

UISP LE GINNASTICHE
2° prova regionale GAF Categorie Basse
13 APRILE 2013
 Organizzazione: **A.S.D Derthona Ginnastica**
Palazzetto di Tortona "U. Camagna" (AL)
Corso Alessandria 1

Riunione di giuria ore 9.30

MP3 (A)	ALLIEVE- JUNIOR	PRIMO GRUPPO
----------------	------------------------	---------------------

Riscaldamento ore 9.30

Inizio gara ore 10.00

	SOCIETA'	N°	ATTREZZO
1° Turno di lavoro	Spazio dispari	3 (ALL.)	Corpo libero
	Derthona	5 (all)	
	Arsgymnica	2 (all.)	trave
	Derthona	4 (junior)	
	Virtus	1 (all.)	
	Grugliasco	1 (all.)	Trampolino
	Concertosport	1 (all.)	
	2Valli	4 (junior)	
	Serravallese	1 (all)	
	Zelig '84	4 (junior)	volteggio
	River Borgaro	4 (junior)	

MP3 (A) JUNIOR SECONDO GRUPPO**Riscaldamento ore 11.00****Inizio gara ore 11.30**

	SOCIETA'	N°	ATTREZZO
2° Turno di lavoro	Virtus	8	Corpo libero
	Arsgymnica	8	Trave
	Concertosport	5	trampolino
	Kineo	2	
	Spazio Dispari	1	
	Grugliasco	6	volteggio
	Dravelli	2	

Premiazione MP3 (A) ALLIEVE e JUNIOR e pausa pranzo giuria ore 12.50

MP3(B) - MP4 ALLIEVE-JUNIOR GRUPPO UNICO**Riscaldamento ore 12.45****Inizio gara ore 13.15**

3° turno di lavoro	SOCIETA'	N°	ATTREZZO
	Virtus	2 (mp3B all.)+ 2 (mp4 all.)+ 2 (mp4 J)	Corpo libero
	Concertosport	1 (mp4 J)	
	Arsgymnica	2 (mp4 all.)+ 3 (mp4 J)	trave
	Spazio Dispari	1 (mp4 all.)+ 1 (mp4 J)	
	Forza e Virtù	2 (mp4 all.)+ 2 (mp4 J)	volteggio
	Grugliasco	1 (mp4 all.)+ 1 (mp4 J)	
	Dravelli	1 (mp3B J)	
	Serravallese	2 (mp4 all.)+ 1 (mp3B J)+ 1 (mp3B all.)	parallele
	Zelig '84	1 (mp3B J)+ 1 (mp4 J)	

Premiazione MP3 (B) allieve -junior- e MP4 allieve -junior- ore 14.30**MP3 (A) SENIOR TURNO UNICO****Riscaldamento ore 14.15****Inizio gara ore 14.45**

4° Turno di lavoro	SOCIETA'	N°	ATTREZZO
	Derthona	8	Corpo libero
	zelig '84	3	
	Arsgymnica	9	trave
	Virtus	2	
	Kineo	6	trampolino
	Spazio dispari	3	
	Dravelli	2	
	Grugliasco	6	volteggio
	River Borgaro	5	

Premiazione MP3(A) SENIOR ore 16.45

MP3 (B)- MP4 SENIOR GRUPPO UNICO

Riscaldamento ore 16.45

Inizio gara ore 17.15

	SOCIETA'	N°	ATTREZZO
5° Turno di lavoro	Zelig '84	6 (mp4)+1 (mp3B)	Corpo libero
	Arsgymnica	6 (mp4)	trave
	Virtus	5 (mp4)+1 (mp3B)	volteggio
	Concertosport	1 (mp4)	
	2Valli	3 (mp4)	parallele
	Grugliasco	1 (mp4)	
	Dravelli	1 (mp4) + 1 (mp3B)	

Premiazione MP3 (B) – MP4 SENIOR ore 18.30

PROVE:

Il riscaldamento generale delle ginnaste la gara può iniziare 30' prima dell'inizio del turno nella zona adiacente il campo gara. In campo gara non è previsto riscaldamento generale né agli attrezzi. Ogni ginnasta può provare a trave e corpo libero mentre viene giudicato l'esercizio precedente (30' secondi ciascuna le prime due provano insieme), 1 salto al volteggio e al trampolino, e 1 esercizio alle parallele.

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 (4 foglietti colorati per attrezzo) compilati in modo completo con i dati delle ginnaste (specificando categoria e se allieva/junior/senior) e l'indicazione della società.

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. 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.