

PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF 2[^]-6[^] + GAM + UISPiù

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

Sabato 8 marzo 2025
1° turno: GAM: tutte le categorie

Ore 8.30: inizio riscaldamento

Ore 8.50: inizio gara

Le società procederanno con prove e gara in modalità "serpentone" partendo dal volteggio.

Ricordarsi di portare le schede elementi.

SOLARIS 8 ginnasti

ONDA BLU 7 ginnasti

TEAM SPORT 2 ginnasti

LE FENICI 1 ginnasta

Termine gara prevista alle ore 10.30 e a seguire premiazioni (8)

2° turno: 2[^]: allieve A, allieve B, specialità allieve (27 ginnaste)

Ore 10.40: inizio riscaldamento

Ore 11.00: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (6)	Pianoro (2)	Castelnovese (2)	Saturno (5)
	Atletica 75 (5)	Animo (2)	Santarcangelo (1)
		Coop (1)	Cesanella (1)
		Biancoverde (2)	

Termine gara prevista alle ore 12.00 e a seguire premiazioni (3)

3° turno: 2[^]: junior A, specialità junior A e B (36 ginnaste)

Ore 12.10: inizio riscaldamento

Ore 12.30: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Lame (4)	S. Faustino (7)	Saturno (3)	Castelnovese (1)
Pianoro (1)	Corassori (1)	Cesanella (4)	Le Fenici (4)
Animo (2)	Solaris (1)	Vital (2)	Equipe (1)
Jesi (1)			Cava (3)
Calderara (1)			

Termine gara prevista alle ore 13.45 e a seguire premiazioni (3)

4° turno: 2^: junior B (44 ginnaste)

Ore 13.55: inizio riscaldamento

Ore 14.15: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Onda blu (2)	Lame (5)	Solaris (4)	Coop (4)
S. Faustino (3)	Castelnovese (4)	Equipe (4)	Cesanella (6)
Campogalliano (2)	Saturno (1)	Animo (2)	Le Fenici (1)
Pico (3)	Vital (1)	Arena (1)	
Santarcangelo (1)			

Termine gara prevista alle ore 15.45 e a seguire premiazioni (2)

5° turno: 2^: senior A (21 ginnaste)

Ore 15.55: inizio riscaldamento

Ore 16.15: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Equipe (2)	Coop (3)	Lame (2)	Corassori (5)
Saturno (1)	Palagym (1)	Pianoro (1)	
Nuova Agis (2)	Cesanella (1)	Campogalliano (1)	
		Santarcangelo (2)	

Termine gara prevista alle ore 17.10 e a seguire premiazioni (1)

6° turno: 2^: senior B, specialità senior A e B (21 ginnaste)

Ore 17.20: inizio riscaldamento

Ore 17.40: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cesanella (1)	Pico (2)	Vital (6)	Le Fenici (4)
My Gym (2)	Cava (2)		Conero (1)
Jesi (2)	Calderara (1)		

Termine gara prevista alle ore 18.30 e a seguire premiazioni (3)

Uscita prevista ore 19.00

PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF 2[^]-6[^] + GAM + UISPPiù

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

Domenica 9 marzo 2025
1° turno: 5[^] e 6[^] (21 ginnaste)

Ore 08.30: inizio riscaldamento

Ore 08.50: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (4)	Vital (5)	Atletica 75 (3)	S. Faustino (4)
Biancoverde (1)		Guastalla (3)	Coop (1)

Termine gara prevista alle ore 10.00 e a seguire premiazioni (5)

2° turno: 4[^]: junior A e B, senior A e B (40 ginnaste)

Ore 10.10: inizio riscaldamento

Ore 10.30: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Atletica 75 (5)	Masi (8)	S. Faustino (6)	Cesanella (5)
Castelnovese (1)	Pianoro (2)	Biancoverde (3)	Animo (3)
Equipe (2)		Saturno (1)	Campogalliano (2)
Cava (2)			

Termine gara prevista alle ore 12.30 e a seguire premiazioni (4)

3° turno: 4[^] specialità e 3[^] allieve e specialità junior e senior (23 ginnaste)

Ore 12.40: inizio riscaldamento

Ore 13.00: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Masi (5)	Biancoverde (3)	Cava (7)	Saturno (2)
Animo (1)	Calderara (1)		Le Fenici (2)
	Equipe (1)		Lame (1)

Termine gara prevista alle ore 14.10 e a seguire premiazioni (5)

4° turno: 3^: junior A e B (30 ginnaste)

Ore 14.20: inizio riscaldamento

Ore 14.40: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
S. Faustino (7)	Animo (1)	Solaris (1)	Biancoverde (2)
	Saturno (1)	Coop (4)	Vital (1)
	Castelnovese (4)	Equipe (1)	Atletica 75 (4)
	Pianoro (2)	Cesanella (2)	

Termine gara prevista alle ore 16.10 e a seguire premiazioni (2)

5° turno: 3^: senior 2008 + 2009 e 2007 + B (35 ginnaste)

Ore 16.20: inizio riscaldamento

Ore 16.40: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Onda Blu (3)	Saturno (2)	Lame (3)	Calderara (1)
Coop (5)	Vital (1)	Happy Time (2)	Equipe (6)
	Cesanella (6)	Solaris (4)	Biancoverde (2)

Termine gara prevista alle ore 18.30 e a seguire premiazioni (2)

Uscita prevista ore 19.00

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

INFORMAZIONI PER TUTTI I TURNI

Chiediamo a tutti di trovarsi all'esterno della palestra 20 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 sono presenti e ogni ginnasta dovrà essere attrezzata di un borsone 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: 45 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 4 minuti e poi tutte gara

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.

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 e 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.

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 come indicato nel modulo specifico delle musiche. Rimaniamo sempre a disposizione per qualsiasi cosa e auguriamo buon lavoro!