

Bologna, 20 Ottobre 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,

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 in occasione dell’incontro dell’11 Ottobre u.s. anche quest’anno il gruppo di lavoro regionale ripropone un nuovo appuntamento. 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 **10 Novembre 2025** (per il workshop del 15 e 16 Novembre 2025)

entro il **5 Gennaio 2026** (per il workshop dell’11 Gennaio 2026)

entro il **12 Gennaio 2026** (per i workshop del 17 18 Gennaio 2026)

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

- Rimini 15,16 Novembre 2025

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjCalnwfZcftvUod3OOozaG92VtN-ig68Mzp581app19thzg/viewform?usp=header>

- Imola, 11 Gennaio 2026

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfotGsMz5bmLd9kXwX3t_0yk7rugtgrrijhAPKbXUD5h4fIn-w/viewform?usp=header

- Rimini 17, 18 Gennaio 2026

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeaLqw5Ud1TAq2LjZDWVLkRA71R6aqYYB_6DFNaDWc6e-pv9Eg/viewform?usp=header

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.

- 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;
- 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.

SEDI DELL'INCONTRO:

ASD POLISPORTIVA CELLE, PALAZZETTO DELLA GINNASTICA Via Euterpe 5 Rimini (RN)

Tutor

Carlini Michela

Grasso Thomas

DATE DEL WORKSHOP :

Sabato, 15 Novembre 2025

Domenica, 16 Novembre 2025

Sabato, 17 Gennaio 2026

Domenica 18, Gennaio 2026

SEDI DELL'INCONTRO:

Palestra GINNASTICA BIANCOVERDE, Via Ercolani 16 Imola (BO)

Tutor

Zuffa Giacomo

DATE DEL WORKSHOP :

Domenica, 11 Gennaio 2026

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

15/11/2025	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie
Tutor: Michela Carlini	Dalle ore 15.00 Alle ore 16.00	Riscaldamento, Preparazione Fisica Generale	L'importanza di cominciare bene l'allenamento	4° 5° 6° categoria
Tutor: Thomas Grasso	Dalle ore 16.00 Alle ore 17.30	Volteggio	<ul style="list-style-type: none"> Ribaltata con avv 180° nella prima fase di volo, Rondata Flic Rotazioni sull'A/L nella 2° fase di volo (180° o 360°) Tecnica, didattica e assistenza (PFS) 	4° 5° 6° categoria
Tutor: Michela Carlini	Dalle ore 17.30 alle ore 18.30	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Costruzione dell'esercizio (artisticità) Salti ginnici (vd C e D) del CdP FIG GAF Tecnica, didattica (PFS) 	4° 5° 6° categoria

16/11/2026	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie
Tutor: Michela Carlini	Dalle ore 10.00 Alle ore 10.30	Riscaldamento	A tempo di musica	4° 5° 6° categoria
Michela Carlini	Dalle ore 10.30 Alle ore 12.00	Trave	<ul style="list-style-type: none"> Studio dei Salti ginnici (VD B - VD C) Tecnica, Didattica (PFS) Direttive del CDP FIG GAF (Costruzione dell'esercizio: Ritmo & Tempo, Collegamenti, Fluidità, Movimenti laterali, Combinazioni di movimenti vicino all'attrezzo) 	4° 5° 6° categoria
PAUSA Dalle ore 12.00 alle ore 13.00				
Tutor: Michela Carlini	Dalle ore 13.00 alle ore 15.00	Corpo Libero	Studio dei salti tesi (avanti e indietro) provenienti dalla rondata e ribaltata (propedeutica e tecnica, assistenza) <ul style="list-style-type: none"> Doppi salti sull'A/T (propedeutica e tecnica, assistenza) 	4° 5° 6° categoria
	Dalle ore 15.00 alle ore 17.00	Trave	<ul style="list-style-type: none"> Acrobatica (flic, elementi senza appoggio delle mani, uscite Avanti e indietro anche con avvitemento A/L) (propedeutica, tecnica e assistenza) 	4° 5° 6° categoria
Dalle ore 17.00 alle ore 17.30		Stretching	Mobilità Statica	4° 5° 6° categoria

