARGOMENTI TRATTATI

STRUTTURA DELLA GINNASTICA RITMICA VALDAGNO

MODULAZIONE DEI CORSI

ORGANIGRAMMA TECNICO

FEDERAZIONI SPORTIVE E LIVELLI TECNICI

PRESENTAZIONE DEI CORSI (orari, competizioni, materiale, ecc.)

CALENDARIO GARE PROVVISORIO

REGOLAMENTO E DOCUMENTO INTEGRATIVO

CARTA ETICA: ALLENATORE-ATLETA-GENITORE



STRUTTURA ASSOCIAZIONE SPORTIVA

Ginnaste di livello tecnico alto partecipanti ai campionati PGS serie B, C, D e/o altri enti di promozione sportiva

Ginnaste di livello tecnico medio partecipanti ai campionati PGS livello promo e/o ad altri enti di promozione sportiva

Ginnaste di livello tecnico base partecipanti ai campionati societari e/o intersocietari





MODULAZIONE CORSI

AGONISMO

PRE-AGONISMO

PROPAGANDA

JUNIOR/SENIOR

PROMOZIONALE

MINI
PROPAGANDA
LIVELLO 2

CORSI DI BASE

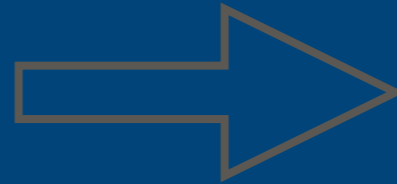
PRIME PUNTE

SUPERMINI

MINI
PROPAGANDA
LIVELLO 1

FASCE DI ETA'

PRIME PUNTE



4-5 ANNI

SUPERMINI



6-7-8 ANNI

MINI –
PROPAGANDA LIVELLO 1 E 2



9-10-11-12 ANNI

PREAGONISMO



7-8-9 ANNI

AGONISMO
PROPAGANDA



11-12 ANNI

AGONISMO



DAI 13 ANNI IN SU



ORGANIGRAMMA

COORDINATRICE

Lara Venco

RESPONSABILE AGONISMO

Giulia Sacchiero

RESPONSABILE AGONISMO PROPAGANDA

Serena Sartori

RESPONSABILE PRE-AGONISMO

Laura Savegnago

RESPONSABILI PROMOZIONALE

Laura Savegnago – Elena Zarantonello

RESPONSABILI CORSI DI BASE

Laura Savegnago – Elena Zarantonello

COLLABORATORI

Luca Danesin – Giuditta Macchi

MANSIONI

COORDINATORE



- gestisce il profilo tecnico della a.s.
- - coordina il lavoro dei responsabili di ogni corso
- - si interfaccia con il direttivo della a.s.

RESPONSABILE



- - programma il lavoro tecnico annuale dei propri corsi
- - si interfaccia con il coordinatore

COLLABORATORE



- da un contributo tecnico periodico alla a.s.



FEDERAZIONI SPORTIVE





PGS ITALIA

DON BOSCO CUP

RITMICA AMICA

LIVELLI:
A1, A, B, C, D

LIVELLI:
PROMO BASE
PROMO AVANZATO

FASI REGIONALE E NAZIONALE

PROGRAMMA INDIVIDUALE, DI COPPIA, DI
SQUADRA E DI RAPPRESENTATIVA



PGS ITALIA



Supermini:	2009/2010
Mini:	2008/2007/2006
Propaganda:	2005/2004
Under 15:	2003/2002
Under 17:	2001/2000
Senior:	2000 e precedenti

AGONISMO



max 12 GINNASTE

RESPONSABILE

Giulia Sacchiero

(Corso Blsd e borsa medica)

Genitore referente: Liviana
3458832173

PERIODO Settembre-Maggio

6 ORE SETTIMANALI

3 ALLENAMENTI settimanali

della durata di 2 ore

Dam, Garbin, Galoppatoio

(Defibrillatore presente eccetto Garbin)

