

**UISP LE GINNASTICHE**  
**1° prova regionale GAF Categorie Basse**  
**9 MARZO 2013**

Organizzazione: **A.S.D Arsgymnica ConCertoSport**  
**Palazzetto di S. Maurizio Canavese (TO)**  
**Via Ceretta Inferiore 38**

Ritrovo istruttori/giudici e riunione di giuria ore: **9.00**  
 Inizio gara atlete 1° turno ore: **9.30**

**MP3 A - MP3B - MP4 (SOLO ALLIEVE)**

<b>1° turno di lavoro</b>	<b>SOCIETA'</b>	<b>N°</b>	<b>ATT</b>
	ASD ARSGYMNICA CONCERTOSPORT	5	<b>VOLT</b>
	GINNASTICA SERRAVALLESE	4	
	SOCIETA' GINNASTICA GRUGLIASCO	3	<b>PAR</b>
	DERTHONA GINNASTICA	5	
	S.G. FORZA E VIRTU'	2	<b>TR</b>
	A.S.D ARTISTICA CONCERTOSPORT	1	
	ASD ZELIG '84	1	
	VIRTUS GRUGLIASCO	5	
	A.S.D. DON BOSCO GYM	5	<b>CL</b>
	SPAZIO DISPARI	4	

**Fine primo turno di lavoro e premiazione MP3 MP4 Allieve ore: 11.00**

Inizio gara atlete 2° turno: **11.30**

**MP3 A - MP3B - MP4 (SOLO JUNIOR) - 1° Gruppo**

<b>2° turno di lavoro</b>	<b>SOCIETA'</b>	<b>N°</b>	<b>ATT</b>
	DERTHONA GINNASTICA	4	<b>VOLT</b>
	POLISPORTIVA DRAVELLI	3	
	ASD KINEO	2	
	A.S.D. DON BOSCO GYM	8	<b>PAR</b>
	GINNASTICA SERRAVALLESE	1	
	POLISPORTIVA VENARIA	2	<b>TR</b>
	ASD RIVER BORGARO	6	
	A.S.D ARTISTICA CONCERTOSPORT	5	<b>CL</b>
	S.G. 2 VALLI	4	

**Fine 2° turno di lavoro ore: 13.00**

**Pausa pranzo fino alle ore: 13.20**

Inizio gara atlete 3° turno:

13.20

**MP3 A - MP3B - MP4 (SOLO JUNIOR) - 2° Gruppo**

3° turno di lavoro	SOCIETA'	N°	ATT
	ASD ARSGYMNICA CONCERTOSPORT	10	VOLT
	VIRTUS GRUGLIASCO	10	PAR
	SPAZIO DISPARI	2	TRA
	SOCIETA' GINNASTICA GRUGLIASCO	7	
	S.G. FORZA E VIRTU'	2	CL
	ASD ZELIG '84	6	

**Fine 3° turno di lavoro e premiazione MP3A, MP3B, MP4 Junior e MP3B attrezzi Allieve e Junior (insieme) ore:**

14.50

Inizio gara atlete 4° turno:

15.20

**MP3 A - MP3B - MP4 (SOLO SENIOR) - 1° Gruppo**

4° turno di lavoro	SOCIETA'	N°	ATT
	ASD ZELIG '84	11	VOLT
	ASD RIVER BORGARO	8	PAR
	A.S.D ARTISTICA CONCERTOSPORT	2	
	POLISPORTIVA VENARIA	3	TR
	SOCIETA' GINNASTICA GRUGLIASCO	7	
	VIRTUS GRUGLIASCO	8	CL
	A.S.D. DON BOSCO GYM	2	

**Fine 4° turno di lavoro ore:**

17.00

Inizio gara atlete 5° turno:

17.00

**MP3 A - MP3B - MP4 SENIOR - 2° Gruppo**

5° turno di lavoro	SOCIETA'	N°	ATT
	DERTHONA GINNASTICA	9	VOLT
	POLISPORTIVA DRAVELLI	3	PAR
	ASD IL GINNASTA	3	
	SPAZIO DISPARI	3	
	ASD KINEO	6	TR
	S.G. 2 VALLI	3	
	ASD ARSGYMNICA CONCERTOSPORT	9	CL

**Fine 5° turno di lavoro e premiazione MP3 MP4 Senior ore:**

18.30

**PROVE:**

Il riscaldamento generale delle ginnaste la gara può iniziare 30' prima dell'inizio del turno nella palestra adiacente il campo gara. In campo gara non è previsto riscaldamento generale né agli attrezzi. Ogni ginnasta può provare prima della propria gara, mentre viene giudicato l'esercizio precedente, 1 salto al volteggio e al trampolino, 30" a trave e corpo libero e 1 esercizio alle parallele.

