

**GARA PROVINCIALE GAF e GAM**

**Domenica 21 aprile 2024**  
**Palestra 1 maggio, Viale Castagnoli – Guastalla (RE)**

**1° turno: GAF FACILITATA (31) + MATERNA (6)**

Ore 8.00 riscaldamento

8.15 inizio gara

9.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	CORPO LIBERO	TRAVE	PERCORSO MATERNA
EQUIPE SPORTIVA (4)	SATURNO (10)	SATURNO (10)	SATURNO (6)
SATURNO (7)			

**2° turno: GAF 1 ALLIEVE 2015 (30) + 1 SENIOR (4)**

Ore 9.30 riscaldamento

9.45 inizio gara

11.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SATURNO (2)	SCANDIANESE (6)	EQUIPE SPORTIVA (8)	SCANDIANESE (7)	EQUIPE SPORTIVA (8)
ARENA (3)				

**3° turno: GAF 1 ALLIEVE 2016/2017 (33)**

Ore 11.00 riscaldamento

11.15 inizio gara

12.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SCANDIANESE (9)		ARENA (3)	EQUIPE SPORTIVA (10)	SCANDIANESE (10)

**4° turno: GAF 1 JUNIOR (32) + 2 ALLIEVE (14)**

Ore 12.30 riscaldamento

12.45 inizio gara

14.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ARENA (4)	SCANDIANESE (8)	SCANDIANESE (7)	SCANDIANESE (8)	SATURNO (11)
EQUIPE SPORTIVA (8)				

**5° turno: GAF 2 JUNIOR (36)**

Ore 14.30 riscaldamento

14.45 inizio gara

16.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SCANDIANESE (9)	SCANDIANESE (10)		SATURNO (8)	ARENA (9)

**6° turno: GAF 2 SENIOR (30) + 3 CATEGORIA (16)**

Ore 16.00 riscaldamento

16.15 inizio gara

18.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SCANDIANESE (10)	SATURNO (10)	ARENA (7)	S.G. REGGIANA (8)	S.G. REGGIANA (8)
		EQUIPE (3)		

**7° turno: GAM tutte le categorie (34)**

Ore 18.00 riscaldamento

18.15 inizio gara

19.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	CUBONE	CORPO LIBERO
CASTELNOVESE (13)	SCANDIANESE (4)		SOLARIS (15)
	LE FENICI (1)		
	SATURNO (1)		

**INDICAZIONI PER TUTTI I TURNI**

Ad ogni società è richiesto di presentarsi all'esterno della palestra 20 minuti prima dell'orario del riscaldamento, in modo da poter utilizzare l'eventuale anticipo.

Chi utilizza la musica al corpo libero deve portare una chiavetta o un dispositivo collegabile alle casse tramite bluetooth.

**PROVE AGLI ATTREZZI**

Trampolino e volteggio: 2 salti di prova. Prima tutte prova poi tutte gara.

Parallele: 1 esercizio di prova. Provano le prime 2, fa gara la 1, prova la 3, fa gara la 2, ecc..

Trave e corpo libero: 20 secondi di prova. Provano le prime 2, fa gara la 1, prova la 3, fa gara la 2, ecc..

Per le categorie facilitata e materna sarà possibile provare il percorso durante il riscaldamento.

Dopodichè si eseguirà subito gara all'attrezzo senza ulteriori prove.