

Bologna, 25 Ottobre 2022

A tutte le società interessate al settore gaf della regione E.Romagna / Loro Sedi  
Ai tecnici del settore gaf / Loro Sedi  
e.p.c.

Al Presidente Regionale UISP E.Romagna / Sig. Balestra Enrico  
Al Responsabile SDA Ginnastiche E.Romagna / Sig. Belluzzi Paolo

## **OGGETTO: 2° WORKSHOP TECNICO – ARTISTICA FEMMINILE**

Gent.mi,

poiché la prima edizione del Workshop Tecnico organizzato a titolo sperimentale lo scorso anno ha riscontrato un altissimo gradimento da parte delle nostre associate, per continuare a curare la crescita “qualitativa” delle nostre/vostre ginnaste tanto da un punto di vista tecnico quanto motivazionale, anche quest’anno il gruppo di lavoro regionale ripropone un 2° Workshop con lo stesso format del precedente.

Il workshop è riservato a tutte le ginnaste che hanno gareggiato nel campionato gaf a partire dalla 1° categoria o che intenderanno intraprendere questo percorso nel 2023

Al workshop potranno accedere **3** ginnaste e **1** tecnico per società, scelte dal tecnico dell’associazione.

**Iscrizioni:** entro il **13 Novembre 2022** le società interessate all’incontro devono comunicarlo al settore regionale all’indirizzo mail [artistica.ginnastie@uisper.info](mailto:artistica.ginnastie@uisper.info), specificando i **NOMINATIVI** delle **GINNASTE**, del **TECNICO**, della **SOCIETA’** di appartenenza e la **CATEGORIA** di riferimento.

- a) Qualora ci fossero più ginnaste interessate alla partecipazione, rispetto alle 3 indicate, si prega di precisarlo per iscritto in modo da poter programmare l’inserimento al workshop;
- b) Previa comunicazione, verrà concordata l’eventuale possibilità di far partecipare le ginnaste anche a più di un incontro. In tal caso, ad ogni allenamento, dovrà essere versato il contributo richiesto di Euro 10,00 (dieci);
- c) Gli ingressi delle ginnaste saranno organizzati, preferibilmente, in gruppi di 8 ginnaste (max) in orari scaglionati e il più possibili omogenei rispetto alla categoria di appartenenza; durante la giornata si potranno alternare gruppi appartenenti a diverse categorie.
- d) Il tecnico interessato al workshop vi potrà accedere anche senza la presenza delle proprie ginnaste (previa comunicazione scritta e versamento quota pari a €10,00 per ogni incontro).

Una volta ricevute tutte le adesioni, sarà cura del settore regionale convocare le ginnaste nelle date e orari decisi dal gruppo di lavoro cercando di attenersi per quanto possibile alle indicazioni ricevute.

Al momento dell’emissione del presente documento, sono 3 le giornate dedicate al workshop che si concluderanno nel mese di Dicembre, altre date usciranno appena possibile e si anticipa che saranno da intendersi sui primi mesi del prossimo anno (tra gennaio e febbraio 2023).

**SEDI DELL'INCONTRO:**

Palestra GINNASTICA BIANCOVERDE, Via Ercolani 16 Imola (BO) con Tutor Giacomo Zuffa e Eleonora Gatti

Pol Masi Via Salvador Allende, 5 - 40033 Casalecchio di Reno (BO) con Tutor Asfodelo Marchesini

**DATE DEL WORKSHOP (2022):**

Sabato, 26 Novembre 2022

Sabato, 10 Dicembre 2022

Domenica, 11 Dicembre 2022

**DATE DEL WORKSHOP (2023):**

**Domenica, 22 Gennaio 2023**

**INFORMATIVA WORKSHOP**

Le ginnaste dovranno essere in regola con il tesseramento Uisp per l'anno sportivo in corso 2022 2023.

Le ginnaste saranno accompagnate dal rispettivo (e unico) tecnico che sarà responsabile per sé e per i propri atleti

**ATLETI E TECNICI ACCOMPAGNATORI DEVONO PRESENTARSI MUNITI DI:**

- Copia della Tessera Uisp dell'anno in corso 2022 2023
- Copia del Certificato Medico di idoneità all'attività agonistica
- Scatola con magnesio ad uso personale per ogni ginnasta

**Costo:** per il workshop tecnico è previsto un contributo di Euro 10,00 (dieci) a ginnasta da versare al Comitato Regionale sul c/c int. Uisp Comitato regionale Emilia Romagna aps

Iban: IT97V0306909606100000015724

Copia del bonifico dovrà essere inviata via mail al Comitato Regionale ([emiliaromagna@uisp.it](mailto:emiliaromagna@uisp.it))

**PROGRAMMA:**

**Sabato, 26/11/2022** – palestra GINNASTICA BIANCOVERDE (IMOLA) - Categoria di Riferimento: 3° 4° Uisp

| TUTOR             | ORARIO                            | ATTREZZI            | PROGRAMMA CONVOCAZIONI   |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------|--|
| Gatti<br>Eleonora | Dalle ore 10.00<br>alle ore 13.00 | <b>Trave</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acrobatica (flic, elementi senza appoggio delle mani, uscite dalla rondata) – propedeutica e tecnica</li> <li>Richieste del nuovo CDP FIG GAF adattate ai programmi Uisp (postura, penalità di composizione e artisticità)</li> </ul> |
|                   | Dalle 14.00<br>Alle ore 17.00     | <b>Corpo Libero</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Richieste del nuovo CDP FIG GAF adattate ai programmi Uisp (postura, penalità di composizione e artisticità)</li> </ul>   |