**INDICAZIONI PER MP3B:**

La rotazione di queste ginaste avverrà con le compagne di squadra eseguendo CL-TRA-TRAMP e saltando la rotazione al VOLT. Verranno valutate alle parallele in un gruppo a parte al termine di ogni turno di lavoro dalla giuria PAR/TRAMP.

**INFORMAZIONI GENERALI**

Il costo dell'iscrizione è di € 8,00 a partecipanti da versare anche in caso di assenza delle ginnaste.

Iscrizioni e controllo tessere vanno effettuati almeno mezz'ora prima dell'inizio della gara della propria società. Le ginnaste devono essere munite di tessera UISP (codice 22B) VALIDA PER L'ANNO 2013 (non è ammessa la dicitura "tesseramento in corso") e certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica oppure un'autocertificazione del Presidente Societario, con allegato un elenco delle ginnaste in possesso di certificato medico, il quale si assume in tutto e per tutto la responsabilità civile e penale di ciò che dichiara.

Gli istruttori devono presentarsi in campo gara con i foglietti dei punteggi ufficiali (due per attrezzo + RIEPILOGATIVO) compilati con i dati delle ginnaste (società, nome della ginnasta, data di nascita, categoria, specificando se allieva/junior/senior). Tali foglietti sono da consegnare ai giudici all'attrezzo ad ogni rotazione, e saranno gli unici considerati validi. In caso di fogli non ufficiali o compilati in modo incompleto, verrà applicata alla ginnasta una penalità di p. 0,30 per ogni foglio errato.

Non vi sarà la sfilata all'inizio della gara, ma una presentazione delle società schierate agli attrezzi di partenza. La sfilata verrà fatta al momento della premiazione. Si raccomanda il rispetto degli orari. **SI RICORDA CHE POTRANNO ACCEDERE AL CAMPO GARA SOLO GLI ISTRUTTORI IN REGOLA** con le norme previste dal regolamento UISP, e massimo due per società.

Per quanto non esplicitamente indicato si fa riferimento ai regolamenti e programmi UISP nazionali vigenti, consultabili sul sito [www.uisp.it/leginnastiche](http://www.uisp.it/leginnastiche). Come da programma 2013 le società sono responsabili della corretta iscrizione delle ginnaste alla categoria UISP idonea, secondo le limitazioni previste per le ginnaste tesserate anche FGI. In casi di iscrizioni scorrette, le ginnaste verranno squalificate dalla gara.

*Specifiche importanti per i tecnici:*

- I tecnici sono tenuti a presentarsi in campo gara con tuta, scarpe da ginnastica pulite e cronometro.
- Si consiglia di preparare un unico CD contenente tutte le musiche delle proprie ginnaste, in modo da evitare perdite di tempo.
- Al VOLTEGGIO, si prega di effettuare, dopo le prove, la gara con l'attrezzatura ultima posizionata. Nei casi in cui una società abbia ginnaste allieve, junior e senior che gareggiano su tappetoni e/o cubone a diverse altezze, è opportuno che l'ordine di gara si svolga in base alla categoria, per non modificare ogni volta l'altezza dei tappeti o del cubone (es.: gareggiano prima tutte le allieve e/o le junior che saltano su tappeti a 60 cm, e dopo le junior che saltano su tappeti a 80 cm e/o le senior, oppure viceversa, idem per il cubone).

Si ricorda che il tappetino tipo sarneige sopra i tappetoni non è opzionale, ma obbligatorio, e quindi non è a scelta del tecnico se adottarlo o no. Idem per il tappeto di 10 cm di arrivo a parallele, volteggio e trave.

*Specifiche importanti per i giudici:*

- Tutti i giudici sono tenuti a presentarsi in campo gara con maglia o camicia bianca e pantalone o gonna di colore blu o nero.
- Tutti i giudici sono tenuti ad avere un cronometro, una calcolatrice, programmi di gara e C.d.P. aggiornati e le apposite schede UISP per giudicare gli esercizi.