



## 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 (30' a ginnasta) fa gara la prima ginnasta ...poi prova la terza e dopo fa gara la seconda e così via....**
  4. Corpo Libero: prova 1' per le ginnaste della giuria Bianca (tutte insieme), poi provano 1' le ginnaste della giuria rossa (tutte insieme) ... a seguire garaE' obbligatorio presentarsi con Cd musicali (possibilmente file AUDIO, no MP3) con 1 sola traccia, con scritto il nome della Società e della Ginnasta. Per la formula della gara non ci sarà la possibilità di provare la musica del Corpo Libero, è quindi necessario avere a disposizione copia della musica su chiavetta USB nel caso in cui il CD non funzionasse.(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](mailto:paola.morara@virgilio.it))

**CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE PRIMA CATEGORIA ELITE, ALLIEVE, JUNIOR, 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 – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. ELITE (18)**

**Ore 8,20** controllo tessere **Ore 8,30 – 15'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 8,45** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 8,50** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PONSACCO 3 JUVENIA 1	OLOS GYM 5	MONTELUPO 1 ROMANA 2 LA RUSTICA 1	GAREGNANO 3 SESTO 2

**GIURIA ROSSA – PRIMO TURNO: PRIMA CAT. INDIVIDUALE ALLIEVE (16)**

**Ore 8,20** controllo tessere **Ore 8,30/ 15'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 8,45** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 8,50** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
VISPORT 1 HAPPY GYM 1 OLIMPIA LODI 1	CONCERTOSPORT 2 S. MICHELE 2	POGGETTO 1 EOS GYM 2 CASTELNOVESE 1	S. FAUSTINO 4

**ORE 10,00 CIRCA PREMIAZIONI 1^ CAT. ELITE**

**GIURIA BIANCA – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. JUNIOR GENNAIO – GIUGNO 2005 (23)**

**Ore 9,50** controllo tessere **Ore 10,00 15'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) , **Ore 10,15** ginnaste pronte per la sfilata, **Ore 10,20** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 20')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
JESI 1 ANCHETTA 1 EUROPA '93 1 MONTELUPO 1 CASTELNOVESE 1 ROSIGNANO 1	PONTE 15 1 3 PIETRE 2 TURSIOPE 1 RIMINI GYM TEAM 1	GHEZZANO 2 MARANELLO 1 CESANELLA 3	POGGETTO 1 TAVARNELLE 1 RICCIONE 1 OLIMPIA MI 1 GUASTALLA 2

**GIURIA ROSSA – SECONDO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. ALLIEVE (16)**

**Ore 9,50** controllo tessere **Ore 10,00 15'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 10,15** ginnaste pronte per la sfilata, **Ore 10,20** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 20')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
VITAL 1 EUROPA '93 3	CALASANZIO 1 RICCIONE 3	BIANCOVERDE 2 CESANELLA 2 VOLPONI 1	S. FAUSTINO 4

**ORE 11,40 CIRCA TERMINE GARA, A SEGUIRE PREMIAZIONE PRIMA 1^ CAT. ALLIEVE E JUNIOR 2005 (GENNAIO –GIUGNO)**

**GIURIA BIANCA – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. JUNIOR LUGLIO-DICEMBRE 2005 (20)**

**Ore 11,25** controllo tessere, **Ore 11,35 - 15'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 11,50** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 11,55** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 25')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
VITAL 1 ART. MUGELLO 1 EUROPA '93 1 IMPERIA 1 GUASTALLA 1	ETA BETA 2 CESANELLA 2 MONTELUPO 1	RICCIONE 1 JESI 1 ATHLETIC 2 HAPPY GYM 1	VISPORT 3 3 PIETRE 2

**GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SENIOR 2003 (23)**

**Ore 11,25** controllo tessere, **Ore 11,35 - 15'** riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) **Ore 11,50** ginnaste pronte per la sfilata **Ore 11,55** prova attrezzo, a seguire gara (1h e 25')

VOLTEGGIO	VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
GUASTALLA 2 SESTO 1 CANALETTO 1 CAMPOGALLIANO 1	BUNNY CLUB 1 OLIMPIA CLUB 1 POGGIBONSESE 1 CAM ISO GYM 1 CESANELLA 1 ETA BETA 1	CONCERTOSPORT 1 PONTE 15 1 PONSACCO 1 RICCIONE 2 JESI 1	SALTAVANTI 1 EOS GYM 1 BRESCO 1 COOP PARMA 1 3 PIETRE 1 SGEAM 1

**ORE 13,20 CIRCA PREMIAZIONE PRIMA CAT. JUNIOR LUGLIO –DICEMBRE – SENIOR 2003**

**CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE PRIMA CATEGORIA JUNIOR, SENIOR, 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: INDIVIDUALE PRIMA CAT. JUNIOR 2006 (17)**

Ore 13,50 controllo tessere, Ore 14,00 - 15' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 14,15 ginnaste pronte per la sfilata Ore 14,20 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
GYMNASTICANDO 2 CONCERTOSPORT 1 RICCIONE 1	IMPERIA 2 BIANCOVERDE 1 ART. MUGELLO 1	LIBERTY 2 METATO 2	HAPPY GYM 2 CESANELLA 2 BRESSO 1

**GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SPECIALITA' 2002 E PREC. (16)**

Ore 13,50 controllo tessere, Ore 14,00 - 15' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 14,15 ginnaste pronte per la sfilata Ore 14,20 prova attrezzo, a seguire gara (1 h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SESTO 1 GYMNASTICANDO 1 L'ACQUARIO 1 FENIX 1	ART. MUGELLO 1 VITAL 2	PONSACCO 1 VOLPONI 2 OLIMPIA GYM 1	TRAVERSETOLO 5

