

## **PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE LOMBARDIA**

### **UISP GINNASTICHE A.S. 2021/2022**

**ORDINE DI GARA 20 MARZO 2022**

**PROMESSE, MINI PRIMA 3 OPEN A/B, MINI 4, PRIMA CATEGORIA**

*a.s.d. Eos gym Palestra– via cascina Restelli, Limido Comasco CO*

#### **Informazioni:**

- In campo gara sono ammessi max 2 istruttori per società ad attrezzo, in tuta e scarpe da ginnastica.
- Si raccomanda di tenere un atteggiamento corretto e sportivo.
- **CONTROLLO DOCUMENTI**  
È l'orario in cui le atlete dovranno accedere alla palestra ed effettuare il triage (temperatura e consegna documenti). Ogni atleta dovrà essere munito e consegnare all'ingresso l'**AUTOCERTIFICAZIONE** ed esibire la **CERTIFICAZIONE VERDE VALIDA**, dai 12 anni compiuti in su.  
Non sarà possibile accedere alla struttura prima dell'orario indicato. Vi chiediamo di arrivare 15 minuti prima dell'orario del controllo documenti, in modo da essere già nei pressi della struttura nel caso in cui la gara sia in anticipo (in tal caso vi avviseremo sul gruppo istruttori Whatsapp).
- **ACCESSO AL CAMPO GARA**  
Ogni atleta dovrà avere la propria borsa per riporre vestiti/scarpe//giacche. Gli istruttori dovranno avere un cambio scarpe per accedere alla palestra.
- **PAGAMENTO GARA**  
Sarà possibile effettuare il pagamento della gara e consegnare il modulo societario, firmato in originale, al primo turno di gara, al tavolo dell'organizzazione.
- **SI RACCOMANDA DI:**  
Stampare e consegnare alla giuria il modulo **ORDINE DI SALITA** per attrezzo, che trovate in allegato all'ODL.  
Al corpo libero consegnare l'ordine di salita anche alla postazione della musica. Si richiede di specificare sull'ordine di salita se le ginnaste sono **INDIVIDUALISTE O SPECIALISTE**.
- Le richieste di chiarimenti sul punteggio D(vd) vanno fatte sull'apposito modulo.
- Si ricorda che l'orario delle premiazioni è indicativo, le ginnaste al termine della gara potranno attendere la premiazione all'interno del palazzetto stando sulle tribune.

Lo svolgimento della gara sarà in modalità serpentone, sarà indicato il tempo di riscaldamento e l'orario di chiamata al primo attrezzo. L'ordine degli attrezzi sarà **CORPO LIBERO, PARALLELA, TRAVE, TRAMPOLINO/VOLTEGGIO**.

È possibile effettuare il controllo tessere di tutta la società al primo turno di gara.

**MUSICHE:** si chiede a tutti gli istruttori di inviare le musiche di ogni ginnasta, nominate personalmente (**SOCIETÀ\_COGNOMENOME**), entro martedì **15 MARZO 2022 a: [eosgym@yahoo.it](mailto:eosgym@yahoo.it)** e in copia a [gaftecnicolombardia.uisp@gmail.com](mailto:gaftecnicolombardia.uisp@gmail.com)

Se due ginnaste utilizzano la stessa musica ne vanno comunque mandate due mettendo il nome corrispondente es: Regoli Sandra e Ferremi Giulia hanno la stessa musica dovranno pervenire 2 file nominati uno **EOS\_RegoliSandra** e uno **EOS\_FerremiGiulia**. In caso di problematiche di invio potranno essere consegnate al controllo tessere in campo gara, ogni musica dovrà comunque essere abbinata ad un cognome e nome. Chi non riuscisse ad inviarle è pregato di inviare email per comunicare la cosa.

**PROVE IN CAMPO GARA:** si prega di utilizzare questa modalità di prova (tenendo conto di **30" a trave e cl e di 2 salti a volteggio/trampolino, 2 salite in parallela**): provano la ginnasta numero 1 e la ginnasta numero 2, gareggia la numero 1, prova la ginnasta numero 3 e così via.

**Per qualsiasi problematica inerente all'ODL scrivere a [gaftecnicolombardia.uisp@gmail.com](mailto:gaftecnicolombardia.uisp@gmail.com) (no Whatsapp)**

Buon lavoro Ilaria, Paola, Greta, Elisa

**Mini 3 open A e B**  
**Individualiste e specialità**  
**(35 ginnaste)**

**ALLIEVE (AL), JUNIOR (JU), SENIOR (SE),  
 INDIVIDUALISTE (IND), SPECIALITA' (SPEC)**

**Prove come descritte nella prima pagina. Il controllo tessere è possibile farlo per tutte le ginnaste al primo turno di entrata in gara.**

1 turno MINI 3 OPEN A Controllo documenti 8.30	2 turno MINI 3 OPEN A Controllo documenti 8.50	3 turno MINI 3 OPEN B Controllo documenti 9.10	4 turno MINI 3 OPEN B Controllo documenti 9.30
Riscaldamento ore 8.40 Inizio gara in ordine ore 9.00	Riscaldamento ore 9.00 Inizio gara in ordine ore 9.20	Riscaldamento ore 9.20 Inizio gara in ordine ore 9.40	Riscaldamento ore 9.40 Inizio gara in ordine ore 10.00
EOS 1 (IND JU) PONTE 15 2 (IND JU) LAUDENSE 2+2 (IND JU+SE)	SETTIMO 4 (SPEC AL) SETTIMO 3+1 (SPEC JU/SE)	GAREGNANO 2+6 (IND AL+JU) EOS 1 (IND AL)	GAREGNANO 7 (SPEC JU) ELGA 1+1+2 (IND SE/SPEC JU/SE)

