



COMUNICAZIONI IMPORTANTI

- Il riscaldamento generale di 15 minuti si effettuerà nella palestra attigua, NON in capo gara.
- Le ginnaste devono essere presenti per il riscaldamento generale 20' prima del controllo tessere del proprio turno di gara.
- Le prove degli attrezzi si effettueranno sul campo gara, saranno guidate e seguiranno le seguenti modalità:
 1. Volteggio: esecuzione di max 2 salti a ginnasta (prova sull'altezza della tappetatura di gara)
 2. Parallele: **tutte le ginnaste provano un esercizio..poi riprovano la prima e la seconda ginnasta, fa gara la prima e poi prova la terza e dopo fa gara la seconda ecc....**
 3. Trave: **provano la prima e la seconda ginnasta (45" a ginnasta per LA 2ª CAT. -1' per LA 3ª CAT. E SPECIALITA') fa gara la prima ginnasta ..poi prova la terza e dopo fa gara la seconda e così via....**
 4. **Per la SESTA CATEGORIA vedere dettaglio delle prove sull'odl.**
 5. Corpo Libero: prova 1' per le ginnaste della giuria Bianca (tutte insieme), poi provano 1' le ginnaste della giuria rossa (tutte insieme) ... a seguire gara
- E' obbligatorio presentarsi con Cd musicali (file AUDIO, no MP3) con 1 sola traccia oppure con chiavetta USB, con scritto il nome della Società e della Ginnasta (RICHIAMO VERBALE, CARTELLINO GIALLO A SEGUIRE ROSSO)
- Penalità per musica stoppata punti 1.00
- Sul campo gara gli istruttori devono presentarsi in tuta e scarpe da ginnastica (sono ammessi pantaloni sotto il ginocchio larghi e canotta a spalla larga), mantenere un comportamento sportivo e consono, in un numero massimo di due per Società per attrezzo, **con tessera UISP e CARTELLINO TECNICO e/o AUTORIZZAZIONE dell'anno sportivo in corso.**
- Ogni Società deve consegnare al momento del controllo tessere l'allegato n° 1 firmato dal Presidente e la **fotocopia del bonifico dell'avvenuto pagamento delle quote di iscrizione delle ginnaste e della quota della società.**

Il Campionato si svolgerà disputando differenti categorie e fasce d'età di gara in contemporanea grazie all'utilizzo di due giurie (GIURIA BIANCA e GIURIA ROSSA), si chiede cortesemente a tutti gli istruttori di collaborare, consegnando i 4 biglietti per attrezzo per ciascuna ginnasta (tagliati e pinzati insieme) al momento della presentazione alla giuria assegnata.

**Ogni gruppo deve nominare un capogruppo che cronometra i tempi di prova e le salite all'attrezzo e consegna i bigliettini in ordine.
Sul campo gara sono ammesse solo le ginnaste che gareggiano**

Ricordiamo che: sul campo gara è VIETATO a tutti, compreso i dirigenti, di fare fotografie con macchine fotografiche o cellulari. E' invece consentito, come da regolamento, fare i video dell'esercizio per eventuali incongruenze con le giurie.

Per segnalare il mancato inserimento di Ginnaste o Società nell'ODL si prega di contattare la Responsabile del settore Gaf Bompadre Giuliana (uisp.gaf@gmail.com) oppure la Responsabile dei Settori Tecnici UISP Paola Morara (paola.morara@virgilio.it)

CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRE DI SECONDA E TERZA CATEGORIA E CAMPIONATO INDIVIDUALE DI TERZA CAT. ELITE, JUN, SEN. E TERZA SPECIALITA'

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa a parallele, parallele passa alla trave, la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio. Ad ogni cambio attrezzo la prima Società passa ultima.

N. B. Eventuali richieste di cambiamento di turno non saranno accolte.

GIURIA BIANCA – PRIMO TURNO: 3 CAT. IND. JUNIOR (19)

Ore 7,30 controllo tessere **Ore 7,40 – 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 8,00** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 8,05** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
S. MICHELE 3 PIANORO 2	CONCERTOSPORT 6	LE GINNASTE 2 RICCIONE 2	FERRUCCI LIBERTAS 2 CALASANZIO 2

GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: 3 CAT. INDIVIDUALE ELITE ANNI 2002/2005. (16)

Ore 7,30 controllo tessere **Ore 7,40 – 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 8,00** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 8,05** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
MUGELLO ' 88 2 CAMAIORE 1 POGGETTO 1	ART. MUGELLO 1 ATERNUM 3	ELGA SPORT 3 LAUDENSE 1	MONTELUPO 4

