

ORDINE DI LAVORO RASSEGNA 25 Gennaio 2015

Palazzetto dello Sport S.Bitossi – Via Marconi – Montelupo F.no

Ore 8.10 – Apertura Palestra.

Ore 8.20 – Controllo tessere **MINI 1^ BASE GAF SPECIALITA' e SQUADRE MISTO A, MISTO B e MISTO C**(MISTO A: Tutte le squadre in cui l'atleta più anziana sia nata nel '05e succ., MISTO B: Tutte le squadre in cui l'atleta più anziana sia nata negli anni '02 e '03, MISTO C: Tutte le squadre in cui l'atleta più anziana sia nata nel '01 e prec.)

Ore 8.30 – 10' Riscaldamento generale

Ore 8.40 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Cigno 1Sq+ 3 Sp GymPlanet 1Sq Casciana T. 1Sq	Sesto 6 Sq	AGL 1Sq+ 12Sp	Casellina 3Sq La Pira 1Sq

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 9.40 – Controllo tessere **MINI 1^OPEN GAF**(Allieve '05 e succ. e Junior 2^F '01-'02)

Ore 9.50 – 10' Riscaldamento generale

Ore 10.00 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Ponsacco 1 Poggetto 2 Casciana T. 2	Cigno 5	Sesto 4	Gym Planet 1 AGL 4

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 11.00 – Controllo tessere **MINI 1^OPEN GAF**(Junior 1^F '03-'04 e Senior '00 e prec.),
MINI 1^AVANZATO(Under 8) e PLUS (Under8) GAF

Ore 11.10 – 10' Riscaldamento generale

Ore 11.20 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Cigno 3 GymPlanet 2	UPP 3 UPP 1Av e 2Plus	Casciana T. 2 AGL 2	Sesto 4 Ponsacco 1

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 12.20 – Controllo tessere **SETTORE GAM (Tutti i LIVELLI e CATEGORIE)**

Ore 12.30 – 10' riscaldamento generale

Ore 12.40 – 5' di prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE PARI	SBARRA	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Giglio Mont 2 CdP Metato 3			

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 13.30 – Controllo tessere **Livello A**(Anatroccoli'08, Pulcini'09, Coccinelle '10)

Ore 13.40 – 10' riscaldamento generale

Ore 13.50 – Inizio percorso a tempo

La Pira (4), Montelupo (3), Casellina (14)

AL TERMINE DEL PERCORSO A TEMPO E DEI 30" COREOGRAFICI VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE.

Ore 15.00 – Controllo tessere Livello B Base DUO TRIO e QUARTETTO

Ore 15.10 – 10' riscaldamento generale

Ore 15.20 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
AGL 3D	La Pira 1D	AGL 1T+1Q	AGL 2Q

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 15.50 – Controllo tessere Livello B Avanzato e C Base DUO, TRIO e QUARTETTO

Ore 16.00 – 10' riscaldamento generale

Ore 16.10 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Montelupo 2T+1T	Aurora Mont. 1D Casciana T. 1D AGL 2Q	AGL 1D+3T	AGL 4Q

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 17.30 – Controllo tessere Livelli C Avanzato e D GAF (Duo, Trio, Quartetto)

Ore 17.40 – 10' Riscaldamento generale

Ore 17.50 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Aurora Mont. 1T	Sesto 1D+1T	Sesto 3T+2D	AGL 1D+1T

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

TERMINE GARA PREVISTO ORE 19.45/20.00 ca.

ATTENZIONE!!!!!!

DA QUESTO ANNO SPORTIVO, COME RIPORTATO ANCHE SUL REGOLAMENTO DELLA RASSEGNA, TUTTE LE ATLETE APPARTENENTI ALLA STESSA SQUADRA DEVONO AVERE LA STESSA MUSICA DEL CORPO LIBERO PER PERMETTERE L'ESECUZIONE IN COPPIA.

Il livello A MISTO prevede classifica individuale. Per tutti gli altri livelli GAF sono previste classifiche DUO, TRIO e QUARTETTO (vedere dal programma lo schema degli attrezzi richiesti.

Si prega di prendere bene visione delle fasce d'età e di rispettare l'ODL in quanto per motivi di sicurezza, al termine di ogni turno verrà stilata la classifica per evitare inutile confusione all'interno dell'impianto.

Come previsto da regolamento inviato a tutte le società e pubblicato sul sito UISP Le Ginnastiche di Pisa (sito ufficiale regionale), le premiazioni individuali di atleti/e che non hanno ancora compiuto gli 8 anni avverrà con medaglie tutte uguali.

Discorso diverso sarà per le squadre in quanto viene premiata la società e non le atlete.

Ricordiamo a tutte le società che, devono presentarsi sul campo gara tassativamente munite di bigliettini per la giuria recanti :

- **Nome dell'atleta**
- **Categoria/Livello e/o squadra di appartenenza**
- **Fascia d'età (Indicata nelle parentesi nell'ordine di lavoro)**

La Rassegna si svolgerà su doppio attrezzo, si chiede cortesemente a tutti gli istruttori di collaborare, dividendo gli/le atleti/e tra la giuria A e B secondo le indicazioni che troverete sul campo gara e, quando possibile, facendo eseguire il corpo libero in coppia.

Pena l'esclusione dalla classifica!!!

NB. Per non allungare i tempi della rassegna, vi preghiamo di anticipare le eventuali variazioni di squadra, comunicandocelo al più presto anche nei gg antecedenti alla manifestazione. GRAZIE!

L'accesso sul campo gara è consentito ai soli istruttori ed accompagnatori autorizzati con apposite scarpe da ginnastica e tuta societaria.