

ODL – 1° PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF, CATEGORIE MINI PRIMA 4 e MINI PRIMA 3 OPEN A e B
 (individuale, squadre e specialità)

Luogo: ASD LE GINNASTE, Via Carroceto 163 (APRILIA)

Domenica, 16 febbraio 2020 (apertura impianto ore: 10.00)

1° TURNO – ORE 10,30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE (SALA PREDISPOSTA)

CATEGORIA MINI PRIMA 3 OPEN A Individuale Allieve (14), Specialità Allieve (4)

ORE 11,00 INIZIO GARA (18 ginnaste in gara)

TRAMPOLINO			VOLTEGGIO			TRAVE			CORPO LIBERO		
TURSOPE	7	Allieve	SOEPA	3	A specialità	PACO'S	3	Allieve	PROGETTO SPORT	3	Allieve
						PACO'S	1	A specialità	SAN GIUDA T.	1	Allieve
	(7)			(3)			(4)			(4)	

Ore 12,00 termine della gara, premiazioni Categoria Mini Prima 3 Open A Individuale Allieve, Specialità Allieve

2° TURNO – ORE 11,50 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE (SALA PREDISPOSTA)

CATEGORIA MINI PRIMA 3 OPEN A Individuale Junior (16), Specialità Junior (8), Senior(4)

ORE 12,20 INIZIO GARA (28 ginnaste in gara)

TRAMPOLINO			VOLTEGGIO			TRAVE			CORPO LIBERO		
SAN GIUDA T.	4	Junior	CBF	2	S spec.	ALBANO	1	S spec.	PACO'S	1	J spec.
PROGETTO SPORT	3	Junior	P. CASTELVERDE	2	S pec.	ALBANO	2	Junior	PACO'S	3	Junior
			P. CASTELVERDE	2	J spec.	ESSE TRE	4	Junior	SOEPA	4	J spec.
	(7)			(6)			(7)			(8)	

Ore 13,45 termine della gara e premiazioni Categoria Mini 3 Open A Ind. Junior, Specialità Junior e Senior

3° TURNO – ORE 14,00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE (SALA PREDISPOSTA)

CATEGORIA MINI PRIMA 4 Individuale Allieve (2), Junior (12), Senior (3) – SQUADRA Mini Prima 3 Open A Junior (2)

ORE 14,30 INIZIO GARA (19 ginnaste in gara)

TRAMPOLINO			VOLTEGGIO			PARALLELE			TRAVE			CORPO LIBERO		
			VALSUGANA	2	Sq.MP3 J	S. GIUDA	1	S	PROGETTO SPORT	1	J	TURSOPE	8	J
			VALSUGANA	2	S	S. GIUDA	2	A	PACO'S	2	J			
						LIBERO SPORT	1	J						
				(4)			(4)			(3)			(8)	

Ore 16,00 termine della gara, premiazioni Categoria Mini Prima 4 Individuale Allieve, Junior, Senior, SQUADRA Mini Prima 3 Open A Junior

4° TURNO – ORE 16,00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE (SALA PREDISPOSTA)

CATEGORIA MINI PRIMA 4 Specialità Junior (10), Senior (6) – Mini Prima 3 Open B Individuale Allieve (4), Junior (5)

ORE 16,30 INIZIO GARA (25 ginnaste in gara)

TRAMPOLINO			VOLTEGGIO			PARALLELE			TRAVE			CORPO LIBERO		
			SOEPA	3	A MP3	PROGETTO SPORT	1	J spec.	MAD GYM	4	S spec.	JUVENIA	7	J spec.
			SOEPA	3	J MP3	CBF	2	J spec.						
			PROGETTO SPORT	1	J MP3	PACO'S	1	S spec.						
			SAN GIUDA	1	J MP3	P. CASTELVERDE	1	S pec.						
			SAN GIUDA	1	A MP3									
				(9)			(5)			(4)			(7)	

Ore 18,00 termine della gara, premiazioni Categoria Mini Prima 4 Specialità Junior e Senior, Mini Prima 3 Open B Individuale Allieve e Junior.

INFORMAZIONI UTILI PER TUTTI I TURNI DI GARA

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI:

Volteggio passa a parallele, parallele passa a trave, trave passa a corpo libero e corpo libero a volteggio. Ad ogni cambio a trezzo la prima Società passa ultima.

3° e 4° turno di gara: il trampolino verrà eseguito come ultimo attrezzo dalle ginnaste della categoria Mini Prima 3, una volta completata la rotazione di tutto il turno sugli altri attrezzi.

RISCALDAMENTO GENERALE:

Il riscaldamento generale previsto è di 30 minuti e si terrà nella saletta predisposta.

PROVA ALL'ATTREZZO:

La prova sull'attrezzo prima della gara si svolgerà nel seguente modo:

VOLTEGGIO: 2 salti di prova, tutte le ginnaste provano e poi gara; **NB per il 3° turno di gara, le prove del volteggio cominciano con l'inizio della gara all'attrezzo parallele.**

TRAMPOLINO: 2 salti di prova, tutte le ginnaste provano e poi gara;

PARALLELE: 1 esercizi di prova. Provano le prime 2 ginnaste, gara la prima, prova la terza durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via..;

TRAVE: 20" di prova. Provano le prime 2, gara la prima, prova la terza ginnasta durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via...;

CORPO LIBERO: 20" di prova. Provano le prime 2, gara la prima, prova la terza ginnasta durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via..;

BIGLIETTI PUNTEGGI: gli istruttori devono consegnare i 2 bigliettini per attrezzo per ciascuna ginnasta (tagliati e pinzati insieme) al momento della presentazione alla giuria.

Si chiede a tutte le società di presentarsi con la giusta puntualità, (almeno 20' prima dell'orario indicato) con il materiale necessario allo svolgimento della gara e di seguire il proprio turno senza prolungare i tempi in modo ingiustificato cosicché non ci siano ritardi.

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.

E' consigliato portare la musica del corpo libero sia in chiavetta USB che CD

Buon lavoro!