

**PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE DALLA 2^A ALLA 6^A CATEGORIA GAF
 + TUTTE LE CATEGORIE GAM**

Luogo: società Edera Ravenna, via Dismano 114 – Ravenna

Domenica 20 marzo 2022 -mattina-
1° turno: categoria 3^A allieve (2), 3^A allieve élite (1), 3^A specialità allieve élite (4), 3^A junior (6), 3^A junior élite (6), 3^A specialità junior (3), 3^A specialità junior élite (5)

Ore 8.00: triage d'ingresso

Ore 8.15: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 8.30: inizio gara (27 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Atletica '75 (1+2)	Masi (6)	Masi (1+4+3)	S. Faustino (3)
Pianoro (1+2)			Castelnovese (1)
			Coop (1)
			Cava (3)

Termine gara prevista alle ore 9.35 e a seguire premiazioni (7)

Ore 9.45: uscita

2° turno: categoria 4^A senior (10), 4^A junior élite (1), 4^A senior élite (6), 4^A specialità senior (6), 5^A senior (1) + 5^A senior élite (1), 5^A specialità senior élite (1), 6^AC senior (3), 6^AD senior (1), 6^AC specialità senior élite (1)

Ore 9.35: triage d'ingresso

Ore 9.50: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 10.05: inizio gara (31 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Vital (1+1+1+1)	Pianoro (2)	Masi (1+1+1+1+2+1)	Saturno (1)
Cesanella (4)	S. Faustino (1)	Palagym (1)	Coop (4)
	Atletica '75 (2+1)		Castelnovese (2)
	Biancoverde (1)		Rimini (1)

Termine gara prevista alle ore 11.35 e a seguire premiazioni (10)

Ore 11.45: uscita

3° turno: categoria 3^A senior élite (9), 3^A specialità senior (9), 3^A specialità senior élite (8)

Ore 11.35: triage d'ingresso

Ore 11.50: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 12.05: inizio gara (26 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cava (1+3)	Cesanella (4)	Saturno (2)	Masi (2+5)
Biancoverde (2)	Coop (1)	Vital (1)	
	S. Faustino (1)	Animo (2)	
		Lame (2)	

Termine gara prevista alle ore 13.10 e a seguire premiazioni (3)

Ore 13.20: uscita

- Pomeriggio -

4° turno: categoria 3ª senior (16), miniprima maschile (1), 1ª allievi maschile (4), 2ª maschile (3), 3ª maschile (3)

Ore 13.20: triage d'ingresso

Ore 13.35: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 13.50: inizio gara (27 ginnaste/i in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Campogalliano (2)	Pianoro (1)	Lame (5)	Animo (1)
Castelnovese (1)	Rimini (1)		S. Faustino (3)
Saturno (1)	Pico (1)		

VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA	FUNGO	CORPO LIBERO	TRAMPOLINO
	Solaris (3+2+2)		Saturno (1+1+1)		
			Vital (1)		

Termine gara prevista alle ore 15.00 e a seguire premiazioni (5)

Ore 15.10: uscita

5° turno: categoria 2ª senior 2006 e prec. (13), 2ª senior 2007 e succ. (18)

Ore 15.00: triage d'ingresso

Ore 15.15: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 15.30: inizio gara (31 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Rimini (2)	Coop (7)	Campogalliano (5+3)	Scandianese (1)
Vital (1)			Animo (6)
Pico (2)			S. Faustino (1)
Saturno (2)			
Castelnovese (1)			

Termine gara prevista alle ore 16.50 e a seguire premiazioni (2)

Ore 17.00: uscita

6° turno: categoria 2ª allieve (3), 2ª specialità allieve élite (6), 2ª senior élite (4), 2ª specialità senior élite (3), 2ª specialità senior (11)

Ore 16.50: triage d'ingresso

Ore 17.05: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 17.20: inizio gara (27 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (3)	Cava (6)	Cesanella (3)	Biancoverde (1+1)
Scandianese (1)	Saturno (1)	Pianoro (2)	Coop (5)
Lame (2)		Atletica '75 (1)	
		S. Faustino (1)	

Termine gara prevista alle ore 18.30 e a seguire premiazioni (5)

Ore 18.40: uscita

7° turno: categoria 2^a junior (15), 2^a junior élite (5), 2^a specialità junior élite (3), 2^a squadra mista (1)

Ore 18.30: triage d'ingresso

Ore 18.45: inizio riscaldamento generale nella zona predisposta

Ore 19.00: inizio gara (26 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Vital (2)	Biancoverde (3+1)	Pico (4)	Cesanella (3)
Aletica '75 (1)	Rimini (2)	S. Faustino (2)	Onda Blu (1sq.)
Pianoro (1)	Saturno (1)	Castelnovese (1)	Lame (1)
Masi (1)			
Cava (2)			

Termine gara prevista alle ore 20.10 e a seguire premiazioni (4)

Ore 20.20: uscita

INFORMAZIONI PER TUTTI I TURNI

Chiediamo a tutti di trovarsi all'esterno della palestra 20 minuti prima del proprio orario di triage, in modo da poter utilizzare l'eventuale anticipo.

Nel trriage iniziale viene fatta la sanificazione delle mani, il rilevamento della temperatura e il controllo di tutti i documenti richiesti (autocertificazioni/green pass, scheda n.1, copia bonifico).

Gli spogliatoi sono utilizzabili, in maniera alternata, ma chiediamo di fare arrivare le atlete già pronte in modo da permanerci il meno possibile.

Il riscaldamento generale previsto è di 15 minuti che si terrà sul tavolato, equamente diviso fra tutti i presenti del turno.

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

- per le categorie 2^a e 3^a

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.. con massimo 2 prove

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 30 secondi a ginnasta

- Per le categorie 4^a, 5^a, 6^a

VOLTEGGIO 3 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.. con massimo 2 prove

TRAVE 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

CORPO LIBERO provano tutte insieme per 3 minuti poi tutte gara

Consegnare n. 4 foglietti dei punteggi ai giudici, in ordine di società e di ginnasta. Al corpo libero va consegnato il modulo delle musiche.

Ad ogni attrezzo, viene chiesto di portarsi nella zona di attesa, con la mascherina addosso.

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 alla postazione computer, dovrà essere consegnato un foglio per ogni società, in ordine di salita per atleta e per società di turno, come quello sottostante

NOME SOCIETA'
TURNO SOCIETA'
CATEGORIA
ATLETA 1
ATLETA 2
ATLETA 3
ATLETA 4
ATLETA 5
ATLETA 6
ATLETA 7
ATLETA 8
ATLETA 9
ATLETA 10

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