

**SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF DALLA 2<sup>A</sup> ALLA 6<sup>A</sup> CATEGORIA + GAM TUTTE LE CATEGORIE + SPECIAL DISABILITA'**

Luogo: via Dismano 114– Ravenna (RA) – palestra Edera Ravenna

Sabato 1 aprile 2023 -pomeriggio-

**1° turno:** categoria 4<sup>A</sup> junior (3), 4<sup>A</sup> junior élite (9), 4<sup>A</sup> senior (6), 4<sup>A</sup> senior élite (2), specialità 4<sup>A</sup> junior élite (1), specialità 4<sup>A</sup> senior élite (2), specialità 4<sup>A</sup> senior (7), 5<sup>A</sup> junior + senior (4), specialità 5<sup>A</sup> senior (1), 6<sup>A</sup>A/B (4), 6<sup>A</sup> C senior (1), 6<sup>A</sup> D junior (2)

Ore 14.00: inizio riscaldamento in campo gara

Ore 14.30: inizio gara (42 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cattolica (3+2+1)	Castelnovese (2)	Masi (8+1+1+1+1)	Masi (2)
Coop (4)	Pianoro (3)		Saturno (2+2)
	Cava (1+1+1)		Vital (1+2)
	Palagym (1)		S. Faustino (1)
	Biancoverde (1)		

Termine gara prevista alle ore 16.30 e a seguire premiazioni (12)

Ore 17.00: uscita

**2° turno:** categoria 3<sup>A</sup> allieve (4), 3<sup>A</sup> allieve+junior élite (4), specialità 3<sup>A</sup> allieve (1), 3<sup>A</sup> senior (7), specialità 3<sup>A</sup> senior A (5), specialità 3<sup>A</sup> senior B (5)

Ore 16.40: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 17.00: inizio gara (25 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (1)	Masi (2+2+1+1)	Coop (5+2)	Lame (5+1)
Animo (1)			
Cattolica (1)			
Castelnovese (1)			
Jesi (1)			
Vital (1)			

Termine gara prevista alle ore 18.05 e a seguire premiazioni (6)

Ore 18.35: uscita

**3° turno: categoria 3<sup>a</sup> junior A (5), 3<sup>a</sup> junior B (9), specialità 3<sup>a</sup> junior A+B (5), specialità 3<sup>a</sup> junior + senior élite (4)**

Ore 18.15: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 18.35: inizio gara (23 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (3+1)	Vital (2)	S. Faustino (7+2)	Animo (1)
	Cattolica (1+1)		Lame (1)
			Coop (1)
			Cava (3)

Termine gara prevista alle ore 19.35 e a seguire premiazioni (4)

Ore 20.00: uscita

Domenica 2 aprile 2023 -mattina-
**1° turno: categoria 2<sup>a</sup> allieve (7), 2<sup>a</sup> allieve élite (6), specialità 2<sup>a</sup> allieve (4), specialità 2<sup>a</sup> allieve + junior élite (2)**

Ore 9.00: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 9.20: inizio gara (18 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	Masi (2+3+2)	Cava (3+2+1)	Pianoro (2)
			Animo (1)
			Cattolica (1)
			Corassori (1)

Termine gara prevista alle ore 10.20 e a seguire premiazioni (4)

Ore 10.50: uscita

**2° turno: categoria 2<sup>a</sup> junior A (16), 2<sup>a</sup> junior B 2008 (14), 2<sup>a</sup> squadre (2)**

Ore 10.30: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 10.50: inizio gara (31 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
S. Faustino (3)	Saturno (1)	Equipe (3+6)	Vital (1)
Serralta (1)	Biancoverde (2)		Pico (2)
Castelnovese (1)	Onda blu (2+2)		Animo (3)
Solaris (2)	Pianoro (1)		Coop (1)

Termine gara prevista alle ore 12.10 e a seguire premiazioni (3)

Ore 12.40: uscita

-pomeriggio-

**3° turno: categoria 2<sup>a</sup> junior B 2009 (17), specialità 2<sup>a</sup> junior (9)**

Ore 12.30: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 12.50: inizio gara (27 ginnaste in gara)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Cava (1+1)	Equipe (2)	Solaris (8)	Saturno (2+2)
Coop (1)	Animo (1)		Corassori (2)
Vital (1)	Pico (1+1)		Castelnovese (1)
Biancoverde (2)	S. Fasutino (1)		

