

NEWS STAGIONE SPORTIVA 2011-12  
"per tenervi informati sulle attività del Club"  
NOVEMBRE - DICEMBRE



00146 ROMA - Vicolo Pian 2 Torri 63 – telefono Segreteria: 06 552 81 158 - FAX: 06 454 37 628  
E-mail: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) – Sito web: [www.asdigabbiani.it](http://www.asdigabbiani.it)

**ASD I GABBIANI sporting club** è felice di annunciare una grossa  
**NOVITA' !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

## VIDEO ANALISI del tuo tennis!!!!



L'Asd i Gabbiani ti offre la possibilità di effettuare la video analisi dei tuoi colpi.

Il video verrà commentato con il Maestro Giuseppe e ti verrà regalato un dvd con le tue performance. Il costo è di €. 30 (campo, Maestro e dvd Compreso). La durata della VIDEO ANALISI è di 30 minuti e si svolge il mercoledì e domenica.

LETS GO!!!!!!

Per informazioni e prenotazioni telefonare a DANIELE 338/3822464 o GIUSEPPE 347/1091596 o inviare e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

[...i prossimi tornei FIT organizzati dal ns circolo:](#)

---

### PIANO TORNEI TENNIS FIT (organizzati dalla ASD I Gabbiani)

---

#### PROSSIMI TORNEI

- NOVEMBRE-DICEMBRE: TORNEO FIT A GIRONI "PRO-MATCH" NC, IV, III E II CATEGORIA: maschile e femminile con tabellone finale ad eliminazione diretta. Dettagli verranno forniti dopo l'approvazione della FIT.

Regolamento e date d'iscrizioni sul sito: [www.asdigabbiani.it/torneiFit/scarica](http://www.asdigabbiani.it/torneiFit/scarica) pdf

E' in fase di preparazione la Xa edizione della:

#### COPPA GABBIANI 2012

ISCRIZIONI ENTRO IL 20 DICEMBRE - INIZIO 15 GENNAIO

Dettagli verranno forniti dopo l'approvazione della FIT.

Regolamento e date d'iscrizioni sul sito: [www.asdigabbiani.it/torneiFit/scarica](http://www.asdigabbiani.it/torneiFit/scarica) pdf

---

### CORSI SPORTIVI 2011-12: OTTOBRE-GIUGNO

---

[...alcune informazioni sulla nostra organizzazione:](#)

SCUOLA SPORTIVA PER RAGAZZI DAI 4 ANNI IN POI

La ASD I GABBIANI è dotata di 10 campi da tennis in terra di cui 6 illuminati, 1 campo polivalente in erba sintetica e una palestra. Per il calcetto: 2 campi in erba sintetica di calcio a 5/6 e 1 campo di calcio a 7/8. Per la Pallavolo: 1 campo in erba sintetica.

## I CORSI

La Scuola Addestramento Tennis è riconosciuta dal Comitato Regionale della F.I.T. e dal C.O.N.I. come Centro di Avviamento allo Sport del Tennis. E' diretta dal Maestro FIT Giuseppe Seccia con la collaborazione di Istruttori FIT di 2° grado, un Preparatore Atletico e un Allenatore calcetto.

Offre differenti tipi di corsi di educazione motoria e di avviamento allo sport, differenziati per età, ciascuno dei quali con specifici obiettivi di apprendimento in base all'età e alla maturazione biologica. Ai ragazzi partecipanti viene offerta la possibilità di praticare un altro sport: il calcetto o la pallavolo al fine di scoprire la loro predisposizione, aiutandoli a scegliere per il futuro lo sport preferito. Prima dell'inizio del corso, l'allievo effettua un test attitudinale, in base al quale viene inserito nella classe del corso.

### MINITENNIS + CALCETTO + PALLAVOLO

Attività di avvicinamento al tennis riservata ai più piccoli (a partire dai 4 anni).

