

Bologna, 02 Novembre 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: WORKSHOP TECNICO – ARTISTICA MASCHILE**

Gent.mi,

considerate le richieste dei tecnici che operano sul settore artistica maschile e nell'incentivare la crescita del settore, con la presente siamo a comunicare l'organizzazione del I Workshop Tecnico riservato a settore GAM (artistica maschile). Scopo di tali incontri è favorire la crescita tecnica dei nostri ginnasti e dei loro tecnici e motivarne tanti altri ad intraprendere lo stesso percorso.

Il workshop è riservato a tutti i ginnasti che hanno gareggiato nel campionato gam a partire dalla mini 1° Cat. Uisp o che intenderanno intraprendere questo percorso nel 2024

Al workshop potranno accedere fino ad un massimo di 5 ginnasti e 1 tecnico per società, scelte dal tecnico dell'associazione.

E' aperto a tutti i tecnici che intendono parteciparvi.

**Iscrizioni:** per la data del 25 Novembre - entro il **22 Novembre 2023**

per la data del 10 Dicembre – entro il **07 Dicembre 2023**

le società interessate all'incontro devono compilare l'apposito modulo di google:

[WORKSHOP 25 NOVEMBRE](#)

[WORKSHOP 10 DICEMBRE](#)

Qualora ci fossero più ginnasti interessati alla partecipazione, rispetto ai 5 indicati, si prega di precisarlo per iscritto in modo da poter programmare l'inserimento al workshop;

- a) Il ginnasta che intende partecipare al workshop sarà impegnato per l'intera giornata, nel rispetto degli orari indicati sul programma.
- b) Il tecnico interessato al workshop vi potrà accedere anche senza la presenza dei propri ginnasti (previa comunicazione scritta e versamento quota pari a €10,00 per ogni giornata di incontro).

Una volta ricevute tutte le adesioni, sarà cura del settore regionale convocare per iscritto i ginnasti.

**SEDI DELL'INCONTRO:**

Palestra ANDREA ERCOLESSI, Via Salvo D'Acquisto –47841 Cattolica (RN) con Tutor Curcelli Jacopo

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

**DATE DEL WORKSHOP (2023 - 2024):**

Sabato, 25 Novembre 2023

Domenica, 10 Dicembre 2023

**INFORMATIVA WORKSHOP**

I ginnasti dovranno essere in regola con il tesseramento Uisp per l'anno sportivo in corso 2023 2024.

I ginnasti saranno accompagnati 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 2023 2024
- Copia del Certificato Medico di idoneità all'attività agonistica
- Scatola con magnesio ad uso personale per ogni ginnasta

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Per il workshop tecnico è previsto un contributo di € 10,00 (dieci) a ginnasta da versare tramite bonifico a:

Uisp Comitato Regionale Emilia Romagna aps  
IBAN: IT97V0306909606100000015724 Intesa San Paolo SpA  
Causale: Workshop gaf + nome società

Copia del bonifico effettuato dovrà essere inviata a [ginnastiche.emiliaromagna@uisp.it](mailto:ginnastiche.emiliaromagna@uisp.it) entro la data di partecipazione al workshop.

**PROGRAMMA:**

25 Novembre 2023 – Palestra Ercolessi, Via Salvo D’Acquisto – 47841 CATTOLICA (RN)

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI
Curcelli Jacopo	Dalle ore 15.00 Alle ore 16.00	<b>Fungo</b>	Mulinello e i suoi atteggiamenti: tecnica, didattica e assistenza Esercizi propedeutici
	Dalle 16.00 Alle ore 17.00	<b>Parallele Pari</b>	PFG – PFS Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo -
	Dalle 17.00 Alle 18.00	<b>Volteggio</b>	Elementi base in appoggio, brachiale e semi-rovesciata Tecnica, Assistenza e didattica

10 Dicembre 2023 – Pol Masi Via Salvador Allende, 5 - 40033 Casalecchio di Reno (BO)

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

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

SDA GINNASTICHE - EMILIA ROMAGNA  
(Il gruppo di lavoro)