

PROT. 104/204

Bologna, 29 Ottobre 2024

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: 4° 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, come anticipato 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 Mini1° Cat. Uisp o che intenderanno intraprendere questo percorso nel 2025

Al workshop potranno accedere **4** ginnaste e **1** tecnico per società, scelte dal tecnico dell'associazione.

E' aperto a tutti i tecnici che intendono parteciparvi.

Iscrizioni: entro il **14 Novembre 2024** (per il workshop del 24 Novembre)
entro il **04 Dicembre 2024** (per i workshop del 14 e 15 Dicembre 2024)
il tecnico interessato all'incontro potrà iscrivere il proprio nominativo e quello delle sue ginnaste utilizzando il seguente link:

<https://forms.gle/ur7N3ZGmjJ5Zx9iV6>

specificando per ogni ginnasta:

NOME e COGNOME;
NR TESSERA UISP 2025;
CATEGORIA di RIFERIMENTO;
DATA DEL WORKSHOP

Specificando per ogni tecnico:

NOME e COGNOME;
NR TESSERA UISP 2025;
SOCIETA' di APPARTENENZA.

Sarà importante inviare a: emiliaromagna@uisp.it la scheda nr1 firmata dal Presidente della Società.

NOTA BENE!

- a) Qualora ci fossero più ginnaste interessate alla partecipazione, rispetto alle 4 indicate, si prega di precisarlo alla voce "ALTRE GINNASTE" che trovate all'interno del modulo iscrizioni in modo da poterne programmare l'eventuale inserimento al workshop;
- b) **La ginnasta che intende partecipare al workshop sarà impegnata nella fascia di orario relativo alla categoria di appartenenza.**
- c) Il tecnico interessato al workshop vi potrà accedere anche senza la presenza delle proprie ginnaste

Una volta ricevute tutte le adesioni, sarà cura del settore regionale convocare per iscritto le ginnaste e i tecnici nelle date concordate.

SEDI e DATE DEGLI INCONTRI:

- Domenica 24 Novembre 2024
PalAngela, Via Paolo Veronese 3/A, 40133 Bologna (BO) – con Tutor Marchesini Asfodelo
- Sabato 14 e Domenica 15 Dicembre 2024
Palestra GINNASTICA BIANCOVERDE, Via Ercolani 16 Imola (BO) – con Tutor Zuffa Giacomo, Gatti Eleonora

INFORMATIVA WORKSHOP

Le ginnaste dovranno essere in regola con il tesseramento Uisp per l'anno sportivo in corso 2024 2025 e la certificazione medica idonea per la pratica dell'attività sportiva.

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 2024 2025
- Scatola con magnesio ad uso personale per ogni ginnasta
- Zainetto o borsa dentro la quale riporre il materiale personale

Costo: per il workshop tecnico è previsto un contributo di Euro 10,00 (dieci) a giornata, richiesto ad ogni tecnico e ginnasta partecipanti 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)

PROGRAMMA

PalAngela, Via Paolo Veronese 3/A, 40133 Bologna (BO)

24/11/2024	ORARIO	ARGOMENTO (ATTREZZI)	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie Uisp di rif (indicative)
Tutor: Marchesini Asfodelo	Dalle ore 10.00 Alle ore 11.00	Riscaldamento	Riscaldamento guidato con musica	2°-3° Categoria
		Capacità Condizionali	Forza-velocità-resistenza (come allenarle)	
	Dalle ore 11.00 Alle ore 12.00	Volteggio	PFG – PFS Studio della fase di repulsione e della 2° fase di volo (anche con rot. 180° A/L) nei salti provenienti: dalla ribaltata dalla rondata da rondata e flic	2°-3° Categoria
	Dalle ore 12.00 Alle ore 13.30	Parallele	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica, Didattica e Assistenza: <ul style="list-style-type: none"> ✓ I passaggi dallo SB allo SS ✓ Gli slanci all'orizzontale e alla verticale ✓ Uscite in salto dietro raccolto • Primi approcci con i cinghietti 	2°-3° Categoria
Dalle 13.30 Alle 14.00		Pausa Pranzo		
Tutor: Marchesini Asfodelo	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.00	Riscaldamento	Riscaldamento guidato con musica (focus sulla flessibilità degli arti inferiori)	Mini4 1° Categoria
		Capacità Coordinative	Equilibrio – Ritmo – Coordinazione (come allenarle)	
	Dalle ore 15.00 Alle ore 16.00	Trave	Elementi acrobatici avanti e indietro del CdP Uisp Gaf VD C (max): dalle capovolte, verticale e capovolta, rovesciate, alle Uscite in salto raccolto	Mini4 1° Categoria
	Dalle ore 16.00 Alle ore 17.00	Corpo Libero	Elementi acrobatici con fase di volo del CdP Uisp Gaf VD C (max): dalle ribaltate, rondate, flic flac, alla ruota senza mani	Mini 4 1° Categoria
Dalle 17.00 Alle 17.30		Il recupero attivo dopo l'allenamento		

