

Ancona, 29/05/2018

Ai CCRR e Delegazioni FPI  
Alle A.S.D. INTERESSATE  
e p.c. al Settore Amatori

**Oggetto: Stage di aggiornamento Amatoriale - 29/06/2018**

Si comunica alle ASD/SSD che il Coordinatore della Commissione Amatori Gianni Dileo ha proposto per il giorno 29/06/2018 dalle 15,00 – 19,00, uno stage di aggiornamento Amatoriale rivolto ad Istruttori di Gym Boxe e ad Aspiranti/Tecnici/Maestri di Pugilato. Il corso si terrà in occasione della fase nazionale della Coppa Italia di Light Boxe e precisamente presso l'Hotel Residence Charly, Lido di Fermo (FM) Via Nazionale 78.

Si informano gli eventuali partecipanti che lo stesso è riconosciuto come stage di aggiornamento quindi valido per il mantenimento della qualifica (art. 27 Reg. Tecnici Sportivi). Per la partecipazione allo è prevista una quota di iscrizione pari a €. 40,00, da versare con bonifico bancario alla Federazione Pugilistica Italiana, viale Tiziano 70 Roma, IBAN IT23R0100503309000000001200 - BNL – Causale: Iscriz. Stage Aggiorn. Fermo 29-6-2018.

La scheda di adesione dovrà essere inviata via mail con allegato copia del bonifico effettuato, **entro il 22 giugno 2018 a: amatoriale@fpi.it – marche@fpi.it**

PROGRAMMA:

**Ore 15,00** accredito

**Ore 15,10-16,30**

- Storia del kettlell
- Studio della postura corretta (Rack position, Lack position)
- Studio teorico /pratico, Laputin, Gbwalking
- Studio teorico/pratico dello Swing (mezzosquart, quart bulgaro, quart sumo)

**16,30/16,45 Pausa**

**16,45/19,00**

- Esercizi per la coordinazione dello Swing
- Pratica del Clean e press, studio delle forze gravitazionali in rack position
- Studio del gesto atletico specifico negli sport da combattimento con l'utilizzo del Kit (propulsione) pratica
- Riflessioni e chiusura dei lavori

Cordiali saluti.

f.to IL PRESIDENTE C.R.M.  
Gabriele Fradeani