

GARA PROVINCIALE GAF e GAM

Domenica 11 febbraio 2024
Palestra 1 maggio, Viale Castagnoli – Guastalla (RE)

1° turno: GAM tutte le categorie (11) + GAF percorso materna (8)

Ore 9.00 riscaldamento

9.15 inizio gara

9.45 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	CUBONE	CORPO LIBERO	PERCORSO MATERNA	TRAVE
SOLARIS (5)	SOLARIS (5)			SATURNO (6)	
	SATURNO (1)			ARENA (2)	

2° turno: GAF CATEGORIA FACILITATA (28)

Ore 10.00 riscaldamento

10.15 inizio gara

10.45 fine gara e premiazioni

TRAVE	CORPO LIBERO	TRAMPOLINO
ARENA (5)	SATURNO (9)	SATURNO (9)
SATURNO (5)		

3° turno: GAF 1° ALLIEVE (14), 1° JUNIOR (12), 2° ALLIEVE (8) – tot 34

Ore 11.00 riscaldamento

11.15 inizio gara

12.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SATURNO (7)	SATURNO (6)	SCANDIANESE (8)	ARENA (5)	ARENA (8)

4° turno: GAF 2° JUNIOR (29), 4° SENIOR (3) – tot 32

Ore 12.45 riscaldamento

13.00 inizio gara

13.45 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ARENA (5)	ARENA (4)	SATURNO (6)	SATURNO (5)	SCANDIANESE (9)
	SCANDIANESE (3)			

5° turno: GAF 2° SENIOR (21), 3° SENIOR (9) – tot 30

Ore 14.00 riscaldamento

14.15 inizio gara

15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	SATURNO (8)	SCANDIANESE (6)	SCANDIANESE (9)	ARENA (7)

INDICAZIONI PER TUTTI I TURNI

Ad ogni società è richiesto di presentarsi all'esterno della palestra 20 minuti prima dell'orario del riscaldamento, in modo da poter utilizzare l'eventuale anticipo.

Chi utilizza la musica al corpo libero deve portare una chiavetta o un dispositivo collegabile alle casse tramite bluetooth.

PROVE AGLI ATTREZZI

Trampolino e volteggio: 2 salti di prova. Prima tutte prova poi tutte gara.

Parallele: 1 esercizio di prova. Provano le prime 2, fa gara la 1, prova la 3, fa gara la 2, ecc..

Trave e corpo libero: 20 secondi di prova. Provano le prime 2, fa gara la 1, prova la 3, fa gara la 2, ecc..

Per le categorie facilitata e materna sarà possibile provare il percorso durante il riscaldamento.

Dopodichè si eseguirà subito gara all'attrezzo senza ulteriori prove.