Palestra GINNASTICA BIANCOVERDE, Via Ercolani 16 Imola (BO)

14/12/2024	ORARIO	ARGOMENTO (ATTREZZI)	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie Uisp di rif (indicative)
Tutor: Gatti Eleonora	Dalle ore 10.00 Alle ore 10.30	Riscaldamento	Focus sulla postura corretta del corpo e massima ampiezza (allungo) nei movimenti	4° 5° 6°
	Dalle ore 10.30 Alle ore 12.00	Studio delle Piroette (Vd C/D CdP FIG GAF)	<ul style="list-style-type: none"> • Trave • Corpo Libero 	4° 5° 6°
	Dalle ore 12.00 Alle ore 13.30	Studio dei Salti Ginnici (Vd C/D CdP FIG GAF)	<ul style="list-style-type: none"> • Trave (in entrata e sull'attrezzo) • Corpo Libero 	4° 5° 6°
Dalle ore 13.30 Alle ore 14.00		Pausa Pranzo		
Tutor: Gatti Eleonora	Dalle ore 14.00 Alle ore 14.30	Riscaldamento	Riscaldamento sulla Trave	1° 2° 3°
	Dalle ore 14.30 Alle ore 16.00	Impostazione dei salti ginnici E collegamenti in serie	(Vd A/B del CDP FIG GAF) <ul style="list-style-type: none"> • Trave (salti ginnici trasversali e/o laterali) • Corpo Libero 	1° 2° 3°
	Dalle ore 16.00 Alle ore 17.30	Impostazione delle piroette	(Vd A/B del CDP FIG GAF) <ul style="list-style-type: none"> • Trave • Corpo Libero 	1° 2° 3°

Palestra GINNASTICA BIANCOVERDE, Via Ercolani 16 Imola (BO)

15/12/2024	ORARIO	ARGOMENTO (ATTREZZI)	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie Uisp di rif (indicative)
Tutor: Giacomo Zuffa	Dalle ore 10.00 Alle ore 10.30	Riscaldamento	Le basi del riscaldamento	6° Cat.
	Dalle ore 10.30 Alle ore 11.30	Volteggio	<ul style="list-style-type: none"> Seconda fase di volo Rotazione A/T a corpo carpiato e teso (anche con avvitemento 360°sull'A/L) nei salti provenienti dalla rondata - flic e dalla ribaltata con rot. 180° A/L nella prima fase di volo Tecnica, didattica e assistenza 	6° Cat.
	Dalle ore 11.30 Alle ore 12.30	Parallele	<ul style="list-style-type: none"> Il passaggio dallo SB allo SA (e viceversa): Stalder dietro e Stacco, Tarzan, (Shaposhnikova / propedeutica) Studio dei giri di pianta alla Verticale Tecnica, didattica e assistenza 	6° Cat.
	Dalle ore 12.30 Alle ore 13.30	Corpo Libero	I doppi salti (A/T) (didattica e assistenza)	6° Cat.
Dalle ore 13.30 Alle ore 14.00			Pausa Pranzo	
Tutor: Giacomo Zuffa	Dalle ore 14.00 Alle ore 14.30	Riscaldamento	<i>Ginnaste e Tecnici accompagnatori insieme</i>	4° 5° Cat.
	Dalle ore 14.30 Dalle ore 16.00	Corpo Libero	Studio dei salti tesi (avanti e indietro) provenienti dalla rondata e ribaltata e delle rotazioni sull A/L (tecnica e didattica)	4° 5° Cat.
		Trave	Uscite Salti con rotazione sull'A/L (avanti e indietro) Impostazione del flic flac sulla trave	4° 5° Cat.
	Dalle ore 16.00 Alle ore 17.30	Parallele	Il passaggio dallo SB allo SA Fioretto e stacco Granvolte di petto (tecnica e didattica)	4° 5° Cat.

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

 Paolo Belluzzi
 Coordinatore SDA Ginnastiche
 Uisp Emilia Romagna