Il programma prevede 2 lezioni settimanali con attività propedeutica al tennis (tennis con le mani, go back, back and drive, racchetta di 50 cm.) e due ore di attività motoria (calcetto o pallavolo) finalizzata prevalentemente allo sviluppo delle capacità coordinative. Per i ragazzi tra gli 8 e i 10 anni, il programma settimanale prevede 2-3 lezioni di tennis (utilizzando le racchette di 55 e 60 cm.) e due ore di attività motoria. Il corso tennis è abbinato al corso di calcetto o di pallavolo al fine di scoprire la predisposizione aiutandoli a scegliere lo sport preferito.

### SCUOLA PRINCIPIANTI + CALCETTO + PALLAVOLO

Attività di avvicinamento al tennis riservata ai ragazzi (fino ai 12 anni)

La Scuola Addestramento Tennis accoglie i ragazzi che intendono avvicinarsi al tennis, principianti o in possesso di una modesta preparazione, purché non abbiano superato i 12 anni. Il corso tennis è abbinato al corso di calcetto al fine di scoprire la predisposizione aiutandoli a scegliere lo sport preferito.

**Dopo i 12 anni i corsi Tennis+calcetto+pallavolo si dividono specializzandosi nella disciplina scelta.**

### AGONISTICA TENNIS DAI 10 ANNI IN POI.

Per completare la propria base tecnica e iniziare .

Gli allievi sono suddivisi in gruppi omogenei. Il numero di ore di tennis e preparazione atletica vengono stabiliti nel mese di settembre a seconda del programma da svolgere. Lo sbocco naturale dei giocatori agonistici è il Tennis Team I Gabbiani che raggruppa i giocatori con classifica FIT e che offre una serie di servizi necessari per la formazione e lo svolgimento dell'attività agonistica (Allenamenti settimanali, preparazione Tornei, Campionati, Pro-Match, Direzione Sportiva, Calcolo Classifiche FIT etc.)

[...il volantino distribuito nel quartiere](#)

CONI

FIT

FIGC

CSI



ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA

*..in riva al Tevere nel verde: 10 campi tennis in terra rossa di cui 6 illuminati - 2 campi calcetto a 5 e 1 campo di calcio a 7/8 in erba sintetica - Soci e Affitto campi tennis e calcetto - Corsi e lezioni tennis, calcetto e pallavolo - Allenamenti e Squadre tennis, calcetto e pallavolo - Preparazione atletica e Gym music - Maestri tennis FIT e PTR- Allenatori FIT, FIGC, IUSM, CSI -*

Sporting Club

**I Gabbiani**

**Vicolo Pian 2 Torri, 63 - 00146 ROMA**

**Tel.Segr.: 0655281158 - fax: 0645437628**

**Sito web: [www.asdigabbiani.it](http://www.asdigabbiani.it) - E-mail: [gabbianisporting@clublibero.it](mailto:gabbianisporting@clublibero.it)**

**XXXV°**

**Anniversario**

**1976-2011**

## CORSI SPORTIVI 2011-12

**Prove gratuite: dal 3 al 23 settembre - Inizio corsi: 1 OTTOBRE**

**Informazioni dettagliate sul sito: [www.asdigabbiani.it/news](http://www.asdigabbiani.it/news)**

- **RAGAZZI/E DAI 4 AI 12 ANNI: CORSO: TENNIS + CALCETTO + PALLAVOLO**

Avviamento allo sport per Tennis, Calcio a 5 e Pallavolo per scegliere lo sport preferito

- **RAGAZZI/E DAI 12 ANNI: SCUOLA TENNIS-SCUOLA CALCETTO-SCUOLA PALLAVOLO**

- **ADULTI E GIOVANI (principianti e avanzati): TENNIS – CALCETTO – PALLAVOLO**
  - **FEMMINILI (principianti, avanzati e agonistica): TENNIS – PALLAVOLO – GYM MUSIC**
  - **AGONISTICA: TENNIS TEAM - ALLENAMENTI CALCETTO - ALLENAMENTI PALLAVOLO**
- LEZIONI TENNIS - TORNEI TENNIS E CALCETTO - PREPARAZIONE ATLETICA INVERNALE**

---

**LEVA NATI/E ANNI 2001/2000/1999/1998/1997: SQUADRE TENNIS - CALCIO - PALLAVOLO**

---

## **I NOSTRI PREZZI PER AFFITTARE I CAMPI**

Tessera Frequentatore e ass.infortuni/resp.civile FIT: €. 25,00 (valida 12 mesi)