PERIODO Giugno-Luglio e
festività natalizie e pasquali

ALLENAMENTI INTENSIVI

DA DEFINIRE



AGONISMO

PGS

PGS

PROGRAMMA

UNDER 15 D, UNDER 17 D ,
RAPPRESENTATIVA D
UNDER 15 C, UNDER 17 C, SENIOR C,
UNDER 17 B, SQUADRA SENIOR B



AGONISMO

PROPAGANDA

max 12 GINNASTE

RESPONSABILE

Serena Sartori

(Corso BLSD e borsa medica)

AIUTO

Anna Beschin

Genitore referente: Barbara

3408703834

PERIODO Settembre-Maggio

5 ORE SETTIMANALI

2 ALLENAMENTI settimanali
della durata di 1,5 ore

1 ALLENAMENTO settimanale
della durata di 2 ore
Garbin, Galoppatoio

(Defibrillatore presente eccetto Garbin)

PERIODO Giugno-Luglio e
festività natalizie e pasquali

ALLENAMENTI INTENSIVI

DA DEFINIRE



AGONISMO

PROPAGANDA

PGS

PGS

PROGRAMMA

PROPAGANDA B,C,D

SQUADRA C

COPPIE C

COPPIA B

PRE-AGONISMO

max 10 GINNASTE

RESPONSABILE

Laura Savegnago

(Corso BLSD e borsa medica)

AIUTO

Una ginnasta dell'agonismo

Genitore referente: Giorgia

3923147328

PERIODO Settembre-Maggio

5 ORE SETTIMANALI

3 ALLENAMENTI settimanali
della durata da 1,5 a 2 ore

Garbin, Dam, Galoppatoio
(Defibrillatore presente eccetto Garbin)



PRE-AGONISMO

PGS

PGS

PROGRAMMA

SUPER MINI AVANZATO
MINI AVANZATO
ESORDIENTI AVANZATO
MINI D



PROMOZIONALE LIVELLO 2

max 15 GINNASTE

RESPONSABILE

Laura Savegnago

(BLSD e borsa medica)

AIUTO

Una ginnasta dell'agonismo

Genitore referente: Erika

3479737197

PERIODO Settembre-Maggio

3 ORE SETTIMANALI

2 ALLENAMENTI settimanali
della durata da 1,5 ore

Garbin, Galoppatoio, Liceo
(Defibrillatore presente eccetto Garbin e Liceo)



PROMOZIONALE LIVELLO 2

PGS

PGS

PROGRAMMA
PROMO LIVELLO BASE
COPPIE
SQUADRE JUNIOR



PROMOZIONALE LIVELLO 1

max 16 GINNASTE

RESPONSABILE

Laura Savegnago,
Elena Zarantonello

(BLSD e borsa medica)

AIUTO

Una ginnasta dell'agonismo

Genitore Referente: Gianna
3495678708

PERIODO Settembre-Maggio

3 ORE SETTIMANALI

2 ALLENAMENTI settimanali
della durata di 1,5 ore

Garbin, Galoppatoio, Liceo
(defibrillatore presente eccetto Garbin e Liceo)



PROMOZIONALE LIVELLO 1

PGS

PGS

PROGRAMMA

TROFEO INSIEME PER LA RITMICA
(CAMPIONATO PROVINCIALE)



SUPER MINI

max 23 GINNASTE

RESPONSABILE

Elena Zarantonello

(BLSD e borsa medica)

AIUTO

Una ginnasta dell'agonismo e
Valentina Guiotto

Genitore Referente: Chiara
3471188655

PERIODO Settembre-
Maggio

2.45 ORE SETTIMANALI

2 ALLENAMENTI settimanali
della durata da 1,15 e 1.30 ore

Garbin, Dam
(defibrillatore presente eccetto
Garbin)



