

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 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	Fungo	Mulinello e i suoi atteggiamenti: tecnica, didattica e assistenza Esercizi propedeutici
	Dalle 16.00 Alle ore 17.00	Parallele Pari	PFG – PFS Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo -
	Dalle 17.00 Alle 18.00	Volteggio	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	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

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

SDA GINNASTICHE - EMILIA ROMAGNA
(Il gruppo di lavoro)