Termine gara prevista alle ore 14.10 e a seguire premiazioni (2)

Ore 14.40: uscita

**4° turno: categoria 2<sup>a</sup> senior A 2007 (11), 2<sup>a</sup> senior A+B (15), 2<sup>a</sup> junior + senior élite (4), specialità 2<sup>a</sup> senior (8)**

Ore 14.20: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 14.40: inizio gara (38 ginnaste in gara)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Equipe (2+2)	Solaris (2+1)	Vital (1)	Coop (1+3)
Conero (2)	Cava (1)	Jesi (1)	Biancoverde (4)
Happy time (2)	Castelnovese (1+2)	Campogalliano (2+4)	Pico (2)
Corassori (1)	Saturno (1)	Animo (1)	
	Serralta (1)		

Termine gara prevista alle ore 16.15 e a seguire premiazioni (4)

Ore 16.45: uscita

**5° turno: categoria SPECIAL UISP+**

Ore 16.30: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 16.45: inizio gara (5 ginnasti in gara) e a seguire premiazioni

Giuria unica

Ore 17.30: uscita

**6° turno: categoria GAM tutte le categorie**

Ore 17.10: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 17.30: inizio gara (21 ginnasti in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	TRAMPOLINO	CORPO LIBERO	SBARRA
Vital (1+1+1+1)	Saturno (1+2)	Cattolica (3+2)	Onda blu (1+1+2+2)	Palagym (1)
Animo (1)				Solaris (1+1+1)

Termine gara prevista alle ore 18.45 e a seguire premiazioni (8)

Ore 19.15: uscita

**INFORMAZIONI PER TUTTI I TURNI**

Chiediamo a tutti di trovarsi all'esterno della palestra 15 minuti prima del proprio orario di inizio riscaldamento, in modo da cambiarsi per tempo prima del riscaldamento ed, eventualmente, poter utilizzare l'anticipo.

Gli spogliatoi sono utilizzabili, ma chiediamo di occuparne il minor spazio possibile, tenendo in ordine le proprie cose, in modo che tutti ci stiano.

Il riscaldamento generale è previsto come e dove specificato in ogni turno.

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

2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup>

VOLTEGGIO 2 salti di prova facendo prima tutte prova poi gara

PARALLELE provano prima tutte le ginnaste (2<sup>^</sup> prova solo se necessario) e poi si farà tutte gara.

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 tutte insieme 3 minuti

4<sup>^</sup>, 5<sup>^</sup> e 6<sup>^</sup>

VOLTEGGIO 3 salti di prova facendo prima tutte prova poi gara

PARALLELE provano prima tutte le ginnaste (2<sup>^</sup> prova solo se necessario) e poi si farà tutte gara.

TRAVE provano le prime 2, gara la prima, prova la terza durante il giudizio della prima, gara la seconda e così via..  
avendo 1 minuto a ginnasta

CORPO LIBERO provano tutte insieme 4 minuti

GAM

VOLTEGGIO e TRAMPOLINO 2 salti di prova facendo prima tutti prova poi gara

PARALLELE PARI e SBARRA provano prima tutti i ginnasti (2<sup>^</sup> prova solo se necessario) e poi si farà tutti gara.

CORPO LIBERO provano i primi 2, gara il primo, prova il terzo durante il giudizio del primo, gara il secondo e così via..  
avendo 40 secondi a ginnasta

ATTENZIONE! In questa gara non sarà possibile fare fungo, cavallo con maniglie e anelli

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

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, spostarsi da un attrezzo all'altro rapidamente e seguire il proprio turno senza prolungare i tempi in modo ingiustificato.

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 e come indicato nel modulo specifico delle musiche.

NOME 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!



**PM EQUIPMENTS – Materassi su misura**

 **Via della Chiesa, 12 - 42041 Lentigione, Brescello RE**

 [info@poldimichele.it](mailto:info@poldimichele.it)  **0522.68.01.02**