

Bologna, 05 Dicembre 2023

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:
CONVOCAZIONE GINNASTI WORKSHOP TECNICO DEL 10/12/2023

Sede: palestra POL MASI, Via Salvador Allende 5 Casalecchio Di Reno (BO)

MODULISTICA NECESSARIA PER L'ACCETTAZIONE AL WORKSHOP

- Copia della Tessera Uisp dell'anno in corso 2023 2024
- Copia del Certificato Medico di idoneità all'attività agonistica, in sostituzione scheda nr 1 firmata dal Presidente della Società
- Copia bonifico richiesto per la partecipazione

NOTA BENE:

- a) I ginnasti convocati dovranno arrivare 20' prima dell'orario di inizio allenamento, aver già indossato l'abbigliamento necessario, pronte per iniziare.
- b) I ginnasti dovranno munirsi di scatola con magnesio ad uso personale.
- c) Il tecnico accompagnatore sarà unico responsabile per sé e i propri atleti.

In caso di impossibilità a partecipare alla convocazione si invitano le società ad informare tempestivamente il gruppo di lavoro (artistica.ginnastiche@uisper.info)

N.B. Solo i ginnasti e i tecnici auditori in regola con il versamento del contributo potranno partecipare all'allenamento.

GINNASTI CONVOCATI:

SOCIETA'	GINNASTA	CAT. UISP
ONDA BLU ASD APS	Evan Vommaro Mazziotti Flavio Fedeli Giacomo Lorusso Andrea Degli Esposti Danil Aloisio Ferdinando	
SATURNO GUASTALLA	Alfieri Nicola	

TECNICI ACCREDITATI
TECNICI ACCOMPAGNATORI:

TOLOMELLI MONICA ONDA BLU
 RICCO' SARAH SATURNO GUASTALLA

TECNICI AUDITORI:

Si prega di verificare i nominativi convocati, e comunicare tempestivamente eventuali irregolarità
 (artistica.ginnastiche@uisper.info)

PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI
Martinini Nicoletta	Dalle ore 10.00 Alle ore 11.00	Riscaldamento	L'importanza di cominciare bene l'allenamento (pf pre atletici, mobilità, elementi base)
	Dalle ore 11.00 Alle ore 12.00	Sbarra	Oscillazioni: tecnica, didattica e assistenza Movimenti in avvicinamento alla sbarra: tecnica didattica e assistenza
	Dalle ore 12.00 Alle ore 13.00	Corpo Libero	Verticale come elemento "basico": tecnica, didattica e assistenza PFS Tenuta del corpo
	Dalle ore 13.00 Alle ore 14.00	Mobilità E Potenziamento	PFG. Circuiti di potenziamento e scioltezza

SDA GINNASTICHE
 EMILIA ROMAGNA
 (Il gruppo di lavoro)