11/01/2026	ORARIO	ARGOMENTO (ATTREZZI)	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie
Tutor: Giacomo Zuffa	Dalle ore 10.00 Alle ore 10.30	Riscaldamento	Riscaldamento e PFG (preparazione fisica generale)	6° Cat.
	Dalle ore 10.30 Alle ore 11.30	Volteggio	<ul style="list-style-type: none"> (salti gr 2 del CdP FIG GAF): Ribaltata – Salto avanti nella seconda fase di volo nelle diverse posizioni del corpo) in linea con le direttive del nuovo CDP FIG GAF Tecnica – didattica – assistenza 	6° Cat.
	Dalle ore 11.30 Alle ore 12.30	Parallele	<ul style="list-style-type: none"> Lo studio della verticale unita e divaricata, con e/o senza rotazione (anche dalla kippe) Uscite in salto dietro (anche con rot. 360° sull'A/L) Tecnica, didattica e assistenza PFS 	6° Cat.
	Dalle ore 12.30 Alle ore 13.30	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Studio dei doppi avvitamenti indietro (720° A/L) didattica e assistenza, PFS 	6° Cat.
Dalle ore 13.30 Alle ore 14.00			Pausa Pranzo	
Tutor: Giacomo Zuffa	Dalle ore 14.00 Alle ore 14.30	Riscaldamento	Riscaldamento e PFG (preparazione fisica generale)	4° 5° Cat.
	Dalle ore 14.30 Dalle ore 16.00	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Il flic tempo Impostazione del salto twist e del salto dietro con rot. 180° nella seconda fase di volo (tecnica, didattica e assistenza) 	4° 5° Cat.
	Dalle ore 16.00 Alle ore 17.30	Parallele	<ul style="list-style-type: none"> Il passaggio dallo SB allo SA: Fioretto e stacco <ul style="list-style-type: none"> Granvolte di petto (tecnica e didattica, assistenza) 	4° 5° Cat.

17/01/2026	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie
<i>Tutor:</i> Michela Carlini	Dalle 15.00 Alle ore 16.00	Riscaldamento & Preparazione Fisica Generale		2° 3° cat.
<i>Tutor:</i> Thomas Grasso	Dalle 16.00 Alle ore 17.30	Volteggio	<ul style="list-style-type: none"> Impostazione dei salti provenienti dalla rondata (Yourchenko) Tecnica, didattica e assistenza (PFS)	2° 3° cat.
<i>Tutor:</i> Michela Carlini	Dalle 17.30 alle ore 18.30	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Salti ginnici (vd B) del CdP FIG GAF Tecnica, didattica (PFS)	2° 3°cat.

18/01/2026	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI	Categorie
<i>Tutor:</i> Michela Carlini	Dalle 10.00 Alle ore 10.30	Riscaldamento	Ginnaste Vs Tecnici	2° 3°cat.
	Dalle 10.30 Alle ore 12.00	Trave	<ul style="list-style-type: none"> Studio dei Salti ginnici (VD B) e pirouettes Tecnica, Didattica (PFS) Direttive del CDP UISP e FIG GAF nella costruzione delle serie ginniche e miste 	2° 3°cat.
PAUSA Dalle ore 12.00 alle ore 13.00				
<i>Tutor:</i> Michela Carlini	Dalle 13.00 alle ore 15.00	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Presalto, courbette, ribaltata, rondata, flic Salti con rotazione A/T avanti e indietro nella posizione raccolta Tecnica, didattica, assistenza, PFS	2° 3° cat.
	Dalle 15.00 alle ore 17.00	Trave	<ul style="list-style-type: none"> Elementi Acrobatici avanti e indietro sulla trave (vd A vd B) propedeutica, tecnica e assistenza Tecnica, didattica, assistenza, PFS	2° 3°cat.
Dalle ore 17.00 alle ore 17.30		Stretching		2° 3°cat.

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

Paolo Belluzzi
 Coordinatore SDA Ginnastiche
 Uisp Emilia Romagna