

Bologna, 05 Novembre 2025

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: 5° WORKSHOP TECNICO – ARTISTICA FEMMINILE

Gent.mi,

come anticipato all'incontro di ottobre, è con piacere che siamo a rendervi partecipi della possibilità di partecipare ad altri incontri di workshop riservati alle ginnaste che hanno partecipato e/o intendono partecipare alle competizioni dalla Mini 1 Mini 2 fino alla 2 categoria.

Si ricorda che i workshop rappresentano un'opportunità importante per le ginnaste e i tecnici di migliorare le proprie competenze tecniche, di confrontarsi con tutor qualificati e di condividere esperienze con altre ginnaste e allenatori che condividono lo stesso percorso di crescita.

Le indicazioni di categoria per accedere al workshop sono segnalate all'interno dei programmi. Al workshop potranno accedere **4 ginnaste e 1 tecnico** accompagnatore per società, scelte dal tecnico dell'associazione. E' aperto a tutti i tecnici che intendono parteciparvi, anche senza la presenza delle proprie ginnaste.

Iscrizioni: entro il **17 Novembre 2025** (per il workshop del 23 Novembre 2025)
entro il **24 Novembre 2025** (per il workshop del 30 Novembre 2025)
entro il **01 Dicembre 2025** (per i workshop del 7 Dicembre 2025)

le società interessate agli incontri possono iscriversi utilizzando i seguenti link :

➤ Parma 23 Novembre 2025

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgngxdOzpzbcSnfpSEsM6XbK6uRstmBIUOUOQ-qZSnjKNFMw/viewform?usp=publish-editor>

➤ Parma,30 Novembre 2025

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeww_iXqL6O4SK9JwpPe5YezscRaSHHKgSkuR782bYc2jCQBg/viewform?usp=publish-editor

➤ Parma 7 Dicembre 2025

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf14EFyrwDEc1CSw7KrTiwCes8vex6ry5FXFigDxXBjRrPebg/viewform?usp=publish-editor>

Nella compilazione del modulo di iscrizione, viene richiesto di specificare i **NOMINATIVI** delle **GINNASTE**, **NR TESSERA UISP 2026** delle **GINNASTE**, **NOMINATIVO del TECNICO**, **NR TESSERA UISP 2026 del TECNICO**, **NOMINATIVO della SOCIETA'** di appartenenza e la **CATEGORIA** di riferimento delle ginnaste. Sarà importante allegare la scheda nr1 firmata dal Presidente della Società e copia del bonifico.

- a) Qualora ci fossero più ginnaste interessate alla partecipazione, rispetto alle 4 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 nella fascia di orario relativo alla categoria di appartenenza.**

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

SEDE DELL'INCONTRO:

POLISPORTIVA COOP PARMA 1964 c/o SPORT CENTER ERCOLE NEGRI Via Cardani, 19 - 43124 Parma

Tutor:

Rampini Erica
Paolani Thomas

DATE DEL WORKSHOP :

Domenica, 23 Novembre 2025
Domenica, 30 Novembre 2025
Domenica, 7 Dicembre 2025

INFORMATIVA WORKSHOP

Le ginnaste dovranno essere in regola con il tesseramento Uisp per l'anno sportivo in corso 2025 2026 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:

- 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

PROGRAMMA del 23/11/2025

23/11/2025	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Cat. Uisp
	Ore 10.00	accredito		
<i>Tutor:</i> Erica Rampini	Dalle ore 10.30 Alle ore 11.00	Riscaldamento a tempo di musica		Mini 1 Mini 2
	Dalle ore 11.00 Alle ore 12.30	Corpo Libero	• Elementi di mobilità • Salti ginnici e piroette di base La costruzione delle serie ginniche	Mini 1 Mini 2
<i>Tutor:</i> Thomas Paolani	Dalle ore 11.00 Alle ore 12.30	Parallele	• Elementi di base Tecnica, didattica e assistenza, PFS	Mini 1 Mini 2
	Ore 12.30	Defaticamento e recupero		Mini 1 Mini 2
Pausa per il Pranzo				
<i>Tutor:</i> Thomas Paolani	Dalle ore 13.30 Alle ore 14.00	Riscaldamento e preparazione atletica		Mini 1 Mini 2
	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.30	Volteggio	• I fondamentali del volteggio • Rincorsa, Presalto, Battuta in pedana • Le 3 fasi del salto • Volteggi di base Tecnica, didattica e assistenza, PFS	Mini 1 Mini 2
<i>Tutor:</i> Erica Rampini	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.30	Trave	Tecniche per la familiarizzazione all’attrezzo • Acrobatica elementare e di base Tecnica, didattica e assistenza, PFS	Mini 1 Mini 2
<i>Tutor:</i> Thomas Paolani	Dalle ore 15.30 alle ore 16.30	Corpo Libero	• La verticale, esecuzione corretta e stabile Tecnica, didattica, assistenza e PFS	Mini 1 Mini 2
<i>Tutor:</i> Erica Rampini	Dalle ore 16.30 alle ore 17.00	Stretching statico e recupero post-allenamento		