GIURIA BIANCA – SECONDO TURNO UNICO: 3 CAT. JUNIOR (13)

Ore 8,40 controllo tessere **Ore 8,50 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) , **Ore 9,10** ginnaste pronte per la sfilata, **Ore 9,15** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CANALETTO 2 MOVI-MENTE 1 GYMNASTICANDO 1	ROMA 7 1 CESANELLA 1 ATL 75 1	GYM PLANET 1 POL. MASI 2	3 PIETRE 1 S. FAUSTINO 1 VITAL 1

GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: 3 CAT. INDIVIDUALE ELITE 2006 e succ. (19)

Ore 8,40 controllo tessere **Ore 8,50 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) , **Ore 9,10** ginnaste pronte per la sfilata, **Ore 9,15** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SALTAVANTI 4 CANALETTO 1	ART. MUGELLO 1 CAMAIORE 3	POGGIBONSESE 3 POGGETTO 2	ATERNUM 1 OLOS GYM 1 CANALETTO 1 ELGA SPORT 1 MONTELUPO 1

ORE 10,30 CIRCA TERMINE GARA, A SEGUIRE PREMIAZIONE 3ª CAT. JUNIOR + 3ª CAT ELITE ANNI 2005 e PREC. + 3ª CAT. ELITE ANNO 2006

GIURIA BIANCA – TURNO UNICO: GARA A SQUADRE 2 CAT. JUNIOR, SENIOR, MISTE (12)

Ore 10,15 controllo tessere, **Ore 10,25 - 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 10,45** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 10,50** prova attrezzo, a seguire gara (50')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
GYM PLANET 2 CAT SENIOR	TERRANUOVA BRACCIOLINI 2 CAT. SENIOR	ART. MUGELLO 2 CAT. MISTA ART. MUGELLO 2 CAT. SENIOR	PIANORO 2 CAT. JUN NEW BODY CENTER 2 CAT. JUN

GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: GARA A SQUADRE 3 CAT. SENIOR- MISTE (12)

Ore 10,15 controllo tessere, **Ore 10,25 - 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 10,45** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 10,50** prova attrezzo, a seguire gara (50')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
MONTESPORT 2 CAT. SENIOR LASTRA A SIGNA 2 CAT. SENIOR	ETA BETA 2 CAT. MISTA PONSACCO 2 CAT. MISTA	POL. I' GIGLIO 2 CAT SENIOR	SALTAVANTI 2 CAT SENIOR

ORE 11,45 CIRCA TERMINE GARA, A SEGUIRE PREMIAZIONE SQUADRE 2ª CAT. JUNIOR, SENIOR, MISTE + 3ª CAT. SENIOR, MISTE

CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE DI TERZA CAT. SENIOR

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa a parallele, parallele passa alla trave, la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio. Ad ogni cambio attrezzo la prima Società passa ultima.
N. B. Eventuali richieste di cambiamento di turno non saranno accolte.

GIURIA BIANCA – PRIMO TURNO: INDIVIDUALE TERZA CAT. SENIOR 2003 E PREC. (17)

Ore 11,35 controllo tessere, Ore 11,45 - 20' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 12,05 ginnaste pronte per la sfilata Ore 12,10 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CESANELLA 3 SOLARIS 1	S. FAUSTINO 4	LAUDENSE 1 SERRAVALLESE 2 PIANORO 1	MOVIMENTE 2 GAREGNANO 2 GUASTALLA 1

GIURIA ROSSA – PRIMO TURNO: INDIVIDUALE TERZA CAT. SENIOR 2004-2005 (15)

Ore 11,35 controllo tessere, Ore 11,45 - 20' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 12,05 ginnaste pronte per la sfilata Ore 12,10 prova attrezzo, a seguire gara (1 h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
LE GINNASTE 1 S. MICHELE 1 OLOS GYM 1	EOS GYM 1 ROMA 7 1 S. FAUSTINO 1	CONCERTOSPORT 3 GIANELLI 1 PIANORO 1	MOVIMENTE 3 LIBERTY 1

GIURIA BIANCA – SECONDO TURNO : INDIVIDUALE TERZA CAT. SENIOR 2003 E PREC. (17)

Ore 12,45 controllo tessere Ore 12,55-20' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 13,15 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 13,20 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ATLETIC 3 ART. MUGELLO 1 ATL 75 1	EUROPA '93 1 CANALETTO 1 POL. I' GIGLIO 1 VISPORT 1 ATL 75 1	GYMNASTICANDO 1 RICCIONE 1 OLIMPIA MI 1 RIMINI GYM TEAM 1	EOS GYM 1 MASI 1 BIANCOVERDE 1 BRESCO 1