SUPER MINI

PGS

PGS

PROGRAMMA
TROFEO INSIEME
PER LA RITMICA
(CAMPIONATO
PROVINCIALE)



PRIME PUNTE

max 13 GINNASTE

RESPONSABILE

Elena Zarantonello

(BLSD e borsa medica)

AIUTO

Una ginnasta dell'agonismo

Genitore Referente: Veronica

3492245124

PERIODO Settembre-
Maggio

1 ORA SETTIMANALE

1 ALLENAMENTO settimanale
della durata da 1 ora

Dam

(defibrillatore presente)



PRIME PUNTE

PROGRAMMA
TROFEO INTERSOCIETARIO



CALENDARIO PROVVISORIO

PGS



TROFEO INSIEME PER
LA RITMICA



PRIMAVERA 2017 (fine marzo/inizio aprile)

DON BOSCO CUP
Fase regionale



22 gennaio Cornedo: prima prova individuale
A,B,C,D
5 o 12 febbraio Luogo da definire: individuale
PROMO
19 febbraio Arzignano: seconda prova individuale
A,B,C,D
5 marzo Luogo da definire: seconda prova
individuale PROMO
2 aprile Luogo da definire: prova unica coppie,
squadre e collettivi A,B,C,D, PROMO

DON BOSCO CUP
Fase nazionale



10-14 maggio Lignano Sabbiadoro

COMPORAMENTO

Con l'iscrizione l'atleta si impegna a frequentare le lezioni con assiduità, puntualità e diligenza, mantenendo un comportamento corretto nei confronti di insegnanti e compagne e a difendere il buon nome dell'Associazione.

Le atlete devono arrivare in palestra con un anticipo tale da permettere loro di cambiarsi e di entrare in palestra pronte e puntuali per l'inizio della lezione.

E' vietato per le atlete entrare in palestra con le scarpe. Sono pregate pertanto di lasciare in spogliatoio calzature, giacche e qualsiasi altro indumento non necessario all'attività sportiva. Il cellulare potrà essere portato in palestra, ma dovrà essere tenuto spento.

Si richiede alle atlete di mantenere un comportamento corretto e disciplinato, di parlare sottovoce in spogliatoio, sia prima che dopo le lezioni e di ascoltare in silenzio gli allenatori durante l'allenamento.

Durante l'allenamento sono vietate le caramelle o le gomme da masticare.

Se durante la lezione fosse necessario recarsi al bagno oppure insorgesse qualche problema, l'atleta dovrà rivolgersi all'allenatore o ad un aiuto allenatore.

E' opportuno che ogni allieva porti in palestra una bottiglietta d'acqua.

ABBIGLIAMENTO

Le allieve devono indossare coulottes nere, maglietta o canottiera in tinta unita e calzini bianchi.

Nel periodo invernale possono indossare:

- Calze (senza la punta) o leggings di nylon, cotone o lana di colore nero;
- Una felpa con cerniera a tinta unita

E' importante che tutti gli indumenti siano ben attillati ed elastici, al fine di consentire la massima libertà di movimento.

Durante le lezioni è necessario che le ginnaste raccolgano i capelli. E' inoltre necessario avere un paio di scarpe da ginnastica pulite.

Per la partecipazione alle gare le atlete dovranno indossare body, mezze punte, felpa e maglietta della società e leggings neri. E' inoltre previsto, secondo le indicazioni delle insegnanti, in base al corso e al programma annuale, l'utilizzo di vari attrezzi (palla, cerchio, fune, clavette, nastro). Per l'eventuale acquisto dell'attrezzatura è consigliato rivolgersi all'insegnante di riferimento o alla segreteria dell'Associazione.

GENITORI

E' vietato ai genitori fermarsi in palestra ad assistere agli allenamenti poiché le ginnaste potrebbero avere un comportamento non adeguato nei confronti dell'allenatore e dei compagni.