PROGRAMMA del 30/11/2025

30/11/2025	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Cat. Uisp
	Ore 10.00	accredito		
<i>Tutor:</i> Erica Rampini	Dalle ore 10.30 Alle ore 11.00	Riscaldamento e Stretching dinamico		Mini 3 Mini 4
	Dalle ore 11.00 Alle ore 12.30	Trave	• Impostazione delle serie ginniche • Elementi acrobatici senza fase di volo Tecnica, didattica, assistenza, PFS	Mini 3 Mini 4
<i>Tutor:</i> Thomas Paolani	Dalle ore 11.00 Alle ore 12.30	Parallele	• Elementi circolari indietro e avanti • Lo slancio dietro • La kippe Tecnica, didattica e assistenza, PFS	Mini 3 Mini 4
	Ore 12.30	Defaticamento e recupero		Mini 3 Mini 4
Pausa per il Pranzo				
<i>Tutor:</i> Thomas Paolani	Dalle ore 13.30 Alle ore 14.00	Riscaldamento ginnaste e istruttori		Mini 3 Mini 4
	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.30	Volteggio	Salti gr 1 CdP FIG GAF (senza e con rot. Nella prima fase di volo) • Salto Ribaltata • Salto Rondata • I presupposti per i salti provenienti dalla rondata in pedana (dall'arrivo in candela al flic flac) Tecnica, didattica e assistenza, PFS	Mini 3 Mini 4
<i>Tutor:</i> Erica Rampini	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.30	Corpo Libero	• Salti ginnici con divaricata sagittale 180° • Impostazione dei giri con gamba libera in posizione o impugnata Tecnica, didattica e assistenza, PFS	Mini 3 Mini 4
<i>Tutor:</i> Thomas Paolani	Dalle ore 15.30 alle ore 16.30	Corpo Libero	• Studio della courbette • Elementi acrobatici con fase di volo Tecnica, didattica, assistenza e PFS	Mini 3 Mini 4
<i>Tutor:</i> Erica Rampini	Dalle ore 16.30 alle ore 17.00	Stretching e recupero post-allenamento		

PROGRAMMA del 07/12/2025

07/12/2025	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Cat. Uisp
	Ore 10.00	accredito		
Tutor: Thomas Paolani	Dalle ore 10.30 Alle ore 11.30	Riscaldamento generale e PFG a stazioni e per un lavoro a circuito		1° e 2°
	Dalle ore 11.30 Alle ore 12.30	Trave	• Elementi acrobatici con fase di volo sopra l’attrezzo • Studio della verticale nelle varie posizioni Tecnica, didattica, assistenza, PFS	1° e 2°
Tutor: Erica Rampini	Dalle ore 11.30 Alle ore 12.30	Parallele	• Giri circolari in avvicinamento all’attrezzo • L’azione di frustata (mezzavolta)	1° e 2°
	Ore 12.30	Defaticamento e recupero		1° e 2°
Pausa per il Pranzo				
Tutor: Thomas Paolani	Dalle ore 13.30 Alle ore 14.00	Riscaldamento ginnaste e allenatori		1° e 2°
	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.00	Volteggio	• Salto Rondata e Flic Tecnica, didattica e assistenza, PFS	1° e 2°
Tutor: Erica Rampini	Dalle ore 14.00 Alle ore 15.00	Trave	• Salti ginnici con divaricata sagittale 180° • Impostazione dei giri con gamba libera in posizione o impugnata Tecnica, didattica e assistenza, PFS	1° e 2°
Tutor: Thomas Paolani	Sbagliato orario Dalle ore 15.00 alle ore 16.00	Corpo Libero	• Studio degli elementi acrobatici senza l’appoggio delle mani (salti) avanti e indietro – singoli e/o collegati in serie Tecnica, didattica, assistenza e PFS	1° e 2°
Tutor: Erica Rampini			• Salti ginnici ad anello • Salti ginnici con rotazione (180°/ 360°) Tecnica, didattica e assistenza, PFS	
Dalle ore 16.00 alle ore 16.30		Stretching e recupero post-allenamento		
Ore 16.30		Confronto tra tecnici e tutor		

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

Paolo Belluzzi
 Coordinatore SDA Ginnastiche
 Uisp Emilia Romagna