GIURIA ROSSA – SECONDO TURNO : INDIVIDUALE TERZA CAT. SENIOR 2004-2005. (17)

Ore 12,45 controllo tessere Ore 12,55-15' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 13,15 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 13,20 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASTELNOVESE 4	CANALETTO 1 EUROPA '93 1 ATL 75 1 ATHENA 1	RICCIONE 2 GYMNASTICANDO 1 RIMINI GYM TEAM 2	MASI 2 TAVARNELLE 1 GUASTALLA 1

ORE 14,35 CIRCA PREMIAZIONI 3^ CAT. SENIOR ANNO 2003 e prec. + 3^ CAT. SENIOR ANNI 2004/2005

CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE TERZA CAT. SPECIALITA'

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa a parallele, parallele passa alla trave il , la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio. Ad ogni cambio attrezzo la prima Società passa ultima.
N. B. Eventuali richieste di cambiamento di turno non saranno accolte

GIURIA ROSSA - TURNO UNICO: TERZA CAT. SPECIALITA' 1999 E PREC. (20 GINNASTE)

Ore 14,35 controllo tessere, **Ore 14,45 -20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 15,05** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 15,10** prova attrezzo come prevista, a seguire gara (1h e30)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
VITAL 2 (VOLT-TR-CL) SALTAVANTI 1 (TR-CL) ONDA BLU 1 (TR-CL)	POL TRE PIETRE 3 (TR-CL) BIANCOVERDE 2 (PAR-CL) BIANCOVERDE 1 (VOLT-CL)	FENIX 1 (TR-CL) CFFS 1 (TR-CL) ATL 75 1 (TR-CL) GIANELLI 1 (PAR-CL)	MDS 1 (PAR-CL) TRAVERSETOLO 2 (TR-CL) MONTELUPO 1 (PAR-CL) ALGEMURA 1 (TR-CL) LIBERTY 1 (CL)

GIURIA BIANCA - TURNO UNICO: TERZA CAT. SPECIALITA' 2003 E SUCCESSIVI (24 GINNASTE)

Ore 14,35 controllo tessere, **Ore 14,45 -20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 15,05** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 15,10** prova attrezzo come prevista, a seguire gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
VITAL 2 (TR-CL) VITAL 2 (VOLT-CL) SALTAVANTI 1 (PAR-TR) SALTAVANTI 1 (TR-CL)	SERRAVALLESE 1 (PAR-TR) OLOS GYM 4 (TR-CL) CAVA 1 (TR-CL) LIBERTY 1 (TR-CL)	MASI 5 (TR-CL)	ART. MUGELLO 1 (VOLT-CL) ART. MUGELLO 1 (TR-CL) ALGEMURA 1 (VOLT- TR) ALGEMURA 1 (PAR-CL) ATHENA 1 (PAR-CL) ATHENA 1 (TR-CL)

GIURIA ROSSA - TURNO UNICO: TERZA CAT. SPECIALITA' 2000-2002 (19 GINNASTE)

Ore 16,10 controllo tessere, **Ore 16,20 -20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 16,40** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 16,45** prova attrezzo come prevista, a seguire gara

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CALASANZIO 1 (VOLT-PAR) ART. MUGELLO 1 (VOLT-PAR) VITAL 1 (TR-CL) ATL 75 2 (TR-CL)	CAMAIORE 1 (PAR) BIANCOVERDE 1 (PAR-CL) MDS 1 (PAR-CL)	IL GECCO 1 (TR-CL) OLOS GYM 1 (TR-CL) PALAGYM TRAVERSETOLO 3 (TR-CL) PALAGYM TRAVERSETOLO 1 (PAR-CL)	PONSACCO 1 (TR-CL) PONSACCO 1 (VOLT-CL) MOVIMENTO 1 (TR-CL) ALGEMURA 2 (VOLT- CL)

ORE ORE 17,40 CIRCA TERMINE DELLA GARA E PREMIAZIONI 3^ CAT. SPECIALITA' ANNI 1999 e PREC. + ANNI 2003 e SUCC. + ANNI 2000/2002

CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE SESTA A/B-C-D JUNIOR , SENIOR

GIURIA ROSSA - TURNO UNICO: SESTA CATEGORIA "QUARTA D" JUNIOR-SENIOR (21 GINNASTE)

Ore 17,35 controllo tessere, Ore 17,45 -20' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 18,05 ginnaste pronte per la sfilata Ore 18,10 prova attrezzo come prevista, a seguire gara

PROVE ALL'ATTREZZO:

VOLTEGGIO 3 SALTI

PARALLELE: 2 ESERCIZI

TRAVE E CORPO LIBERO 1' e 10 " di prova a ginnasta – a **TRAVE** per chi esegue l'entrata con rincorsa, è possibile eseguire l'entrata e l'uscita dallo stesso capo della trave, è possibile muovere il tappeto di arrivo supplementare anche all'ultimo senza incorrere in alcuna penalità.