Si invitano i genitori a non intrattenere l'insegnante durante gli allenamenti per non precluderne il regolare svolgimento. In caso di necessità è possibile avere dei colloqui privati con l'istruttore concordando l'appuntamento telefonicamente.

Per qualsiasi informazione su pagamenti, documentazione e quant'altro i genitori sono pregati di rivolgersi alla segreteria negli orari in cui è disponibile.

Si chiede cortesemente ai genitori di informare tempestivamente gli allenatori in ordine ad eventuali problematiche relative alle atlete (problemi di salute, etc).

Si chiede ai genitori di entrare a prelevare le bambine alla fine della lezione, in modo che non debbano aspettare da sole in strada. In caso di ritardo, si chiede di avvisare l'allenatrice.



REGOLAMENTO SOCIETARIO

COMPETIZIONI

I tecnici della Società si riservano di stabilire a quali e a quante competizioni far partecipare le ginnaste.

Il criterio di valutazione sarà soggetto alla preparazione tecnica e psicofisica della ginnasta.

Gli istruttori daranno sollecito avviso per iscritto ai genitori delle date individuate per tali eventi, tuttavia si riservano, dopo una adeguata valutazione, di comunicare 7 giorni prima della competizione, se la partecipazione rimane confermata.

MANIFESTAZIONI

Tutte le atlete partecipano alla Festa di Natale e al Galà di fine anno. Tutte le atlete sono invitate a partecipare alla Festa dello Sport

STAGES

Nel corso dell'anno sportivo verranno proposti stage formativi per atlete ed allenatrici



REGOLAMENTO SOCIETARIO

ALLENAMENTI SUPPLEMENTARI

Gli allenamenti nei periodi di pausa scolastica sono da considerarsi obbligatori poiché rientrano nella programmazione annuale. Per facilitare l'organizzazione si richiede alle famiglie di comunicare con adeguato anticipo eventuali assenze dovute a vacanze nel periodo natalizio ed estivo.

ASSENZE

Le attività sportive sono «scuole» e come tali devono essere tenute in considerazione. Dopo molte assenze ingiustificate l'allieva può perdere la possibilità di partecipare alle manifestazioni o alle gare. Una lunga assenza rende infatti difficile il recupero del programma, a danno dell'interno gruppo di lavoro.

Le assenze devono essere comunicate preventivamente ai tecnici attraverso un sms con adeguato anticipo, in modo tale da poter organizzare al meglio eventuali cambiamenti di programma.

Ogni ginnasta ha la responsabilità di valutare eventuali assenze legate ad impegni scolastici e/o altro, considerando che ogni seduta di allenamento non svolta comporta una diminuzione della prestazione sportiva a danno della programmazione annuale.



CARTA ETICA DELLO SPORT

PRINCIPI GENERALI

La Carta etica si fonda sui principi che animano l'esperienza sportiva:

il rispetto di sé e dei propri tempi di maturazione e di crescita;

il rispetto degli altri;

la lealtà e l'onestà;

la sana competitività;

la fiducia reciproca;

il rifiuto di mezzi illeciti o anche semplicemente scorretti per assicurarsi la vittoria;

La valorizzazione di questi e di altri principi consentirà di cogliere nello sport anche il suo valore universale, capace di superare barriere e discriminazioni.



CARTA ETICA DELLO SPORT

IMPEGNI PER GLI ATLETI

L'atleta s'impegna:

- **a vivere lo sport come un momento di gioia, di crescita di sé, di messa alla prova delle proprie capacità, di confronto positivo con gli altri, di solidarietà e di amicizia;**
- **ad assimilare e a rispettare le regole con lealtà, sia negli allenamenti che nelle competizioni;**
- **a seguire le indicazioni fornite dall'allenatore e ad accettare il ruolo attribuito e le consegne affidate;**
- **ad accettare serenamente il responso del campo, anche quando è sfavorevole; a rifiutare quindi la cultura del sospetto, in base alla quale se si perde è sempre colpa di qualcun altro, ad esempio la giuria;**
- **quando i risultati non corrispondono alle proprie aspettative, a mettersi in discussione e quindi a fare autocritica, ad esempio attraverso un maggiore impegno negli allenamenti e un maggiore spirito di collaborazione in squadra;**
- **a dare continuità al proprio impegno perché solo la pazienza e l'esercizio costante consentono di acquisire competenze e risultati significativi;**
- **a valorizzare e incoraggiare gli altri compagni di squadra: ognuno migliora se stesso perché gli altri migliorano.**



