



UISP SdA GINNASTICHE - CAMPIONATO NAZIONALE UISP GAM



DOMENICA 28 APRILE – PALESTRA PICCHI VIA GIGLI ROSIGNANO SOLVAY

Ore 8,30 apertura palestra.

Al Controllo Tessere ATLETI e Tecnici/che consegnare l'allegato 1 in originale timbrato e firmato dal Presidente, fotocopia bonifico dei 100 euro e fotocopia bonifico pagamento atleti.

I ginnasti dei turni SUCCESSIVI devono essere presenti per il riscaldamento generale 15' prima del controllo tessere.

Importante: gli allenatori devono consegnare 2 biglietti per ginnasta pinzati insieme ad ogni attrezzo di gara e indicare sul biglietto il bonus (bonus negli esercizi obbligatori)

Per gli esercizi liberi i biglietti devono essere **allegati alle schede gara-dichiarazione.**

Riscaldamento Generale sul campo gara - Il tempo di riscaldamento generale è di 20' in campo gara. Terminato il tempo di riscaldamento generale segue sfilata con presentazione atleti, prova attrezzo di gara e a seguire gara.

Specifiche: prova attrezzo 5'

Per problematiche inerenti odl contattare: paola.morara@virgilio.it

CATEGORIA MINI PRIMA

Ore 8,30 CONTROLLO TESSERE RISCALDAMENTO GENERALE – ORE 9,00 PRESENTAZIONE e riscaldamento all'attrezzo di gara (5')

Rotazione: corpo libero – parallele pari – volteggio –trampolino

CORPO LIBERO	PARALLELE PARI	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO
TICA 5	ROSIGNANO 4 VITAL 2	PONSACCO 2 TICA 3	GROSSETO 4 GUASTALLA 1

AL TERMINE PREMIAZIONE (CIRCA ORE 10,20)

PRIMA CATEGORIA ALLIEVI PRIMA E TERZA FASCIA

Ore 10,00 CONTROLLO TESSERE – ore 10,10 RISCALDAMENTO GENERALE – ORE 10,30 PRESENTAZIONE e riscaldamento all'attrezzo di gara (5')

Rotazione: corpo libero – volteggio - parallele pari - sbarra – trampolino

CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA	TRAMPOLINO
CANALETTO 3 GIGLIO TERRANUOVA 1	PONSACCO 2 BODY CENTER 1+1	CAMAIORE 1 GUASTALLA 2	TICA 1+1 ART. MUGELLO 2	GROSSETO 1+4

AL TERMINE PREMIAZIONE (CIRCA ORE 12,00)

PRIMA CATEGORIA ALLIEVI SECONDA - QUARTA FASCIA

Ore 12,00 CONTROLLO TESSERE – ore 12,10 RISCALDAMENTO GENERALE – ORE 12,30

PRESENTAZIONE e riscaldamento all'attrezzo di gara (5')

Rotazione: corpo libero – volteggio - parallele pari - sbarra – trampolino

CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA	TRAMPOLINO
GROSSETO 4	GIGLIO TERRANUOVA 2 NEW BODY CENTER 1	ROSSO SAN SECONDO 1 CANALETTO 1	GROSSETO 3+1	PONSACCO 2 CAMAIORE 2

AL TERMINE PREMIAZIONE (CIRCA ORE 14,00)

SECONDA CATEGORIA ALLIEVI SECONDA, TERZA, QUARTA FASCIA E JUNIOR

Ore 14,00 CONTROLLO TESSERE – ore 14,10 RISCALDAMENTO GENERALE – ORE 14,30

PRESENTAZIONE e riscaldamento all'attrezzo di gara (5')

Rotazione: corpo libero – volteggio - parallele pari - sbarra – trampolino

CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA	TRAMPOLINO
VITAL 3	CANALETTO 4	ROSSO SAN SECONDO 4	GROSSETO 2+1	GUSTALLA 1 REGINA MARGHERITA 1

AL TERMINE PREMIAZIONE ORE 16,00 CIRCA

TERZA CATEGORIA ALLIEVI PRIMA, TERZA, QUARTA FASCIA - SENIOR

**Ore 16,00 CONTROLLO TESSERE – ore 16,10 RISCALDAMENTO GENERALE – ORE 16,30
PRESENTAZIONE e riscaldamento all'attrezzo di gara (5')**

Rotazione: corpo libero – volteggio - parallele pari - sbarra – trampolino – fungo

CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA	TRAMPOLINO	FUNGO
MASI 4	GRUGLIASCO 2 VITAL 1	ART. MUGELLO 3	REGINA MARGHERITA 3	TRE PIETRE 2	CAMAIORE 2

AL TERMINE PREMIAZIONE ORE 18 CIRCA

TERZA CATEGORIA JUNIOR – QUARTA CATEGORIA JUNIOR E SPECIALITA' – QUINTA JUNIOR E SPECIALITA'

**Ore 18,00 CONTROLLO TESSERE – ore 18,10 RISCALDAMENTO GENERALE – ORE 18,30
PRESENTAZIONE e riscaldamento all'attrezzo di gara (5')**

Rotazione: corpo libero – volteggio - parallele pari - sbarra –trampolino- anelli-fungo/cavallo m.

CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE PARI	SBARRA	TRAMPOLINO/ ANELLI	FUNGO/CAVALLO M.
CAMAIORE 5	MASI 1	GUASTALLA 2	GROSSETO 1	VITAL 1	ART. MUGELLO 2

AL TERMINE PREMIAZIONE ORE 20 CIRCA