

PROVA UNICA CAMPIONATO REGIONALE GAF DALLA 2^ ALLA 6^ CATEGORIA

Luogo: Accademia acrobatica, via C. Colombo 35 – Cesenatico (FC)

Sabato 8 maggio 2021 -pomeriggio-
1° turno: categoria specialità seconda senior (19), specialità seconda junior + senior élite (5)

Ore 14.40: triage d'ingresso

Ore 14.50: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 15.10: inizio gara (24 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Coop Parma (6)	Saturno (1)	Pico (4)	Cava (4)
	Visport (1)	Scandinese (2)	Lame (2)
	Biancoverde (2)		
	S. Ilario (1)		
	Vital (1)		

Termine gara prevista alle ore 16.05 e a seguire premiazioni (2)

Ore 16.25: uscita

2° turno: categoria terza senior (21), specialità terza junior + senior (5), maschile tutte le categorie (11)

Ore 16.00: triage d'ingresso

Ore 16.10: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 16.30: inizio gara (26+11 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	MASCHI
Lame (5)	Pianoro (3)	Rimini Gym Team (1)	Coop Parma (5+1)	Vital (6)
Pico (2)	S. Faustino (3+1)	Saturno (1)		Saturno (1)
		Vital (1+1)		Danzarte (1)
		Visport (1)		Focus (2)
		Biancoverde (1)		Visport (1)

Termine gara prevista alle ore 17.45 e a seguire premiazioni (5)

Ore 18.05: uscita

3° turno: categoria quarta senior (8), quarta senior élite (4), specialità quarta junior (5), specialità quarta senior élite (8), quinta senior élite (1), sesta C junior senior élite (5), specialità sesta C junior + senior élite (2), sesta D senior (1)

Ore 17.40: triage d'ingresso

Ore 17.50: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 18.10: inizio gara (34 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cava (1)	Saturno (2)	Atletica 75 (3+4+2)	Masi (4+3+2)
Vital (1+1+1)	Visport (1)		
Cesanella (3)	Biancoverde (1+3+1)		
Rimini Gym Team (1)			

Termine gara prevista alle ore 19.40 e a seguire premiazioni (8)

Ore 20.00: uscita

Domenica 9 maggio 2021 -mattina-

1° turno: categoria terza allieve élite (1), specialità terza allieve élite (3), terza junior (4), terza junior élite (3), specialità terza junior élite (6), terza senior élite (6), specialità terza senior élite (7)

Ore 9.00: triage d'ingresso

Ore 9.10: inizio riscaldamento generale in campo gara

Ore 9.30: inizio gara (30 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (1+3+3)	Cava (6)	S. Ilario (3+1)	Cava (6)
	S. Faustino (1)	Cesanella (3)	Pianoro (2)
		Vital (1)	

Termine gara prevista alle ore 10.45 e a seguire premiazioni (7)

Ore 11.05: uscita

2° turno: categoria seconda senior (21), seconda senior élite (6)

Ore 11.05: triage d'ingresso

Ore 11.15: inizio riscaldamento generale in campo gara

Ore 11.35: inizio gara (27 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cesanella (6)	Visport (7)	Saturno (3)	Coop Parma (4)
		Lame (3)	Jesi (1)
		Rimini Gym Team (1)	Scandianese (2)

Termine gara prevista alle ore 12.35 e a seguire premiazioni (2)

Ore 12.55: uscita

-Pomeriggio-

3° turno: categoria seconda allieve (4), specialità seconda allieve (2), seconda allieve + junior élite (7), seconda junior (11)

Ore 13.05: triage d'ingresso

Ore 13.15: inizio riscaldamento generale in campo gara

Ore 13.35: inizio gara (24 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (3+1)	Atletica 75 (1+2+2)	S. Faustino (7)	Coop Parma (2)
Visport (1)	Focus (1)		Cesanella (4)

Termine gara prevista alle ore 14.30 e a seguire premiazioni (4)

Ore 14.50: uscita

INFORMAZIONI PER TUTTI I TURNI

Nel triage iniziale viene fatta la sanificazione delle mani, il rilevamento della temperatura e il raccoglimento di tutti i documenti richiesti (autocertificazioni, scheda n.1, copia bonifico, copia certificati atlete)

Il riscaldamento generale previsto è di 15 minuti che si terrà nel luogo indicato, a seconda della giornata, seguito dalla sistemazione di ogni società nel luogo dedicato.

Seguirà poi il riscaldamento ad attrezzo prima della gara e si svolgerà nel seguente modo:

VOLTEGGIO 2 salti di prova facendo prima tutte prova poi gara

PARALLELE provano le prime 2, gara la prima, prova la terza durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via..

TRAVE provano le prime 2, gara la prima, prova la terza durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via..
avendo 30 secondi a ginnasta

CORPO LIBERO provano le prime 2, gara la prima, prova la terza durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via.. avendo 40 secondi a ginnasta

Per le ginnaste di 4^a, 5^a e 6^a categoria, verranno assegnati 5 minuti di riscaldamento prima di ogni attrezzo.

Consegnare n. 2 foglietti dei punteggi al giudice, in ordine di società e di ginnasta. Al corpo libero va consegnato il modulo delle musiche (vedi in seguito).

Al termine dell'attrezzo di ogni società, viene chiesto di sanificare (responsabile societario Covid) e di portarsi nella zona di attesa, con la mascherina addosso.

A fine gara, le premiazioni sono previste con un tempo di 20 minuti.

Qualsiasi chiarimento va effettuato durante il tempo di gara e non mentre ci sono le premiazioni per fare in modo di evitare il più possibile ritardi. Tenere controllati i punteggi di volta in volta e valutare singolarmente l'esecuzione degli esercizi delle proprie ginnaste prima di chiedere chiarimenti.

Per riuscire a mantenere i tempi di gara descritti, chiediamo a tutte le società di presentarsi con la giusta puntualità, con le giuste cose necessarie allo svolgimento e seguire il proprio turno senza prolungare i tempi in modo ingiustificato, rispettando le misure anti-contagio.

Ricordiamo di affrontare le gare con il giusto spirito sportivo in modo da passare la sana competitività alle vostre atlete, tenendo a mente che tutti cerchiamo di fare del nostro meglio per la migliore riuscita possibile di queste giornate.

Anche tutto ciò aiuta la crescita delle ginnaste in campo gara!

Ricordiamo di inviare le musiche dei corpi liberi all'indirizzo mail musichegafer@gmail.com nominandole con nome e cognome dell'atleta e la sua categoria e società di appartenenza. Es.: ROSA BIANCA CATEGORIA MINI PRIMA 4 JUNIOR 2008 SOCIETA' INVENTATA, in modo che sia più semplice per noi dividerle nel modo giusto. Per poter poi avere l'ordine delle ginnaste in gara, compilare il modulo presente nel file MUSICHE ORDINE SALITA CL.

Rimaniamo sempre a disposizione per qualsiasi cosa e auguriamo buon lavoro!