



COMUNICAZIONI IMPORTANTI

- Il riscaldamento generale di 20 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 3** 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 (1' 20" a ginnasta per la 4ª e 5ª CAT. E SPECIALITA')** fa gara la prima ginnasta...poi prova la terza e dopo fa gara la seconda e così via....
 4. Corpo Libero: prova 2' per le ginnaste della giuria Bianca (tutte insieme), poi provano 2' 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 INDIVIDUALE E DI SPECIALITA' DI QUARTA E QUINTA CAT. ELITE, JUN, SEN.

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 ROSSA – PRIMO TURNO: 4ª CAT. IND. SENIOR (14)

Ore 9,00 controllo tessere **Ore 9,10– 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 9,30** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 9,35** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 20')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PONSACCO 2 BIANCOVERDE 2	CANALETTO 2 LIBERTY 1 GUASTALLA 1	GAREGNANO 3	CESANELLA 5

GIURIA BIANCA – TURNO UNICO: 4ª ELITE 2004 E PREC. / 4ª JUNIOR (18)

Ore 9,00 controllo tessere **Ore 9,10 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) , **Ore 9,30** ginnaste pronte per la sfilata, **Ore 9,35** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 20')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
BIANCOVERDE 4	BARBANELLA 3 ATL 75 1 (J) ART. MUGELLO 1	ROSIGNANO 1 POGGETTO 1 LASTRA A SIGNA 1 FIRENZE 1 (J) GAREGNANO 1	ROMA 7 1 S MICHELE 2 (J) OLOS GYM 1 (J)

ORE 11,00 CIRCA PREMIAZIONE 4ª CAT. JUNIOR**GIURIA ROSSA – SECONDO TURNO : 4ª CAT. IND. SENIOR (12)**

Ore 10,45 controllo tessere **Ore 10,55 – 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 11,15** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 11,20** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 20')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
FIRENZE 2 ATL 75 1	CASTELNOVESE 2 S. MICHELE 2	SERRAVALLESE 1 POGGETTO 1 S. FAUSTINO 1	SOLARIS 2 VITAL 2

GIURIA BIANCA – TURNO UNICO : 4ª ELITE 2005 E SUCC. (15)

Ore 10,45 controllo tessere **Ore 10,55 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) , **Ore 11,15** ginnaste pronte per la sfilata, **Ore 11,20** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 20')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
POGGETTO 3 ATLETICA 75 1	OLOS GYM 4	MC2 1 SALTAVANTI 1 ROSIGNANO 1	SESTO 1 ELGA SPORT 1 CAMAIORE 1 ROMA 7 1

ORE 12,40 CIRCA PREMIAZIONE 4ª CAT. SENIOR + 4ª CAT ELITE ANNI 2005 E SUCC.

GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: 5ª CAT. JUNIOR (3) + 5ª CAT. SENIOR (12))+ SPECIALISTE 5ª CAT.(8)**Ore 12,55** controllo tessere, **Ore 13,05 - 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 13,25** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 13,30** prova attrezzo, a seguire gara (1h 30')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ROMA 7 1 (S) ART. MUGELLO 1 (J) GAREGNANO 1 (S) SPEC. LE GINNASTE 2 VOLT-TR-CL SPEC. CAVA 1 VOLT-CL	SALTAVANTI 2 (S) LIBERTY 1 (S) POGGETTO 1 (S)	OLOS GYM 4 (S) SPEC. EUROPA '1 93 TR-CL SPEC. ATL 75 1 TR-CL SPEC. SALTAVANTI 1 TR-CL	POL. BARBANELLA 1 (S) MASI 1 (J) 1 (S) FIRENZE 1 (J) SPEC. BARBANELLA 1 TR-CL SPEC. MASI 1 VOLT-CL

ORE 15,00 CIRCA PREMIAZIONE 5ª CAT. JUNIOR + 5ª CAT SENIOR + 5ª SPECIALITA'**GIURIA BIANCA – TURNO UNICO: SPECIALITA' 4ª CAT. ANNI 2001 E PREC. (13)****Ore 14,55** controllo tessere, **Ore 15,05 - 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 15,35** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 15,40** prova attrezzo, a seguire gara (1h 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA 1 (VOLT – CL) ALGEMURA 2 (TR – CL)	ATLETICA '75 1 (CL) ATLETICA '75 1 (TR – CL) S. MICHELE 1 (VOLT - CL)	OLOS GYM 1 (TR – CL) POL MASI 1 (VOLT – CL)	MOVIMENTO 1 (TR – CL) SOLARIS 1 (CL – PA) SOLARIS 1 (PA – TR) FIRENZE 2 (PA)

GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: SPECIALITA' 4ª CAT. ANNI 2002 E SUCC. (13)**Ore 14,55** controllo tessere, **Ore 15,05 - 20'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 15,35** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 15,40** prova attrezzo, a seguire gara (1h 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ROMA 7 1 (VOL – CL) ROMA 7 2 (TR – CL)	I' GIGLIO 1 (PR – CL) I' GIGLIO 1 (TR – CL) ATLETICA '75 1 (TR – CL)	LASTRA A SIGNA 1 (TR – CL) OLOS 1 (PA – CL) OLOS 1 (TR – CL) POL MASI 1 (TR – CL)	MDS 1 (CL-VOLT) MOVIMENTO 1 (CL-VOLT) EUROPA '93 1 (CL – VOLT)

ORE 17,00 CIRCA TERMINE GARA A SEGUIRE PREMIAZIONI.