

**PROVA UNICA CAMPIONATO REGIONALE GAF A SQUADRE**

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

Sabato 15 febbraio 2025

-pomeriggio-

**1° turno: MINI4: allieve**

Ore 13.30: inizio riscaldamento

Ore 13.50: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro 1sq	Castelnovese 1sq	S. Faustino 5sq	Cava 1sq
Saturno 3sq	Arena 1sq		Santarcangelo 3sq
	Biancoverde 1sq		
	Cattolica 1sq		

Termine gara prevista alle ore 15.50 e a seguire premiazioni (1)

**2° turno: MINI4: pulcini e junior**

Ore 15.50: inizio riscaldamento

Ore 16.10: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Arena 1sq	Santarcangelo 3sq	Pianoro 2sq	S. Faustino 2sq
Saturno 1sq		Lame 2sq	

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

**3° turno: MINI4: mista e senior**

Ore 17.20: inizio riscaldamento

Ore 17.40: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro 2sq	S. Faustino 3sq	Arena 1sq	Lame 3sq
Cava 1sq		Saturno 1sq	
		Biancoverde 1sq	

Termine gara prevista alle ore 19.00 e a seguire premiazioni (2)

Uscita ore 19.15

**PROVA UNICA CAMPIONATO REGIONALE GAF A SQUADRE**

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

Domenica 16 febbraio 2025

-mattina-

**1° turno: MINI3 A/B**

Ore 08.00: inizio riscaldamento

Ore 08.20: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
J-Fit 5sq	Pianoro 3sq	Saturno 3sq	Castelnovese 2sq
	Airone 1sq	Calderara 1sq	Lame 2sq

Termine gara prevista alle ore 9.25 e a seguire premiazioni (3)

**2° turno: 3^+4^: miste e senior**

Ore 9.25: inizio riscaldamento

Ore 9.55: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Saturno 2sq	Animo 1sq	Coop 3sq	Cava 2sq
Vital 1sq	Biancoverde 1sq		

Termine gara prevista alle ore 11.40 e a seguire premiazioni (2)

**3° turno: 3^+4^: junior e 5^/6^**

Ore 11.40: inizio riscaldamento

Ore 12.10: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro 2sq	Saturno 2sq	Castelnovese 1sq	S. Faustino 2sq
		Biancoverde 1sq	
		Vital 1sq	

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

-pomeriggio-

**4° turno: SECONDA**

Ore 13.40: inizio riscaldamento

Ore 14.00: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
S. Faustino 3sq	Castelnovese 2sq	Saturno 2sq	Vital 2sq
Cava 1sq	Biancoverde 1sq	Lame 3sq	Coop 1sq
	Pianoro 1sq		Santarcangelo 1sq

Termine gara prevista alle ore 16.10 e a seguire premiazioni (3)

**5° turno: PRIMA: allieve e junior**

Ore 16.10: inizio riscaldamento

Ore 16.30: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Castelnovese 1sq	S. Faustino 3sq	Calderara 1sq	Cava 2sq
S. Faustino 2sq	Animo 1sq	Santarcangelo 2sq	Cattolica 1sq

Termine gara prevista alle ore 17.50 e a seguire premiazioni (2)

**6° turno: PRIMA: miste e senior**

Ore 17.50: inizio riscaldamento

Ore 18.10: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Calderara 2sq	Arena 1sq	Santarcangelo 1sq	Saturno 3sq
	Biancoverde 1sq	Animo 1sq	
	Cattolica 1sq	S.Faustino 1sq	

Termine gara prevista alle ore 19.25 e a seguire premiazioni (2)

Uscita ore 19.40

## 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:

Mini3, mini4, 1^ e 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 3 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 PUNTUALITA', 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!

---

### 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

