

**GARA PROVINCIALE GAF e GAM**

**Domenica 9 marzo 2025**  
**Palestra 1 maggio, Viale Castagnoli – Guastalla (RE)**

**1° turno: GAF FACILITATA (23) + MATERNA (10)**

Ore 8.00 riscaldamento

8.15 inizio gara

9.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	CORPO LIBERO	TRAVE	PERCORSO MATERNA
EQUIPE (2)	ARENA (9)	SATURNO (6)	SATURNO (10)
SATURNO (6)			

**2° turno: GAF 1 ALLIEVE 2018 (19) + 1 SENIOR (8) + 4 SEN+OVER (11)**

Ore 9.15 riscaldamento

9.30 inizio gara

11.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
GINN. NATURALE (5)	REGGIANA (6)	INZANI (6)	SATURNO (8)	SATURNO (8)
EQUIPE (3)	ARENA (2)			

**3° turno: GAF 1 ALLIEVE 2016/2017 (26) + 2 SENIOR (13)**

Ore 11.15 riscaldamento

11.30 inizio gara

13.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
INZANI (3)	ARENA (6)	SATURNO (8)	EQUIPE (8)	EQUIPE (9)
GINN. NATURALE (3)	REGGIANA (2)			

**4° turno: GAF 1 JUNIOR (21) + 2 ALLIEVE (18)**

Ore 13.15 riscaldamento

13.30 inizio gara

15.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
EQUIPE (9)	GINN. NATURALE (1)	INZANI (6)	SATURNO (9)	SATURNO (10)
	ARENA (4)			

**5° turno: GAF 2 JUNIOR (33)**

Ore 15.15 riscaldamento

15.45 inizio gara

17.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SCANDIANESE (6)	REGGIANA (2)	SATURNO (6)	INZANI (8)	INZANI (7)
	ARENA (2)			
	EQUIPE (2)			

**6° turno: GAF 3 ALL+JUN (15) – 3 SENIOR (18)**

Ore 17.00 riscaldamento

17.15 inizio gara

18.45 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
REGGIANA (5)	GINN. NATURALE (4)	INZANI (8)	SCANDIANESE (10)	REGGIANA (6)

**7° turno: GAM tutte le categorie (11)**

Ore 19.00 riscaldamento

19.45 inizio gara

20.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	CUBONE	CORPO LIBERO
	SATURNO (1)	SOLARIS (6)	SOLARIS (4)

**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, volteggio e cubone: 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.