**GIURIA BIANCA – SECONDO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. JUNIOR 2006 (17)**

Ore 15,00 controllo tessere Ore 15,10-15' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 15,25 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 15,30 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
VITAL 3 JUVENIA 1 3 PIETRE 1	SGEAM 3 CASTELNOVESE 1	ROSIGNANO 1 S. MICHELE 1 S. FAUSTINO 2	VISPORT 2 CAM ISO GYM 1 GYM JOY 1

**GIURIA ROSSA – PRIMO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SPECIALITA' 2003/2005. (15)**

Ore 15,00 controllo tessere Ore 15,10-15' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 15,25 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 15,30 prova attrezzo, a seguire gara ( 1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA GYM 4	SESTO 1 VOLPONI 1 OLIMPIA LODI 2	POL. I' GIGLIO 3	PONSACCO 2 MUGELLO'88 2

**ORE 16,40 CIRCA PREMIAZIONI PRIMA CAT. JUNIOR 2006 – SPECILITA' ANNI 2002 E PREC. – SPECIALITA' ANNI 2003 E SUCC.**

SDA GINNASTICHE CAMPIONATI NAZIONALI UISP GAF **BOZZA** **ODL GIOVEDI' 31 MAGGIO** CATTOLICA 2018  
**CAMPIONATO NAZIONALE INDIVIDUALE PRIMA CATEGORIA JUNIOR, SENIOR, 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 BIANCA – PRIMO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. JUNIOR 2007 (18)**

Ore 16,30 controllo tessere Ore 16,40-15' riscaldamento generale (zona riscaldamento) Ore 16,55 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 17,00 prova attrezzo, a seguire gara (1h)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
EUROPA '93 2 ART. MUGELLO 1 CONCERTOSPORT 1	OLIMPIA MI 2 VISPORT 3	LASTRA A SIGNA 4 CANALETTO 1	OLIMPIA CLUB 2 SGEAM 2

**GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SPECIALITA' 2006-2010 (13)**

Ore 16,30 controllo tessere Ore 16,40-15' riscaldamento generale (zona riscaldamento) Ore 16,55 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 17,00 prova attrezzo, a seguire gara (1h)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ART. MUGELLO 1 EUROPA '93 2 ROMANA 1	OLIMPIA LODI 3	OLIMPIA LODI 3	OLOS GYM 2 OLIMPIA GYM 1

**GIURIA BIANCA – SECONDO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. JUNIOR 2007 (17)**

Ore 17,30 controllo tessere Ore 17,40-15' riscaldamento generale (zona riscaldamento) Ore 17,55 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 18,00 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA LODI 1 CAM ISO GYM 1 VITAL 1 METATO 1	RIMINI GYM TEAM 1 LIBERTY 1 MONTELUPO 1 ROMANA 1	CAMPOGALLIANO 1 POGGETTO 1 S. FAUSTINO 2 POGGIBONSESE 1	GYM JOY 2 CASCIANA TERME 1 GUASTALLA 1

**GIURIA ROSSA – TURNO UNICO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SENIOR anno 2004 (settembre/dicembre) - anno 2005 (18)**

Ore 17,30 controllo tessere Ore 17,40-15' riscaldamento generale (zona riscaldamento) Ore 17,55 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 18,00 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 10')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
METATO 3 SGEAM 1 VITAL 1	ART. MUGELLO 1 COOP PARMA 3 ATHENA 1	BIANCOVERDE 1 SESTO 1 RICCIONE 1 IMPERIA 1	CASCIANA TERME 1 CONCERTOSPORT 1 RIMINI GYM TEAM 1 VISPORT 1

**ORE 19,15 CIRCA PREMIAZIONI PRIMA JUNIOR 2007, SPECIALITA' PRIMA CAT. anni 2006/2010, PRIMA CAT. SENIOR anno 2004 (settembre/dicembre) - 2005**

**GIURIA BIANCA- SECONDO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SENIOR 2002 (30)**

Ore 19,10 controllo tessere, Ore 19,15-15' riscaldamento generale (PALESTRA riscaldamento) Ore 19,30 ginnaste pronte per la sfilata Ore 19,35 prova attrezzo, a seguire gara (1 h e 30')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
NEW PACO'S 3 CANALETTO 2 CONERO 2 ATHLETIC 1	HAPPY GYM 2 CESANELLA 2 CAMPOGALLIANO 2 MONTELUPO 1 3 PIETRE 1	JESI 3 OLIMPIA CLUB 2 BUNNY CLUB 1 BRESSO 1 CAM ISO GYM 1	COOP PARMA 4 ART. MUGELLO 1 IMPERIA 1 GUASTALLA 1

**GIURIA ROSSA - PRIMO TURNO: INDIVIDUALE PRIMA CAT. SENIOR 2004 (gennaio – agosto) (21)**

Ore 19,10 controllo tessere Ore 19,15-15' riscaldamento generale (zona riscaldamento) Ore 19,30 ginnaste pronte per la sfilata, Ore 19,35 prova attrezzo, a seguire gara (1h e 30')

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
RIMINI GYM TEAM 2 ATHENA 2 CANALETTO 1	CAMPOGALLIANO 2 BIANCOVERDE 1 SESTO 2	TRAVERSETOLO 3 GHEZZANO 1 OLIMPIA CLUB 1	VISPORT 3 GUASTALLA 2 COOP PARMA 1

**ORE 21,10 CIRCA PREMIAZIONI 1^ CAT. SENIOR 2002 e 1^ CAT. SENIOR ANNO 2004 (gennaio – agosto)**