**Premiazione ore 11.15 MINI 3 OPEN A e OPEN B**

**Mini 4**  
**Individualiste**  
**(35 ginnaste)**

**ALLIEVE (AL), JUNIOR (JU), SENIOR (SE),  
 INDIVIDUALISTE (IND)**

**Prove come descritte nella prima pagina. Il controllo tessere è possibile farlo per tutte le ginnaste al primo turno di entrata in gara.**

1 turno MINI 4 Controllo documenti 11.00	2 turno MINI 4 Controllo documenti 11.20	3 turno MINI 4 Controllo documenti 11.40	4 turno MINI 4 Controllo documenti 11.45
Riscaldamento ore 11.10 Inizio gara in ordine ore 11.30	Riscaldamento ore 11-30 Inizio gara in ordine ore 11.50	Riscaldamento ore 11.50 Inizio gara in ordine ore 12.10	Riscaldamento ore 12.10 Inizio gara in ordine ore 12.30
LAUDENSE 2 (IND AL) DANZA AZZ. 2+1 (IND AL/JU) CSRB 1+2 (IND AL/JU)	SETTIMO 1+5 (IND AL/JU) OLIMPIA 3 (IND JU)	GAREGNANO 6+1 (IND JUN/SEN) DANZA AZZ 1 (IND SE)	EOS 3 (IND JU) CSRB 3 (IND SE) LIBERTY 3+1 (IND JU/SE)

**Premiazione ore 13.20 MINI 4**

**PAUSA GIURIA ripresa ore 14.00**

**Mini 4 Specialità  
 Promesse small e super  
 (38 ginnaste)**

**ALLIEVE (AL), JUNIOR (JU), SENIOR (SE),  
 SPECIALITÀ (SPEC)**

**PROMESSE (PRO), SMALL (SM), SUPER (SU)**

**Prove come descritte nella prima pagina. Il controllo tessere è possibile farlo per tutte le ginnaste al primo turno di entrata in gara.**

1 turno MINI 4 SPEC Controllo documenti 13.30	2 turno MINI 4 SPEC Controllo documenti 14.20	3 turno MINI 4 SPEC Controllo documenti 14.35	4 turno MINI 4 SPEC E PROMESSE Controllo documenti 15.00
Riscaldamento ore 13.40 Inizio gara in ordine ore 14.00	Riscaldamento ore 14.00 Inizio gara in ordine ore 14.20	Riscaldamento ore 14.20 Inizio gara in ordine ore 14.40	Riscaldamento ore 14.45 Inizio gara in ordine ore 15.05
DANZA AZZ. 5 (SPEC AL) ATHENA 4 (SPEC JU)	DANZA AZZ.7 (SPEC JUN) VOLPONI 1 (SPEC JUN)	DANZA AZZ.7 (SPEC SE) CSRB 2+2 (SPEC JU/SE)	EOS 4+4 (PRO SM/SPEC JU) LIBERTY 1+1 (PRO SM/SU)

**Premiazione ore 16.20 MINI 4 e PROMESSE**

**PRIMA categoria  
 Individualiste e Specialità  
 (37 ginnaste)**

**ALLIEVE (AL), JUNIOR (JU), SENIOR (SE),  
 INDIVIDUALISTE (IND), SPECIALITÀ (SPEC)**

**Prove come descritte nella prima pagina. Il controllo tessere è possibile farlo per tutte le ginnaste al primo turno di entrata in gara.**

1 turno PRIMA Controllo documenti 16.10	2 turno PRIMA Controllo documenti 16.30	3 turno PRIMA Controllo documenti 16.50	4 turno PRIMA Controllo documenti 17.30
Riscaldamento ore 16.20 Inizio gara in ordine ore 16.40	Riscaldamento ore 16.40 Inizio gara in ordine ore 17.00	Riscaldamento ore 17.00 Inizio gara in ordine ore 17.20	Riscaldamento ore 17.20 Inizio gara in ordine ore 17.40
LAUDENSE 1+2 (IND AL/JU) SIDE SPORT 3 (IND JU) GAREGNANO 2 (IND AL)	DANZA AZZ. 1+3 (IND JU/SE) DANZA AZZ 1+3 (SPEC JU/SE) SETTIMO 2 (SPEC SE)	CSRB 2+1(IND JU/SE) VOLPONI 1 (SPEC SE) OLIMPIA 3 (IND SE) GAREGNANO 2 (IND SE)	LIBERTY 1+3 (IND JU/SE) SIDE SPORT 3+3 (IND JU/SE)

**Premiazione ore 18.40 PRIMA CATEGORIA**

**ORDINE DI SALITA**    TRAVE    CORPO LIBERO    VOLTEGGIO    PARALLELA    TRAMPOLINO

Società:

**Nomi atlete**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

**ORDINE DI SALITA**    TRAVE    CORPO LIBERO    VOLTEGGIO    PARALLELA    TRAMPOLINO

Società:

**Nomi atlete**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