Modalità di prova: provano le prime 2 ginnaste e poi la prima ginnasta fa gara all'attrezzo; nel tempo di emanazione del punteggio da parte della giuria prova la terza ginnasta e a seguire fa gara la seconda e così via...questa modalità permette di ottimizzare i tempi della gara. (1he20")

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CANALETTO 4 (junior) + 1 (senior) MUGELLO '88 2 (junior)	SESTO 1 (junior) + 1 (senior) ATERNUM 1 (junior) LASTRA A SIGNA 1 (junior) + 1 (senior)	PONSACCO 1 (senior) OLOS GYM 2 (senior) POGGETTO 1 (senior)	3 PIETRE 2 (senior) CASTELNOVESE 1 (senior) CASCIANA TERME 1 (junior) SALTAVANTI 1 (senior)

ORE 19,30 CIRCA TERMINE DELLA GARA E PREMIAZIONI CAT. 6^ "CAMPIONATO QUARTA D"

GIURIA ROSSA- TURNO UNICO: SESTA CATEGORIA A/B/ (11)

Ore 19,45 controllo tessere, Ore 19,55 -20' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 20,15 ginnaste pronte per la sfilata Ore 20,20 prova attrezzo come prevista, a seguire gara

PROVE ALL'ATTREZZO:

VOLTEGGIO: 3 SALTI

PARALLELE: 2 ESERCIZI

TRAVE E CORPO LIBERO 1' e 30 " di prova a ginnasta – a **TRAVE** per chi esegue l'entrata con rincorsa, è possibile eseguire l'entrata e l'uscita dallo stesso capo della trave, è possibile muovere il tappeto di arrivo supplementare anche all'ultimo senza incorrere in alcuna penalità.

Modalità di prova provano le prime 2 ginnaste e poi la prima ginnasta fa gara all'attrezzo; nel tempo di emanazione del punteggio da parte della giuria prova la terza ginnasta e a seguire fa gara la seconda e così via...questa modalità permette di ottimizzare i tempi della gara. (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
FIRENZE 4	LE GINNASTE 1 SALTAVANTI 1	GUASTALLA 1 POGGETTO 2	MUGELLO '88 1 GRUGLIASCO 1

GIURIA BIANCA - TURNO UNICO: SESTA CATEGORIA – C SENIOR (16) SESTA C JUNIOR (4)

Ore 19,45 controllo tessere, Ore 19,55 -20' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 20,15 ginnaste pronte per la sfilata Ore 20,20 prova attrezzo come prevista, a seguire gara

PROVE ALL'ATTREZZO:

VOLTEGGIO: 3 SALTI

PARALLELE: 2 ESERCIZI

TRAVE E CORPO LIBERO 1' e 30 " di prova a ginnasta – a **TRAVE** per chi esegue l'entrata con rincorsa, è possibile eseguire l'entrata e l'uscita dallo stesso capo della trave, è possibile muovere il tappeto di arrivo supplementare anche all'ultimo senza incorrere in alcuna penalità.

Modalità di prova provano le prime 2 ginnaste e poi la prima ginnasta fa gara all'attrezzo; nel tempo di emanazione del punteggio da parte della giuria prova la terza ginnasta e a seguire fa gara la seconda e così via...questa modalità permette di ottimizzare i tempi della gara. (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
FIRENZE 1 (senior) FIRENZE 1 (junior) OLOS GYM 1 (senior)	MASI 5 (senior) MASI 1 (junior)	GYM PLANET 1 (senior) POGGETTO 1 (senior) POGGETTO 1 (junior) ATERNUM PESCARA 1 (senior) ATERNUM PESCARA 1 (junior)	PONSACCO 4 (senior) MUGELLO '88 1 (senior) GRUGLIASCO 1 (senior)

ORE 21,30 CIRCA TERMINE DELLA GARA A SEGUIRE PREMIAZIONI.