

**Oggetto: AGGIORNAMENTO REGIONALE TECNICO GAF, 15 novembre 2014**

In apertura della stagione Promozionale ed Agonistica Regionale del settore GAF, il **15 novembre 2014, dalle ore 14 alle ore 18, presso la palestra del Ch4 Sporting Club in via Trofarello 10 a Torino**, si svolgerà un Aggiornamento Tecnico che sarà strutturato secondo i principi della facilitazione e della scomposizione del gesto tecnico, pensando di abbinare allo studio di ogni elemento anche suggerimenti sulla preparazione fisica specifica finalizzata all'apprendimento di quell'elemento.

L'incontro è rivolto in particolare a coloro che operano nel settore della GAF e Acrobatica e si articola su due livelli per andare incontro alle esigenze degli istruttori che intendono perfezionare la tecnica base e quelli che desiderano approfondire gli sviluppi acrobatici di livello avanzato.

**PROGRAMMA**

*Ore 14-14,10:* registrazione e perfezionamento iscrizione con versamento quota di partecipazione.

*Ore 14,10-15,30:*

Come impostare la prima parte di un allenamento: riscaldamento generale e specifico, preparazione fisica, condizionamento/posture di base, mobilità articolare.

*Ore 15,30-18 suddivise su due livelli:*

*Aggiornamento di base:*

- parte ludica di avviamento con proposte di fantasia e giochi per il raggiungimento di obiettivi tecnici
- base della ginnastica: l'appoggio ritto rovesciato, propedeutica ed evoluzioni (parallele)
- rovesciamenti
- ronzata: esercizi propedeutici e sviluppi tecnici (volteggio)

*Aggiornamento avanzato:*

- lavoro avanti: ribaltamenti e salti sull'asse trasversale
- lavoro indietro: ribaltamenti e salti sull'asse trasversale
- propedeutiche al trampolino

**CONDUTTORI:**

*Chiara Manganelli*

Tecnico nazionale FGI GAF

Tecnico regionale UISP e giudice nazionale UISP GAF

*Renata Pogliano*

Laureata in scienze motorie SUISM Torino

Tecnico e giudice FGI GAF

Tecnico Regionale UISP e giudice UISP GAF

**MODALITA' DI PARTECIPAZIONE**

*Quota di partecipazione:* € 20 a partecipante da versarsi in loco.

Coloro che hanno frequentato il corso OSV o che intendono farlo quest'anno e sono minorenni (minimo 16 anni compiuti) usufruiscono di uno sconto del 30%.

*Iscrizioni:* inviare il modulo compilato entro **martedì 11 Novembre 2014** a [uispleginnastiche@hotmail.it](mailto:uispleginnastiche@hotmail.it)

L'incontro è aperto anche ad istruttori e giudici che non abbiano ancora operato nel settore.

Tutti i partecipanti sono invitati a presentarsi in tenuta sportiva e scarpe pulite da palestra.

Torino, 03/11/014

Presidente Lega Le Ginnastiche Piemonte  
Zaira Zafarana

## MODULO DI ISCRIZIONE

### **AGGIORNAMENTO REGIONALE GAF, 15 Novembre 2014**

SOCIETA': \_\_\_\_\_

RECAPITO TEL: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

#### PARTECIPANTI

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Qualifica</b>	Aggiornamento base	Aggiornamento avanzato	<b>Mail</b>

Inviare questo modulo entro e non oltre l'11 Novembre 2014 a  
[uispleginnastiche@hotmail.it](mailto:uispleginnastiche@hotmail.it)

Grazie!