

PRIMA PROVA INTERREGIONALE CAMPIONATO SQUADRE GAF + INDIVIDUALE GAM

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

Sabato 14 marzo 2026

1° turno: GAM tutte le categorie

Ore 10.00: inizio riscaldamento sul tavolo

Ore 10.15: inizio gara

La gara si svolge in modalità serpentone con questo ordine attrezzi: TRAMPOLINO, SBARRA, PARALLELE PARI, CORPO LIBERO, VOLTEGGIO

SOLARIS (7)

ONDA BLU (6)

COOP PARMA (6)

TEAM SPORT ISOLA (5)

FUTURE CLUB (1)

Ogni società si sposta in autonomia all'attrezzo successivo una volta terminato.

Riscaldamento ad attrezzo: massimo 3 minuti (o 2 prove cad.) ad attrezzo per ogni società poi gara.

Termine gara previsto alle ore 12.15 e a seguire premiazioni (14)

2° turno: categoria terza/quarta: mista (10 sq)

Ore 12.25: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 12.45: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (1)	Coop Parma (2)	Santarcangelo (1)	Cava (2)
Castelnovese (1)	Saturno (1)	Vital (1)	
		Biancoverde (1)	

Termine gara previsto alle ore 14.45 e premiazioni al termine del turno successivo.

ISTRUTTORI, GINNASTE E PUBBLICO NON IMPEGNATI NEL TURNO SUCCESSIVO, DEVONO USCIRE PER POI RIENTRARE PER LE PREMIAZIONI.

3° turno: categoria terza/quarta: allieve (5 sq)

Ore 14.25: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 14.45: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Saturno (1)	Spilambertese (1)	Animo (1)	Atletica 75 (1)
		Coop Parma (1)	

Termine gara previsto alle ore 15.35 e a seguire premiazioni (2)

4° turno: categoria terza/quarta: junior, senior (6+4 sq)

Ore 15.45: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 16.05: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Animo (1)	Castelnovese (1)	Spilambertese (3)	Saturno (1)
Vital (1)	Coop Parma (1)		Santarcangelo (1)
	Cava (1)		

Termine gara previsto alle ore 18.05 e premiazioni al termine del turno successivo.

ISTRUTTORI, GINNASTE E PUBBLICO NON IMPEGNATI NEL TURNO SUCCESSIVO, DEVONO USCIRE PER POI RIENTRARE PER LE PREMIAZIONI.

5° turno: categoria quinta/sesta: mista+senior (4 sq)

Ore 17.45: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 18.05: inizio gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Biancoverde (1)	Vital (1)	Saturno (1)	Animo (1)

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

Uscita prevista ore 19.30

PRIMA PROVA INTERREGIONALE CAMPIONATO SQUADRE GAF + INDIVIDUALE GAM

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

Domenica 15 marzo 2026
ATTENZIONE! SI LAVORA IN CONTEMPORANEA SU DUE GIURIE

1° turno: **GIURIA 1** mini3: A allieve, A/B allieve (2+3 sq)
 GIURIA 2 mini3: A/B mista, B allieve+mista, B pulcine (2+3+1 sq)

Ore 09.00: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 09.20: inizio gara

GIURIA 1

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Saturno (3)	Castelnovese (1)		
	Biancoverde (1)		

GIURIA 2

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
		Pianoro (3)	Lame (3)

Termine gara prevista alle ore 10.20 e a seguire premiazioni (5)

2° turno: **GIURIA 1** seconda: allieve (8 sq)
 GIURIA 2 seconda: junior, mista+senior (5+5 sq)

Ore 10.30: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 10.50: inizio gara

GIURIA 1

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (1)	Saturno (2)	Biancoverde (1)	Atletica 75 (1)
Castelnovese (1)		Santarcangelo (1)	Coop Parma (1)

GIURIA 2

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Castelnovese (1)	Saturno (1)	Lame (2)	Coop Parma (2)
Vital (1)	Animo (2)	S. Faustino (1)	

Termine gara prevista alle ore 12.40 e a seguire premiazioni (3)

3° turno: **GIURIA 1** mini4: allieve (19 sq)
 GIURIA 2 prima: mista (8 sq)

Ore 12.50: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 13.10: inizio gara

GIURIA 1

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	Atletica 75 (2)	Santarcangelo (3)	Lame (1)

GIURIA 2

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Calderara (2)	Coop Parma (2)	S. Faustino (1)	Arena (1)
		Santarcangelo (1)	Saturno (1)

Termine gara prevista alle ore 14.40 e premiazioni al termine dei due turni successivi.

ISTRUTTORI, GINNASTE E PUBBLICO NON IMPEGNATI NEL TURNO SUCCESSIVO, DEVONO USCIRE PER POI RIENTRARE PER LE PREMIAZIONI.

4° turno: **GIURIA 1** mini4: allieve (19 sq)
 GIURIA 2 prima: allieve (12 sq)

Ore 14.20: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 14.40: inizio gara

GIURIA 1

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	Biancoverde (2)	Saturno (2)	Arena (2)

GIURIA 2

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cava (3)	Castelnovese (1)	Lame (2)	

Termine gara prevista alle ore 15.50 e premiazioni al termine del turno successivo.

ISTRUTTORI, GINNASTE E PUBBLICO NON IMPEGNATI NEL TURNO SUCCESSIVO, DEVONO USCIRE PER POI RIENTRARE PER LE PREMIAZIONI.

5° turno: **GIURIA 1** mini4: allieve (19 sq)
GIURIA 2 prima: allieve (12 sq)

Ore 15.30: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 15.50: inizio gara

GIURIA 1

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	Pianoro (2)	Castelnovese (1)	Coop Parma (3)
		Calderara (1)	

GIURIA 2

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Coop Parma (3)	Biancoverde (1)	Atletica 75 (2)	

Termine gara prevista alle ore 17.00 e a seguire premiazioni (3)

6° turno: **GIURIA 1** mini4: junior+mista (5 sq)
GIURIA 2 prima: junior (5 sq)

Ore 17.10: inizio riscaldamento in zona dedicata

Ore 17.30: inizio gara

GIURIA 1

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Pianoro (1)	S. Faustino (2)	Animo (1)	Saturno (1)

GIURIA 2

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Coop Parma (1)	S. Faustino (1)	Animo (2)	Santarcangelo (1)

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

Uscita prevista ore 19.00

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:

VOLTEGGIO: 4 minuti di prova poi gara

PARALLELE: 1 salita di prova (2 se necessario), prima tutte prova poi gara

TRAVE: prova gara alternate con 30 secondi da mini3 a prima, 40 secondi la seconda, 1 minuto 3+4 e 5+6

CORPO LIBERO: 4 minuti di prova tutte insieme poi gara

Consegnare il modulo di ordine di salita delle ginnaste a ogni attrezzo. Al corpo libero va consegnato anche il modulo delle musiche alla postazione dedicata indicando anche quale sia la giuria. **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!

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