**TENNIS: dal lunedì al venerdì: €.10,00/ora - con luce: €.16,00/ora**

**CALCETTO: Ca5: €. 40,00 - Ca6: €.50,00 - Ca7/8: €.70,00**

[... alcune informazioni sui corsi sportivi in via di svolgimento:](#)

L'ASD I GABBIANI ORGANIZZA DAL 1 OTTOBRE 2011 AL 30 GIUGNO 2012 I SEGUENTI CORSI:

### **CORSI SPORTIVI PER RAGAZZI**

- **SAT BABY – AVVIAMENTO ALLA SPORT DEL TENNIS – CALCETTO – PALLAVOLO: 4-7 ANNI.**

**Avviamento allo sport per il tennis, il calcetto e la pallavolo per scegliere lo sport preferito.**

Il Corso SAT 1 dura 9 mesi, inizia il 3 OTTOBRE e i partecipanti verranno divisi in gruppi per età con programmi e attività adeguate. Il corso si svolgerà 2 volte a settimana GIOVEDÌ (17-18,30) E SABATO dalle 15.00 alle 16,30. Maestri FIT tennis, Istruttori IUSM calcio a 5 e pallavolo. La partecipazione prevede una iscrizione (€.40,00) inclusa l'Assicurazione FIT ( infortuni/resp.civile) e una quota mensile (€. 70,00). Cappelino e t-shirt. Torneo e festa di fine corso.

**RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE (3471091596)– PREPARATORE ATLETICO: RICCARDO.**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

- **SAT 1 – CORSO TENNIS RAGAZZI 8 AI 12 ANNI: PRINCIPIANTI**

**Avviamento allo sport per il tennis, il calcio a 5 e la pallavolo per scegliere lo sport preferito.**

Il Corso SAT 1 dura 9 mesi, inizia il 3 OTTOBRE e i partecipanti verranno divisi in gruppi per età con programmi e attività adeguate. Il corso si svolgerà 2 volte a settimana LUNEDÌ E GIOVEDÌ dalle 17 alle 18,30. Maestri FIT tennis, Istruttori IUSM calcio a 5 e pallavolo. La partecipazione prevede una iscrizione (€.40,00) inclusa l'Assicurazione FIT ( infortuni/resp.civile) e una quota mensile (€. 70,00). Cappelino e t-shirt. Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE (3471091596)– PREP.ATL.:RICCARDO.**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

**Dopo i 12 anni i corsi si specializzano in SCUOLA TENNIS – SCUOLA CALCETTO – SCUOLA PALLAVOLO:**

- **SAT 2 – SCUOLA TENNIS RAGAZZI DAI 12 ANNI IN POI (M/F)**

La Scuola Tennis SAT 2 dura 9 mesi, inizia il 4 OTTOBRE e i partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei con programmi e attività adeguate. Il corso si svolge 2 volte a settimana MARTEDÌ E GIOVEDÌ 17-18,30. Maestri FIT di tennis, Preparatore Atletico IUSM. La partecipazione ai corsi prevede una iscrizione (€.40,00) che include l'Assicurazione FIT( infortuni/resp.civile) e una quota mensile (notturno €. 70,00). Materiali e abbigliamento tennis: €. 60,00 (Borsa, tuta, kway, completo tennis, cappelino e guanti). Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE (3471091596)**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

- **AGONISTICA TENNIS: per giovani**

Gruppi di 3/4 giocatori - frequenza 3/5 volte a settimana - lezioni di tecnica e di preparazione alla gara - frequenza libera al Club - prep. atletica e calcetto in gruppo. LE **PROVE di gioco si svolgono il GIOVEDÌ ore 15.00 su appuntamento** per valutare il livello di gioco e il potenziale futuro.

