

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

Luogo: via S. D'Acquisto 2 – Cattolica (RN) – palestra Atletica '75

Sabato 18 febbraio 2023 -pomeriggio-
**1° turno: categorie GAM TUTTE (14)**

Ore 13.30: inizio riscaldamento in campo gara

Ore 14.00: inizio gara (14 ginnasti in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	TRAMPOLINO	CORPO LIBERO	SBARRA
Solaris (5)	Saturno (2)	Onda blu (6)		
	Vital (1)			

Termine gara prevista alle ore 15.15 e a seguire premiazioni (6)

Ore 15.45: uscita

**2° turno: categoria specialità 3<sup>A</sup> junior B (4), specialità 3<sup>A</sup> senior A (6), specialità 3<sup>A</sup> senior B (5), 3<sup>A</sup> senior A (11)**

Ore 15.25: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 15.45: inizio gara (26 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cesanella (2)	Cava (2+1)	Coop (1+5+3)	Lame (6+1)
Scandinese (1)	Cattolica (1)		
Animo (1)	Vital (1)		
Castelnovese (1)			

Termine gara prevista alle ore 17.15 e a seguire premiazioni (4)

Ore 17.30: uscita

**3° turno: categoria 3<sup>A</sup> junior A + allieve B (6), 3<sup>A</sup> junior B (13)**

Ore 17.10: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 17.30: inizio gara (19 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Vital (2)	Cattolica (1+1)	S. Faustino (7)	Castelnovese (1)
S. Faustino (2)	Pianoro (1)		Lame (1)
			Animo (1)

Termine gara prevista alle ore 18.45 e a seguire premiazioni (2)

Ore 19.15: uscita

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

Luogo: via S. D'Acquisto 2 – Cattolica (RN) – palestra Atletica '75

Domenica 19 febbraio 2023 -mattina-
**1° turno:** categoria 4<sup>A</sup> junior A+B (4), 4<sup>A</sup> senior A (8), 4<sup>A</sup> senior B+C (3), specialità 4<sup>A</sup> senior A+B+D (6), 5<sup>A</sup> junior B + senior B (3), 6<sup>A</sup>A/B (2), 6<sup>A</sup> C senior (1), 6<sup>A</sup> D junior (1), specialità 6<sup>A</sup> D junior (1)

Ore 8.30: inizio riscaldamento in campo gara

Ore 9.00: inizio gara (29 ginnaste in gara)

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

Termine gara prevista alle ore 11.00 e a seguire premiazioni (9)

Ore 11.30: uscita

**2° turno:** categoria SPECIAL

Ore 11.10: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 11.30: inizio gara (9 ginnaste/i in gara) e premiazioni a seguire

Giuria unica

Ore 12.15 uscita

-pomeriggio-
**3° turno:** categoria specialità 2<sup>A</sup> allieve B (3), specialità 2<sup>A</sup> junior A+B (6), specialità 2<sup>A</sup> senior A (5), 2<sup>A</sup> squadre (2)

Ore 11.55: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 12.15: inizio gara (18 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Saturno (2)	Biancoverde (2)	Cava (3+1+1)	Onda blu (2+2) sq
Pico (2)	Coop (1+2)		

Termine gara prevista alle ore 13.10 e a seguire premiazioni (4)

Ore 13.35: uscita

**4° turno: categoria 2<sup>a</sup> allieve (8), 2<sup>a</sup> junior A (20)**

Ore 13.15: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 13.35: inizio gara (28 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (2+1)	Cattolica (1)	S. Faustino (3)	Castelnovese (2)
Animo (1)	Corassori (1)	Serralta (1)	Saturno (1)
Cava (3)	Cesanella (4)	Equipe (3)	Biancoverde (2)
	Vital (1)		Pico (2)

Termine gara prevista alle ore 15.05 e a seguire premiazioni (2)

Ore 15.30: uscita

**5° turno: categoria 2<sup>a</sup> junior B 2008 (13), 2<sup>a</sup> junior B 2009 (23)**

Ore 15.10: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 15.30: inizio gara (36 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Equipe (6+2)	Corassori (1+2)	Solaris (2+8)	Cesanella (3)
Castelnovese (1)	Animo (3+1)		Vital (1)
	Coop (1+1)		Saturno (2)
			Pico (1)
			S. Faustino (1)

Termine gara prevista alle ore 17.20 e a seguire premiazioni (2)

Ore 17.45: uscita

**6° turno: categoria 2<sup>a</sup> senior B + senior A 2005/2006 (13), 2<sup>a</sup> senior A 2007 (14)**

Ore 17.25: inizio riscaldamento in palestra dedicata

Ore 17.45: inizio gara (27 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Equipe (2+2)	Cesanella (2+3)	Castelnovese (2+1)	Campogalliano (4+2)
Solaris (1+2)	Coop (1)	Vital (1)	Animo (1)
		Biancoverde (1)	
		Saturno (1)	
		Corassori (1)	

Termine gara prevista alle ore 19.05 e a seguire premiazioni (2)

Ore 19.30: 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^ e 3^

VOLTEGGIO 2 salti di prova facendo prima tutte prova poi gara

PARALLELE provano prima tutte le ginnaste (2^ 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^, 5^ e 6^

VOLTEGGIO 3 salti di prova facendo prima tutte prova poi gara

PARALLELE provano prima tutte le ginnaste (2^ 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 tutte le ginnaste (2^ prova solo se necessario) e poi si farà tutte 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 e cavallo con maniglie

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'
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!



**PM EQUIPMENTS – Materassi su misura**

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

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