

GARA PROVINCIALE GAF e GAM

Domenica 21 aprile 2024
Palestra 1 maggio, Viale Castagnoli – Guastalla (RE)

1° turno: GAF FACILITATA (31) + MATERNA (6)

Ore 8.00 riscaldamento

8.15 inizio gara

9.30 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | CORPO LIBERO | TRAVE | PERCORSO MATERNA |
|---------------------|--------------|--------------|------------------|
| EQUIPE SPORTIVA (4) | SATURNO (10) | SATURNO (10) | SATURNO (6) |
| SATURNO (7) | | | |

2° turno: GAF 1 ALLIEVE 2015 (30) + 1 SENIOR (4)

Ore 9.30 riscaldamento

9.45 inizio gara

11.00 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|-------------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| SATURNO (2) | SCANDIANESE (6) | EQUIPE SPORTIVA (8) | SCANDIANESE (7) | EQUIPE SPORTIVA (8) |
| ARENA (3) | | | | |

3° turno: GAF 1 ALLIEVE 2016/2017 (33)

Ore 11.00 riscaldamento

11.15 inizio gara

12.30 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|-----------------|-----------|-----------|----------------------|------------------|
| SCANDIANESE (9) | | ARENA (3) | EQUIPE SPORTIVA (10) | SCANDIANESE (10) |

4° turno: GAF 1 JUNIOR (32) + 2 ALLIEVE (14)

Ore 12.30 riscaldamento

12.45 inizio gara

14.30 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| ARENA (4) | SCANDIANESE (8) | SCANDIANESE (7) | SCANDIANESE (8) | SATURNO (11) |
| EQUIPE SPORTIVA (8) | | | | |

5° turno: GAF 2 JUNIOR (36)

Ore 14.30 riscaldamento

14.45 inizio gara

16.00 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|-----------------|------------------|-----------|-------------|--------------|
| SCANDIANESE (9) | SCANDIANESE (10) | | SATURNO (8) | ARENA (9) |
| | | | | |

6° turno: GAF 2 SENIOR (30) + 3 CATEGORIA (16)

Ore 16.00 riscaldamento

16.15 inizio gara

18.00 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|--------------|------------|-------------------|-------------------|
| SCANDIANESE (10) | SATURNO (10) | ARENA (7) | S.G. REGGIANA (8) | S.G. REGGIANA (8) |
| | | EQUIPE (3) | | |

7° turno: GAM tutte le categorie (34)

Ore 18.00 riscaldamento

18.15 inizio gara

19.30 fine gara e premiazioni

| TRAMPOLINO | VOLTEGGIO | CUBONE | CORPO LIBERO |
|-------------------|-----------------|--------|--------------|
| CASTELNOVESE (13) | SCANDIANESE (4) | | SOLARIS (15) |
| | LE FENICI (1) | | |
| | SATURNO (1) | | |

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.