Il corso si svolge 2/5 volte a settimana (tennis: 1,h30'). Maestri FIT di tennis, Preparatore Atletico IUSM. La partecipazione al corso di tennis agonistica una iscrizione (€. 60,00) che include Tessera agonistica FIT ( infortuni/resp.civile) e una quota mensile (da stabilire in base al numero giorni). **La Preparazione Atletica si svolge il martedì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00.** Materiali e abbigliamento tennis (su richiesta): €. 90,00 (Borsa, tuta, kway, completo tennis, cappellino e guanti). Avviamento all'attività agonistica, partecipazione ai tornei FIT e Campionati a Squadre, Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE** (3471091596)

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

- **SCUOLA CALCETTO RAGAZZI DAI 12 ANNI IN POI (M/F)**

La Scuola calcetto (a5/a8) dura 9 mesi, inizia il 1 OTTOBRE e i partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei con programmi e attività adeguate.

Il corso si svolge 2 volte a settimana IL MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 18-20. Allenatori di calcetto e Preparatore Atletico IUSM. **La Preparazione Atletica si svolge il martedì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00** La partecipazione prevede una iscrizione (€.40,00) con l'Assicurazione Infortuni e la quota mensile (notturno €. 75,00, diurno €. 65,00). Materiali/abbigliamento calcetto: €. 60,00 (Borsa, tuta, kway, completo calcio, cappellino e guanti). Formazione Squadre per i tornei di categoria CSI/FIGC, Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE CALCETTO: DANIELE**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it)

- **SCUOLA PALLAVOLO RAGAZZI DAI 12 ANNI IN POI (M/F)**

La Scuola pallavolo dura 9 mesi, inizia da OTTOBRE e i partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei con programmi e attività adeguate.

Il corso si svolge 2 volte a settimana MARTEDÌ E GIOVEDÌ 18,30-20,30. Allenatori di pallavolo, Preparatore Atletico. **La Preparazione Atletica si svolge il martedì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00.**La partecipazione ai corsi prevede una iscrizione (€.40,00) con l'Assicurazione FIP una quota mensile (notturno €. 75,00, diurno €. 65,00). Materiali e abbigliamento: €. 60,00 (Borsa, tuta, kway, completo pallavolo, cappellino e guanti). Formazione Squadre per i tornei di categoria CSI/FIP, Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE PALLAVOLO: RICCARDO** (3332143739)

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

[... e per formare le SQUADRE DEL CLUB I GABBIANI](#)

Stiamo cercando giocatori per il completamento delle seguenti Squadre:

- Squadra calcio a 5 maschile under 8
- Squadre calcio a 5/7 under 18
- Squadra tennis under 8/12: maschile e femminile
- Squadre tennis adulti: maschile e femminile
- Squadra tennis agonistica: maschile e femminile
- Squadre pallavolo femminile/maschile dai 7 ai 14 anni.

Per informazioni e iscrizioni inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it).  
Sarete ricontattati dal Responsabile della Squadra.

## ... e per tenersi allenati dopo l'estate e imparare uno sport

### CORSI SPORTIVI PER ADULTI

- **CORSO TENNIS ADULTI maschile e femminile: per principianti, avanzati.**

I CORSI PER ADULTI durano 9 mesi, inizia il 3 OTTOBRE e i partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei con programmi e attività adeguate.

Gruppi attualmente in attività: COPPA DAVIS, CORSO ADULTI AVANZATO E PRINCIPIANTI.

Il corso si svolge 2 volte a settimana (tennis: 1,h30') Maestri FIT di tennis, Preparatore Atletico IUSM. La partecipazione al corso di tennis prevede una iscrizione (€ 40,00) che include Tessera Assicurazione FIT (infortuni/resp.civile) e una quota mensile (notturno € 100,00) che include anche la preparazione Atletica 2 volte a settimana: il martedì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00: Materiali e abbigliamento tennis: € 90,00 (Borsa, tuta, kway, completo tennis, cappellino e guanti). Avviamento all'attività agonistica, tornei, Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE (3471091596)**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

- **CORSO TENNIS FEMMINILE: per principianti, avanzate.**

I CORSI FEMMINILE dura 9 mesi, inizia il 3 OTTOBRE e le partecipanti verranno divise in gruppi omogenei con programmi e attività adeguate.

Gruppi attualmente in attività: TENNIS TEAM FEMMINILE, CORSO FEMMINILE AVANZATO E PRINCIPIANTI.