CARTA ETICA DELLO SPORT

IMPEGNI PER GLI ALLENATORI

L'allenatore s'impegna:

- a curare con attenzione la preparazione fisica e comportamentale della squadra e a svilupparne le competenze tecnico-tattiche;
- a considerare il proprio ruolo come investito di una finalità espressamente educativa, attento a favorire la formazione globale del soggetto, in senso fisico e corporeo, morale e spirituale, culturale e civico;
- a valorizzare le capacità di ciascun atleta, anche di quelli meno dotati, rispettandone i tempi di crescita e di maturazione personale, e rifiutando altresì una eccessiva specializzazione quando questa venga proposta all'atleta in età precoce;
- a sottolineare il valore non solo dei successi agonistici conseguiti, ma anche dei progressi individuali e dell'acquisizione di capacità personali, che non necessariamente si accompagnano a un successo agonistico sul campo;
- a promuovere un'adeguata educazione alla salute;
- a educare a una corretta alimentazione e cura del proprio essere e del proprio corpo, aiutando progressivamente l'atleta ad una matura e autonoma gestione di sé, specie quando smetterà l'attività sportiva;
- a sostenere e a incrementare i momenti di socializzazione tra gli atleti, in collaborazione con i dirigenti della società, valorizzando ad esempio le trasferte, anche come occasione di crescita culturale;
- a curare la propria formazione personale e ad aggiornare costantemente le proprie competenze tecnico-tattiche ed educative.



CARTA ETICA DELLO SPORT

IMPEGNI PER I DIRIGENTI

Il dirigente s'impegna:

- **a scegliere collaboratori e allenatori adeguatamente preparati sul piano tecnico e formativo;**
- **a promuovere la partecipazione alla vita della società di tutti i soggetti coinvolti, dagli atleti, agli allenatori, ai genitori;**
- **a rispettare, in modo sostanziale, le diverse formalità richieste per assicurare la regolarità dell'iscrizione degli atleti alla società e alle gare;**
- **a rispettare l'obbligo della visita medico – sportiva agonistica annuale, esigendo che essa sia condotta in modo approfondito e non meramente formale;**
- **a curare la propria formazione personale e ad aggiornare costantemente le proprie competenze (di carattere organizzativo, gestionale, fiscale);**
- **a garantire la sicurezza degli atleti e degli allenatori.**



CARTA ETICA DELLO SPORT

IMPEGNI PER I GENITORI

Il genitore s'impegna:

- a considerare lo sport come via maestra per promuovere la salute e il benessere fisico e relazionale dei propri ragazzi.
- a sostenere e ad accompagnare il proprio figlio nella pratica sportiva, considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé;
- a non assolutizzare tale impegno, riponendo in esso aspettative incongrue, quasi che il figlio sia necessariamente destinato a diventare un campione;
- a rispettare le indicazioni degli allenatori e dei dirigenti, senza sovrapporsi o addirittura sostituirsi impropriamente al loro ruolo;
- a incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra, senza per questo screditare e svalutare il gioco degli avversari (tifare per, mai contro!)

IL GENITORE NON E' UN ALLENATORE...
L'ALLENATORE NON E' UN GENITORE...

MA...

... COLLABORANO
INSIEME ALLA SOCIETA'
PER IL MASSIMO BENE
DELLA FIGLIA/GINNASTA