**Sabato, 10/12/2022** – palestra GINNASTICA BIANCOVERDE (IMOLA) - Categoria di Riferimento: 5° 6° Uisp

| TUTOR            | ORARIO                            | ATTREZZI            | PROGRAMMA CONVOCAZIONI  |
|------------------|-----------------------------------|---------------------|---|
| Zuffa<br>Giacomo | Dalle ore 10.00<br>alle ore 13.00 | <b>Volteggio</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salti Tsukahara e Yurchenko (nelle diverse posizioni del corpo) con e senza avvitemento 360° sull'A/L(propedeutica e tecnica) in linea con le direttive del nuovo CDP FIG GAF</li> </ul> |
|                  | Dalle 14.00<br>Alle ore 15.30     | <b>Parallele</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambi di staggio, uscite in doppio salto (propedeutica e tecnica)</li> </ul>   |
|                  | Dalle 15.30<br>Alle 17.00         | <b>Corpo Libero</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avvitamenti sull'A/L (propedeutica e tecnica)</li> <li>Doppi salti sull'A/T (propedeutica e tecnica)</li> </ul>  |

**Domenica, 11/12/2022** – palestra POL MASI (CASALECCHIO DI RENO) – Categorie di Riferimento: 1°2° Uisp

| TUTOR                  | ORARIO                            | ATTREZZI            | PROGRAMMA CONVOCAZIONI   |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------|--|
| Marchesini<br>Asfodelo | Dalle ore 10.00<br>alle ore 12.00 | <b>Volteggio</b>    | PFG – PFS<br>Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo – appoggio – 2° volo <ul style="list-style-type: none"> <li>Ribaltata – Tecnica, didattica e assistenza.</li> <li>Rondata -Tecnica, didattica e assistenza.</li> <li>Rondata flic-flac -Tecnica, didattica e assistenza.</li> </ul> |
|                        | Dalle 12.30<br>Alle ore 14.30     | <b>Parallele</b>    | PFG – PFS Tecnica Didattica e assistenza: <ul style="list-style-type: none"> <li>Appoggio, sospensione, oscillazione/frustate</li> <li>Giri di pianta, kippe, kippe + slancio</li> <li>Uscite: Fioretto, guizzo con e senza rotazione</li> </ul> Salto dietro nella posizione raccolta           |
|                        | Dalle 14.45<br>Alle 16.45         | <b>Corpo Libero</b> | Tecnica, Didattica e assistenza: <ul style="list-style-type: none"> <li>Acrobatica: rovesciate, ribaltate, rondate, flic.</li> <li>Studio dell'azione di courbette.</li> <li>Studio delle rotazioni sull' AT avanti e dietro nelle diverse posizioni del corpo</li> </ul>                        |
|                        | Dalle 17:00<br>Alle 19:00         | <b>Trave</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studio dei salti ginnici (nuove direttive del CDP FIG GAF adattato all'attività UISP) e pirouettes</li> </ul>   |

**Domenica, 22/01/2023** – palestra POL MASI (CASALECCHIO DI RENO) – Cat. di Riferimento: **2°3°4° Uisp**

| TUTOR                  | ORARIO                            | ATTREZZI            | PROGRAMMA CONVOCAZIONI   |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------|--|
| Marchesini<br>Asfodelo | Dalle ore 10.00<br>alle ore 12.00 | <b>Volteggio</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PFG – PFS</li> </ul> Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo – appoggio – 2° volo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribaltata – Tecnica, didattica e assistenza.</li> <li>• Rondata -Tecnica, didattica e assistenza.</li> <li>• Rondata flic-flac -Tecnica, didattica e assistenza.</li> </ul>                  |
|                        | Dalle 12.30<br>Alle ore 14.30     | <b>Parallele</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PFG – PFS</li> <li>• Appoggio, sospensione, oscillazione/frustate (Tecnica e didattica)</li> <li>• Giri di pianta, kippe, kippe + slancio (tecnica, didattica e assistenza)</li> <li>• Uscite (tecnica didattica e assistenza):<br/>Fioretto, guizzo con e senza rotazione<br/>Salto dietro nella posizione raccolta</li> </ul> |
|                        | Dalle 14.45<br>Alle 16.45         | <b>Corpo Libero</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rovesciate, ribaltate, flic.</li> <li>• Studio dell'azione di courbette.</li> <li>• Studio delle rotazioni sull' AT avanti e dietro nelle diverse posizioni del corpo<br/>Tecnica, didattica e assistenza.</li> </ul>   |
|                        | Dalle 17:00<br>Alle 19:00         | <b>Trave</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studio dei salti ginnici (nuove direttive del CDP FIG GAF adattato all'attività UISP) e pirouettes</li> </ul>   |

Sperando di accoglierVi numerosi nella partecipazione, l'occasione è gradita per porgere cordiali saluti.

 SDA GINNASTICHE - EMILIA ROMAGNA  
 (Il gruppo di lavoro)