Il corso si svolge 2 volte a settimana (tennis: 1,h30'). Particolare attenzione viene riservata alla Preparazione atletica che può essere svolta in gruppo la sera o con la Gym music (ora pranzo: lunedì e giovedì ore 13,30-14,30). Maestri FIT di tennis, Preparatore Atletico IUSM, Istruttrice Gym Music. La partecipazione al corso di tennis prevede una iscrizione (€40,00) che include Tessera Assicurazione FIT (infortuni/resp.civile) e una quota mensile (notturno € 100,00) che include anche la Preparazione Atletica si svolge il martedì e il venerdì o la Gym Music all'ora di pranzo. Materiali e abbigliamento tennis: € 90,00 (Borsa, tuta, kway, completo tennis, cappellino e guanti). Avviamento all'attività agonistica, partecipazione ai tornei FIT, Torneo e festa di fine corso. **RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE (3471091596)**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

- **AGONISTICA TENNIS: per adulti**

Gruppi di 3/4 giocatori - frequenza 2/3 volte a settimana - lezioni di tecnica e di preparazione alla gara - frequenza libera al Club - prep. atletica e calcetto in gruppo.

Il corso si svolge 2/3 volte a settimana (tennis: 1,h30'). Maestri FIT di tennis, Preparatore Atletico IUSM. La partecipazione al corso di tennis agonistica una iscrizione (€ 60,00) che include Tessera agonistica FIT (infortuni/resp.civile) e una quota mensile (da stabilire in base al numero giorni) che include anche la preparazione Atletica si svolge il martedì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00. Materiali e abbigliamento tennis: € 90,00 (Borsa, tuta, kway, completo tennis, cappellino e guanti). Avviamento all'attività agonistica, partecipazione ai tornei FIT e Campionati a Squadre, Torneo e festa di fine corso.

**RESPONSABILE TENNIS: GIUSEPPE (3471091596)**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

## ... nuovi corsi per tenersi in forma

- **CORSO GYM MUSIC.**

IL CORSO inizierà durante il mese di ottobre e si svolge nella palestra o all'aperto . Tutti possono partecipare alle **PROVE che verranno comunicate successivamente.**

Il corso si svolge all'ora di pranzo (ore 13,30-14,30 il lunedì e giovedì). Preparatore Atletico IUSM e Istruttrice Gym Music. La partecipazione ai corsi prevede una iscrizione (€40,00) che include Tes.Ass.ne FIT ( infortuni/resp.civile) e una quota mensile due volte a settimana a scelta con la preparazione atletica serale (€ 50,00). Materiali e abbigliamento tennis: €. 90,00 (Borsa, tuta, kway, completo fitness, cappellino e guanti). Festa di fine corso.

**RESPONSABILE GYM MUSIC: RICCARDO** (3332143739) + Istruttrice Gym Music.

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

- **CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA INVERNALE.**

IL CORSO inizia il 4 ottobre e si svolge all'aperto . Il corso quest'anno si svolge due volte a settimana: il martedì e venerdì dalle 19,00 alle 20,00. Preparatore Atletico IUSM. La partecipazione ai corsi prevede una iscrizione (€40,00) che include Tessera Assicurazione FIT( infortuni/resp.civile) e una quota mensile per due volte a settimana (€ 50,00). Lezione di prova il martedì o il venerdì ore 19.00. Festa di fine corso.

Materiali tennis optionals: €. 90,00 (Borsa, tuta, kway, completo fitness, cappellino e guanti). **RESPONSABILE PREP.ATLETICA: RICCARDO** (3332143739)

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

[... per chi non vuole un corso fisso mensile, ma gli piace giocare...](#)

## ALLENAMENTI PER ADULTI E RAGAZZI

### ALLENAMENTI DI CALCETTO: tennis team - giovani

**GLI ALLENAMENTI DI CALCETTO** si svolgono sul campo di calcio a 5 e/o a 8 (a seconda del numero dei prenotati alla lista telefonando alla Segreteria 2 giorni prima). Gli allenamenti di calcetto hanno la durata di 2h: inizio con 1h' di riscaldamento e preparazione atletica cui segue la partitella di 60': si raccomanda la puntualità e di prenotare telefonando alle segreteria entro le ore 13 di martedì o venerdì.

