

Bologna, 18 Ottobre 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: 3° WORKSHOP TECNICO – ARTISTICA FEMMINILE**

Gent.mi,

poiché le precedenti edizioni dei Workshop Tecnici hanno 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 nuovo appuntamento.

Il workshop è riservato a tutte le ginnaste che hanno gareggiato nel campionato gaf a partire dalla 1° Cat. Uisp o che intenderanno intraprendere questo percorso nel 2024

Al workshop potranno accedere **3** ginnaste e **1** tecnico per società, scelte dal tecnico dell’associazione. E’ aperto a tutti i tecnici che intendono parteciparvi.

### **ISCRIZIONI**

Le società interessate devono compilare il modulo di google per l’iscrizione, entro la data indicata per ciascuna giornata di workshop: [tutto è indicato nella sezione Formazione del sito Ginnastiche E.R.](#)

! Nel modulo è prevista una parte per l’iscrizione delle ginnaste e del tecnico accompagnatore e una parte per l’iscrizione del solo tecnico auditore.

- 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) **La ginnasta che intende partecipare al workshop sarà impegnata per l’intera giornata, nel rispetto degli orari indicati sul programma.**
- c) **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 giornata di incontro).**

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

### **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.

#### 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 (2023 - 2024):

Domenica, 29 Ottobre 2022  
Domenica, 05 Novembre 2023  
Domenica, 10 Dicembre 2023  
Domenica, 14 Gennaio 2024

#### INFORMATIVA WORKSHOP

Le ginnaste dovranno essere in regola con il tesseramento Uisp per l'anno sportivo in corso 2023 2024. 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 2023 2024
- Copia del Certificato Medico di idoneità all'attività agonistica
- Scatola con magnesio ad uso personale per ogni ginnasta

---

#### I NOSTRI SPONSOR



**PM EQUIPMENTS – Materassi su misura**  
📍 Via della Chiesa, 12 - 42041 Lentigione, Brescello RE  
✉️ [info@poldimichele.it](mailto:info@poldimichele.it) ☎️ 0522.68.01.02



SERVIZI FOTO E VIDEO DURANTE  
MANIFESTAZIONI SPORTIVE  
SF Eventi - Sandro Fabiani Group  
[sandrofabiani.eventi](https://www.sandrofabiani.eventi)



PREMIAZIONI, MERCHANDISING E  
ABBIGLIAMENTO PERSONALIZZATO  
SF Premia- Sandro Fabiani Group  
[sandrofabiani.premia](https://www.sandrofabiani.premia)

**SANDRO FABIANI GROUP**

Via Romana Lucchese 238C  
50054 Galleno - Fucecchio (FI)

📞 0571 294024  
✉️ [info@sandrofabiani.com](mailto:info@sandrofabiani.com)  
🌐 [www.sandrofabiani.com](http://www.sandrofabiani.com)



**PROGRAMMA:**

29/10/2023 Pol Masi Via Salvador Allende, 5 - 40033 Casalecchio di Reno (BO)

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie Uisp Consigliata
Marchesini Asfodelo	Dalle ore 10.00 Alle ore 11.00	<b>Riscaldamento E Preparazione Fisica</b>	L'importanza di cominciare bene l'allenamento	1° – 2° Categoria
	Dalle ore 11.00 Alle ore 13.00	<b>Volteggio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PFG – PFS Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo – appoggio – 2° volo</li> <li>• Ribaltata – Tecnica, didattica e assistenza.</li> <li>• Rondata -Tecnica, didattica e assistenza.</li> <li>• Rondata flic-flac -Tecnica, didattica e assistenza.</li> </ul>	1° – 2° Categoria
	Dalle 14.00 Alle ore 15.30	<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): Fioretto, guizzo con e senza rotazione</li> </ul>	1° – 2° Categoria
	Dalle 15.30 Alle 17.00	<b>Corpo Libero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rovesciate, ribaltate, rondate, flic.</li> <li>• Studio dell'azione di courbette.</li> </ul>	1° – 2° Categoria

05/11/2023 Pol Masi Via Salvador Allende, 5 - 40033 Casalecchio di Reno (BO)

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Cat. Uisp Consigliata
Marchesini Asfodelo	Dalle ore 10.00 alle ore 12.00	<b>Volteggio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazioni sull'A/L nella seconda fase di volo nei salti del gr 1 del CdP fig gaf (Volteggi senza salti /Ribaltate, Yamashita, Rondate)</li> </ul>	2°, 3°, 4° Cat.
	Dalle 13.00 Alle ore 15.00	<b>Parallele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PFG – PFS</li> <li>• Granvolte (tecnica, didattica e assistenza)</li> <li>• giri addominali avanti e indietro, tempo di capovolta (tecnica, didattica e assistenza)</li> <li>• Kippe + slancio alla verticale</li> <li>• Uscite (tecnica didattica e assistenza): Salto dietro nella posizione raccolta e tesa</li> </ul>	2°, 3°, 4° Cat.
	Dalle 15.00 Alle 17.00	<b>Trave</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrobatica di base: rotolamenti acrobatici, rovesciate avanti e indietro</li> <li>• Elementi con fase di volo (flic, rondate, ribaltate)</li> <li>• Uscite</li> </ul>	2°, 3°, 4° Cat.

10/12/2023 Pol Masi Via Salvador Allende, 5 - 40033 Casalecchio di Reno (BO)

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Cat. Uisp Consigliata
Marchesini Asfodelo	Dalle ore 10.00 alle ore 12.00	<b>Volteggio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribaltata, Ribaltata con avv 180° nella prima fase di volo, Rondata Flic - salto dietro/avanti raccolto nella seconda fase di volo -</li> </ul>	4°, 5° Cat.
	Dalle 13.00 Alle ore 15.00	<b>Corpo Libero</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studio delle rotazioni sull' AT avanti e dietro nelle diverse posizioni del corpo Tecnica, didattica e assistenza.</li> </ul>	4°, 5° Cat
	Dalle 15.00 Alle 17.00	<b>Salti Ginnici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studio dei Salti ginnici (VD A - VD B) a trave e corpo libero Direttive del CDP FIG GAF adattato all'attività UISP e pirouettes</li> </ul>	4°, 5° Cat

14/01/2024 - Palestra GINNASTICA BIANCOVERDE, Via Ercolani 16 Imola (BO)

TUTOR	ORARIO DATA	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Cat. Uisp Consigliata
Giacomo Zuffa	Dalle ore 10.00 Alle ore 11.30	<b>Volteggio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ribaltata con avv 180° nella prima fase di volo, Rondata Flic - salto dietro teso con avvitamento sull'A/L</li> </ul>	6° Cat.
	Dalle ore 12.00 Alle ore 13.30	<b>Parallele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studio degli slanci in verticale con giro</li> <li>• Studio delle Granvolte avanti Tecnica, didattica e assistenza.</li> </ul>	6° Cat.
	Dalle ore 13.30 Alle ore 15.00	<b>Corpo Libero</b>	Studio delle rotazioni sull'A/L nei salti tesi Studio dei doppi salti sull'A/T	6° Cat.
Eleonora Gatti	Dalle ore 15.00 Alle ore 17.00	<b>Coreografia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come impostare il lavoro di coreografia</li> </ul>	6° Cat.
		<b>Salti Ginnici E Piroettes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studio dei Salti ginnici (VD C e VD D) a trave e corpo libero</li> </ul>	6° Cat.

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

 SDA GINNASTICHE - EMILIA ROMAGNA  
 (Il gruppo di lavoro)