

SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF DALLA 2^A ALLA 6^A CATEGORIA + GAM + UISP+

Luogo: via Salvo D'Acquisto – Cattolica (RN) – Palestra Atletica '75

Sabato 11 maggio 2024

-pomeriggio-

1° turno: GAM: tutte le categorie

Ore 13.30: inizio riscaldamento in zona campo gara

Ore 13.50: inizio gara (12 ginnasti in gara)

Solaris (8), Saturno (1), Palagym (1), Atletica '75 (2)

GLI ATLETI GIRERANNO A SERPENTONE, PARTENDO DAL CORPO LIBERO E POI SPOSTANDOSI SUL CAMPO GARA SECONDO LE INDICAZIONI CHE VERRANNO DATE.

Termine gara prevista alle ore 14.50 e a seguire premiazioni

Uscita ore 15.20

2° turno: categoria terza: allieve (6), junior A (9), junior B (12), specialità junior (6)

Ore 15.00: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 15.20: inizio gara (33 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (4)	Masi (7)	Biancoverde (4)	Atletica 75 (3)
Saturno (3)	Castelnovese (2)	Coop (1)	S. Faustino (3)
Vital (1)		Equipe (3)	Cava (2)

Termine gara prevista alle ore 17.00 e a seguire premiazioni (4)

Uscita ore 17:30

3° turno: categoria terza: senior A 2007+2008 (11), senior A 2006+B+C (9), specialità senior (6)

Ore 17.10: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 17.30: inizio gara (26 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Equipe (4)	Aninmo (3)	Vital (2)	Lame (3)
S. Faustino (2)	Campogalliano (3)	Saturno (3)	Alma Juventus (3)
	Castelnovese (1)	Cava (2)	

Termine gara prevista alle ore 19.00 e a seguire premiazioni (3)

Uscita ore 19:30

SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF DALLA 2^A ALLA 6^A CATEGORIA + GAM + UISP+

Luogo: via Salvo D'Acquisto – Cattolica (RN) – Palestra Atletica '75

Domenica 12 maggio 2024

-mattina-

1° turno: categoria 4^A, 5^A, 6^A tutte

Ore 08.00: inizio riscaldamento in campo gara

Ore 08.30: inizio gara (46 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (8)	Masi (12)	Cava (4)	Atletica 75 (6)
Alma Juventus (1)		Vital (7)	S. Faustino (5)
Castelnovese (1)		Animo (1)	
Biancoverde (1)			

Termine gara prevista alle ore 11.00 e a seguire premiazioni (12)

Uscita ore 11.30

2° turno: rassegna UISP+ inclusione

Ore 11.10: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 11.30: inizio gara (8 ginnaste in gara)

PRESENTI GINNASTE DELLA RITMICA DI SAN MARINO + UNA GINNASTA GAF ED ESEGUIRANNO LA LORO GARA RAPPRESENTATIVA.

Termine gara prevista alle ore 12.00 e a seguire premiazioni (2)

Uscita ore 12:30

-pomeriggio-

3° turno: categoria seconda: senior A 2007+2008 (22), senior A 2006+B+C (6)

Ore 12.10: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 12.30: inizio gara (28 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Barca (5)	Campogalliano (3)	Solaris (3)	Equipe (4)
Pianoro (1)	Corassori (2)	Coop (3)	Happy time (2)
Saturno (1)	Palagym (1)	Santarcangelo (1)	Calderara (1)
	Polverigi (1)		

Termine gara prevista alle ore 13.40 e a seguire premiazioni (2)

Uscita ore 14.10

4° turno: categoria seconda: allieve (9), specialità allieve (3), specialità junior A+B (10), specialità senior A (11), specialità senior B+C (6)

Ore 13.50: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 14.10: inizio gara (39 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Fenici (7)	Atletica 75 (6)	Masi (5)	Pico (3)
Santarcangelo (1)	Biancoverde (2)	Lame (3)	Vital (5)
Conero (1)	S. Faustino (1)	Uispolis (2)	Palagym (1)
Calderara (1)	Pianoro (1)		

Termine gara prevista alle ore 15.50 e a seguire premiazioni (5)

Uscita ore 16:15

4° turno: categoria seconda: junior A 2011 (20), junior A 2012 (13)