Sono previsti settimanalmente due **ALLENAMENTI DI CALCETTO:**

**CALCETTO TENNIS TEAM: IL MARTEDI: ORE 19,30: PREPARAZIONE ATLETICA - ORE 20,30: CALCETTO**  
**CALCETTO GIOVANI: IL VENERDI: ORE 19,00: PREPARAZIONE ATLETICA - ORE 20,00: CALCETTO**

La partecipazione al corso Allenamenti di calcetto prevede una iscrizione (€40,00) che include Tessera Assicurazione FIT ( infortuni/resp.civile) e un costo ad allenamento di €. 12,50. E' possibile abbonarsi mensilmente (1 allenamento/settimana: €. 40.00, 2 allenamenti/settimana: €.75,00)

**RESPONSABILE CALCETTO: DANIELE** (338 3822464) – **PREPARATORE ATLETICO: RICCARDO**

Per informazioni e iscrizioni inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

### ALLENAMENTI DI PALLAVOLO

**GLI ALLENAMENTI DI PALLAVOLO** si svolgono sul campo attrezzato in erba sintetica (prenotati alla lista telefonando alla Segreteria 2 giorni prima). Gli allenamenti di pallavolo hanno la durata di 2h: inizio con 1h' di riscaldamento e preparazione atletica cui segue la partitella di 60': si raccomanda la puntualità e di prenotare telefonando alle segreteria entro le ore 13 di martedì o venerdì.

Sono previsti settimanalmente due **ALLENAMENTI DI PALLAVOLO:**

**PALLAVOLO ADULTI : IL MARTEDI: ORE 19,30: PREPARAZIONE ATLETICA - ORE 20,30: PALLAVOLO**  
**PALLAVOLO GIOVANI: IL VENERDI: ORE 19,00: PREPARAZIONE ATLETICA - ORE 20,00: PALLAVOLO**

La partecipazione al corso Allenamenti prevede una iscrizione (€40,00) che include Tessera Assicurazione FIT ( infortuni/resp.civile) e un costo ad allenamento di €. 12,50. E' possibile abbonarsi mensilmente (1 allenamento/settimana: €. 40.00, 2 allenamenti/settimana: €.80)

**RESPONSABILE PREP.ATLETICA E PALLAVOLO: RICCARDO (3332143739)**

Per informazioni e iscrizioni inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

[... per chi vuol far parte del Tennis Team I Gabbiani](#)

---

**TENNIS TEAM I GABBIANI 2011-12**  
**PER GIOCATORI FIT NC, IV E III CATEGORIA**

---

E' in corso il Bando annuale per selezionare nuovi giocatori per il Tennis Team:

Condizioni particolari (sconto 20-50%) sono riservate a Giocatori Classificati, alle Giocatrici e ai Giovani

**RESPONSABILE TENNIS TEAM: MAESTRO FIT GIUSEPPE -**

**PREPARATORE ATLETICO: RICCARDO -**

**PSICOLOGO: PAOLO -**

**DIRETTORE SPORTIVO: DANIELE**

Le **PROVE** che si svolgono **MERCOLEDI E VENERDI: prenotarsi dando la classifica FIT.**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

I Giocatori che si iscrivono al Tennis Team svolgono la loro attività nel Circolo per 12 mesi, allenandosi durante la settimana fra loro o in gruppo con i Maestri del Tennis Team, partecipando nel corso della Stagione alle Competizioni a Squadre e ai Tornei Individuali, utilizzando liberamente gli Impianti. Sarà disponibile a richiesta un Coach Agonistico, un Prep. Atletico e uno Psicologo che allenerà i giocatori seguendo la loro attività nei Tornei e Campionati (over the top).

