

PROT. 157/2022

Bologna, 25 Ottobre 2022

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: 2° WORKSHOP TECNICO – ARTISTICA FEMMINILE

Gent.mi,

poiché la prima edizione del Workshop Tecnico organizzato a titolo sperimentale lo scorso anno ha 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 2° Workshop con lo stesso format del precedente.

Il workshop è riservato a tutte le ginnaste che hanno gareggiato nel campionato gaf a partire dalla 1° categoria o che intenderanno intraprendere questo percorso nel 2023

Al workshop potranno accedere **3** ginnaste e **1** tecnico per società, scelte dal tecnico dell’associazione.

Iscrizioni: entro il **13 Novembre 2022** le società interessate all’incontro devono comunicarlo al settore regionale all’indirizzo mail artistica.ginnastie@uisper.info, specificando i NOMINATIVI delle GINNASTE, del TECNICO, della SOCIETA’ di appartenenza e la CATEGORIA di riferimento.

- 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) Previa comunicazione, verrà concordata l’eventuale possibilità di far partecipare le ginnaste anche a più di un incontro. In tal caso, ad ogni allenamento, dovrà essere versato il contributo richiesto di Euro 10,00 (dieci);
- c) Gli ingressi delle ginnaste saranno organizzati, preferibilmente, in gruppi di 8 ginnaste (max) in orari scaglionati e il più possibili omogenei rispetto alla categoria di appartenenza; durante la giornata si potranno alternare gruppi appartenenti a diverse categorie.

Una volta ricevute tutte le adesioni, sarà cura del settore regionale convocare le ginnaste nelle date e orari decisi dal gruppo di lavoro cercando di attenersi per quanto possibile alle indicazioni ricevute.

Al momento dell’emissione del presente documento, sono 3 le giornate dedicate al workshop che si concluderanno nel mese di Dicembre, altre date usciranno appena possibile e si anticipa che saranno da intendersi sui primi mesi del prossimo anno (tra gennaio e febbraio 2023).

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 (2022):

Sabato, 26 Novembre 2022

Sabato, 10 Dicembre 2022

Domenica, 11 Dicembre 2022

DATE DEL WORKSHOP (2023):

In via di definizione

INFORMATIVA WORKSHOP

Le ginnaste dovranno essere in regola con il tesseramento Uisp per l'anno sportivo in corso 2022 2023.

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 2022 2023
- Copia del Certificato Medico di idoneità all'attività agonistica
- Scatola con magnesio ad uso personale per ogni ginnasta

Costo: per il workshop tecnico è previsto un contributo di Euro 10,00 (dieci) a ginnasta 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:

Sabato, 26/11/2022 – palestra GINNASTICA BIANCOVERDE (IMOLA) - Categoria di Riferimento: **3° 4° Uisp**

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI
Gatti Eleonora	Dalle ore 10.00 alle ore 13.00	Trave	<ul style="list-style-type: none"> Acrobatica (flic, elementi senza appoggio delle mani, uscite dalla rondata) – propedeutica e tecnica Richieste del nuovo CDP FIG GAF adattate ai programmi Uisp (postura, penalità di composizione e artisticità)
	Dalle 14.00 Alle ore 17.00	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Richieste del nuovo CDP FIG GAF adattate ai programmi Uisp (postura, penalità di composizione e artisticità)

Sabato, 10/12/2021 – palestra GINNASTICA BIANCOVERDE (IMOLA) - Categoria di Riferimento: **5° 6° Uisp**

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI
Zuffa Giacomo	Dalle ore 10.00 alle ore 13.00	Volteggio	<ul style="list-style-type: none"> Salti Tsukahara e Yurchenko (nelle diverse posizioni del corpo) con e senza avvitamento 360° sull'A/L(propedeutica e tecnica) in linea con le direttive del nuovo CDP FIG GAF
	Dalle 14.00 Alle ore 15.30	Parallele	<ul style="list-style-type: none"> Cambi di staggio, uscite in doppio salto (propedeutica e tecnica)
	Dalle 15.30 Alle 17.00	Corpo Libero	<ul style="list-style-type: none"> Avvitamenti sull'A/L (propedeutica e tecnica) Doppi salti sull'A/T (propedeutica e tecnica)

Domenica, 11/12/2022 – palestra POL MASI (CASALECCHIO DI RENO) – Categorie di Riferimento: **1°2° Uisp**

TUTOR	ORARIO	ATTREZZI	PROGRAMMA CONVOCAZIONI
Marchesini Asfodelo	Dalle ore 10.00 alle ore 12.00	Volteggio	PFG – PFS Rincorsa, presalto, battuta in pedana – 1° volo – appoggio – 2° volo <ul style="list-style-type: none"> Ribaltata – Tecnica, didattica e assistenza. Rondata -Tecnica, didattica e assistenza. Rondata flic-flac -Tecnica, didattica e assistenza.
	Dalle 12.30 Alle ore 14.30	Parallele	PFG – PFS Tecnica Didattica e assistenza: <ul style="list-style-type: none"> Appoggio, sospensione, oscillazione/frustate Giri di pianta, kippe, kippe + slancio Uscite: Fioretto, guizzo con e senza rotazione Salto dietro nella posizione raccolta
	Dalle 14.45 Alle 16.45	Corpo Libero	Tecnica, Didattica e assistenza: <ul style="list-style-type: none"> Acrobatica: rovesciate, ribaltate, rondate, flic. Studio dell'azione di courbette. Studio delle rotazioni sull' AT avanti e dietro nelle diverse posizioni del corpo
	Dalle 17:00 Alle 19:00	Trave	<ul style="list-style-type: none"> Studio dei salti ginnici (nuove direttive del CDP FIG GAF adattato all'attività UISP) e pirouettes

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

SDA GINNASTICHE - EMILIA ROMAGNA
(Il gruppo di lavoro)