Ore 15.55: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 16.15: inizio gara (34 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cava (3)	Animo (2)	Castelnovese (5)	Alma Juventus (6)
S. Faustino (4)	Saturno (2)	Biancoverde (3)	Pico (1)
Corassori (1)	Coop (5)		Arena (1)

Termine gara prevista alle ore 17.45 e a seguire premiazioni (2)

Uscita ore 18.15

5° turno: categoria seconda: junior B 2009 (17), junior B 2010 (18)

Ore 17.55: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 18.15: inizio gara (36 ginnaste in gara)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Calderara (1)	Pico (1)	Coop (3)	Santarcangelo (2)
Masi (1)	Solaris (6)	Equipe (2)	Alma Juventus (4)
S. Faustino (7)	Castelnovese (1)	Saturno (3)	Corassori (2)
		Biancoverde (1)	Palagym (1)

Termine gara prevista alle ore 19.45 e a seguire premiazioni (2)

Uscita ore 20.15

INFORMAZIONI PER TUTTI I TURNI

Chiediamo a tutti di trovarsi all'esterno della palestra 30 minuti prima del proprio orario di inizio riscaldamento, in modo da cambiarsi per tempo prima del riscaldamento ed, eventualmente, **poter utilizzare l'anticipo.**

Tutti gli istruttori e ginnaste dovranno avere scarpe pulite o ciabatte o calze.

Gli spogliatoi non sono presenti quindi ogni ginnasta dovrà essere attrezzata di un borsone, da lasciare poi ai genitori, per poter riporre la propria roba.

Il **riscaldamento generale** previsto è di 15 minuti + 5 minuti per spostarsi al campo gara. Seguirà poi il riscaldamento ad attrezzo prima della gara e si svolgerà nel seguente modo:

2^

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: 40 secondi di prova le prime 2, gara la prima, prova la terza e continua gara prova alternate

CORPO LIBERO: prove tutte insieme in 3 minuti e poi tutte gara

3^ 4^ 5^ 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: 1 minuto di prova le prime 2, gara la prima, prova la terza e continua gara prova alternate

CORPO LIBERO: prove tutte insieme in 3 minuti e poi tutte gara

GAM

CORPO LIBERO: 40 secondi a ginnasta, provano I primi 2, gara il primo e a seguire alternati prova gara

A TUTTI GLI ALTRI ATTREZZI: 2 prove disponibili, se necessarie

Consegnare il modulo di ordine di salita delle ginnaste ad ogni attrezzo. Al corpo libero va consegnato anche il modulo delle musiche alla postazione dedicata. **Non** serviranno i foglietti dei punteggi.

Qualsiasi chiarimento va effettuato durante il tempo di gara 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, spostarsi da un attrezzo all'altro rapidamente e seguire il proprio turno senza prolungare i tempi in modo ingiustificato.

Le iscritte alla gara sono molte, pertanto CHIEDIAMO ALLE SOCIETA' DI VENIRE IN CAMPO GARA CON IL NUMERO NECESSARIO DI ALLENATORI, IN BASE ALLA DIVISIONE SU ATTREZZI E GIURIE DA ODL, RICORDANDO CHE IL NUMERO MASSIMO DI ISTRUTTORI CHE POSSONO ESSERE PRESENTI E' 2 PER OGNI "GRUPPETTO" DI GINNASTE.

Dovessero esserci problemi, chiediamo di contattarci in modo tempestivo.

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.

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

I NOSTRI SPONSOR



PM EQUIPMENTS – Materassi su misura

Via della Chiesa, 12 - 42041 Lentigione, Brescello RE

info@poldimichele.it ☎ 0522.68.01.02



SERVIZI FOTO E VIDEO DURANTE
MANIFESTAZIONI SPORTIVE

SF Eventi - Sandro Fabiani Group

sandrofabiani_eventi



PREMIAZIONI, MERCHANDISING E
ABBIGLIAMENTO PERSONALIZZATO

SF Premia - Sandro Fabiani Group

sandrofabiani_premia

SANDRO FABIANI GROUP

Via Romana Lucchese 238C
50054 Galleno - Fucecchio (FI)

0571 294024

info@sandrofabiani.com

www.sandrofabiani.com