**TENNIS TEAM MASCHILE:**

PREPARAZIONE ATLETICA E CALCETTO: martedì e venerdì dalle ore  
ALLENAMENTI TENNIS: da NC a 4'3: il giovedì dalle 14,00  
da 4'2 a 3'3: il giovedì dalle 20,00

**TENNIS TEAM FEMMINILE:**

TENNIS: NC: sabato 12,00  
da 4'5 a 4'1: lunedì e giovedì dalle 20,00  
PREPARAZIONE ATLETICA E CALCETTO: martedì e venerdì dalle ore 19.  
GYM MUSIC: MERCOLDI E GIOPVEDI ORE 13.30/14,30

**TENNIS TEAM UNDER 10/18:**

PREPARAZIONE ATLETICA E CALCETTO: martedì e venerdì dalle ore 19,00  
TENNIS: da NC a 4'3: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15,30

[... novità del Tennis Team I Gabbiani 2011/12](#)

**PRO-MATCH e OVER THE TOP**

E' in corso il Bando annuale per selezionare nuovi giocatori per il Tennis Team:

Condizioni particolari (sconto 20-50%) sono riservate a Giocatori Classificati, alle Giocatrici e ai Giovani

**RESPONSABILE TENNIS TEAM: MAESTRO FIT GIUSEPPE**

Le **PROVE** che si svolgono **il GIOVEDI ORE 14 O 20: prenotarsi dando la classifica FIT.**

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

---

**NOVITA' DAL 20 LUGLIO AL 20 SETTEMBRE: PER I GIOCATORI DEL TENNIS TAM  
TENNIS – PRO-MATCH” – CALCETTO**

---

**PRE-LAUNCH: PRO-MATCH TENNIS**

**un nuovo servizio organizzato da Asd I Gabbiani per giocatori con tessera FIT**

Il Tennis I Gabbiani organizza per tutti i giocatori/trici del Tennis Team e per i loro ospiti con tessera FIT agonistica (chi non ha la tessera FIT deve farla per partecipare) un Servizio per mettere in contatto giocatori e giocatrici per partite di allenamento e tornei che si svolgono al Tennis I Gabbiani assistiti dalla Organizzazione del Circolo (G.A FIT, campi e strutture sportive, D.S. Pro-Match e Segreteria).

**Il Maestro FIT Giuseppe Seccia (se in vacanza: Daniele) terrà le file organizzative di PRO-MATCH.**

Tutto parte con l'iscrizione alla "CLASSIFICA PRO MATCH " I Gabbiani" inclusa nella quota Tennis Team (per gli esterni €. 15,00 valida per 12 mesi). Facendone richiesta per e-mail: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) la Segreteria del Circolo invierà al giocatore un form (con indicate date e orario preferiti) che dovrà essere rispedito via e-mail. I giocatori interessati potranno telefonare settimanalmente a Giuseppe per richiedere di effettuare una partita PRO-MATCH e prenotare il campo do gioco. Giuseppe sulla base delle richieste ricevute settimanalmente, prenoterà il campo e comunicherà il giorno e l'ora della sfida selezionando o interpellando i giocatori di classifica simile: ad esempio un giocatore 4'3 potrà giocare contro un giocatore di pari classifica 4'3 o un 4'2 o un 4'4. Il DS Pro-Match provvederà a redigere la CLASSIFICA OPERATIVA PRO-MATCH dei giocatori in base alle partite effettuate e ai punti FIT fatti fittiziamente. In questo modo un giocatore potrà migliorare fittiziamente la sua classifica e così giocare con giocatori di classifica superiore.

Dopo il 20 settembre PRO-MATCH verranno estese ai giocatori FIT tesserati con altri Circoli.

Successivamente PRO\_MATCH verra esteso anche alle partite fra Squadre di calcetto.

PRO-MATCH: Regolamento per i giocatori esterni: Il giocatore o la giocatrice – purchè tesserati alla FIT – all'atto dell'iscrizione (€. 15,00 valida per 12 mesi) provvederà a riempire un form da inviare al Tennis I Gabbiani per e-mail dove sono indicate tutte le notizie riguardanti la propria partecipazione a sfide e tornei con indicato giorni, orari accettando per intero il Regolamento di PRO-Match. In particolare i giocatori accettano che le partite (si gioca con palle proprie) avranno luogo presso il Tennis I Gabbiani al costo di €. 5,00 a ora a giocatore (eventuale luce verrà divisa tra i giocatori) nella data fissata dal D.S. Pro-Match come indicata nella "E-mail di Sfida Pro-Match" che verrà inviata ai giocatori o tramite una telefonata con il DS.

Durante l'anno verranno organizzati 3 Tornei FIT Pro-Match – validi per la classifica FIT – verranno svolti ogni 4 mesi: il primo avrà inizio 19 settembre e di questo vi daremo conferma via e-mail.

Sono allo studio altre forme di partite PRO-MATCH sotto forma di torneo sociale a gironi o altro per poter assegnare i punti FIT degli incontri effettuati.

**"PRO-MATCH": Marchio e Idea in registrazione presso l'Ufficio Brevetti del Ministero Attività Produttive**

---

**NOVITA' DAL 20 SETTEMBRE: PER I GIOCATORI DEL TENNIS TEAM  
PROGRAMMA: OVER THE TOP**

---

**OVER THE TOP 2011/12**

**un nuovo servizio organizzato dal Tennis Team I Gabbiani per i propri giocatori**

Nell'ambito degli iscritti al Tennis Team I Gabbiani per l'anno 2011/12 verranno selezionati un certo numero di giocatori e giocatrici in base a: disponibilità ad allenarsi, preparazione atletica e psicologica, partecipazione guidata ai Tornei e Campionati a Squadre, che desiderano migliorare nella Stagione Sportiva 2011-12 la propria classifica al Top della propria categoria (ad esempio un giocatore 4'4 punta a passare 4'1, un 3'5 a 3'1). Una equipe composta dal Direttore Sportivo, Coach agonistico, Preparatore atletico e Psicologo prepareranno i programmi di allenamento settimanali, i tornei da fare etc per poter conseguire l'ambito traguardo. In tutto questo è fondamentale la piena disponibilità ad allenarsi anche di mattina, buoni doti fisiche, umiltà e pazienza.

Chi è disponibile si faccia avanti!

Le **PROVE DI GIOCO** che si svolgono il **GIOVEDÌ ORE 14 O 20**: prenotarsi dando la classifica FIT.

Per informazioni e iscrizioni telefonare o inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

... infine per chi non vuole prender un'impegno fisso,...ma solo giocare con la sua Squadra

### **TORNEO DI CALCIO A 5, CALCIO A 6 , CALCIO 7/8**

**Hai voglia di giocare a calcetto? ....Fai il torneo "COPPA I GABBIANI"!**

**Torneo sociale di calcio a 7 per squadre di soci e squadre frequentatori: inizio ottobre**

Iscrizione € .40 a giocatore, quota partita:€ . 65. Minimo 5 partite + maglia. Si gioca il lunedì dalle 19 in poi.

Leggere il Regolamento sul sito: [www.asdigabbiani.it/tornei/altre manifestazioni](http://www.asdigabbiani.it/tornei/altre%20manifestazioni).

**Attualmente sono iscritte 3 Squadre: il torneo comincia con 6/8 squadre.**

**RESPONSABILE CALCETTO: DANIELE (338 3822464)**

Per informazioni e iscrizioni inviare richiesta e-mail a: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) .

**Non hai la squadra? ...Iscriviti in Segreteria: la squadra te la troviamo noi!**

... se vuoi diventare Socio o per un abbonamento semestrale o annuale

...vieni a trovarci!

### **PROMOZIONI SOCI TENNIS E CALCETTO: NOVEMBRE 2011**

**SOCIO MATTINA – SOCIO OVER 60 – SOCIO INCLUSO CORSI – SOCIO FEMMINILE INCLUSO CORSI –  
STUDENTI 17-30 ANNI – UNDER 10-16 ANNI – PROMOZIONE SOCIO TENNIS TEAM – SOCIO FONDATORE**

**CONVENZIONI: PER DITTE E SOCIETA'**

**NUOVO NUMERO FAX ASD I GABBIANI**

**0645437628**



**00146 ROMA - Vicolo Pian 2 Torri 63 – telefono Segreteria: 06 552 81 158 - FAX: 06 454 37 628  
E-mail: [gabbianisportingclub@libero.it](mailto:gabbianisportingclub@libero.it) – Sito web: [www.asdigabbiani.it](http://www.asdigabbiani.it)**