

GARA PROVINCIALE GAF

Domenica 1 marzo 2026
Palestra 1 maggio, Viale Castagnoli – Guastalla (RE)

1° turno: GAF FACILITATA (12) + MATERNA (14)

Ore 9.00 riscaldamento

9.15 inizio gara

10.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	CORPO LIBERO	TRAVE	PERCORSO MATERNA
ARENA (4)	SATURNO (5)	EQUIPE (3)	ARENA (6)
			SATURNO (8)

2° turno: GAF 1 ALLIEVE 2018/19 (27)

Ore 10.00 riscaldamento

10.15 inizio gara

11.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
EQUIPE SPORTIVA (3)		SATURNO (7)	SATURNO (8)	SATURNO (8)
ARENA (1)				

3° turno: GAF 1 ALLIEVE 2016/2017 (18) + 1 JUN (11)

Ore 11.15 riscaldamento

11.30 inizio gara

12.45 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	INZANI (5)	SATURNO (7)	SCANDIANESE (6)	EQUIPE SPORTIVA (10)
	ARENA (1)			

4° turno: GAF 1 SENIOR (16) + 2 ALLIEVE (10)

Ore 13.00 riscaldamento

13.15 inizio gara

14.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	EQUIPE SPORTIVA (5)	ARENA (1)	INZANI (9)	INZANI (8)
		SATURNO (3)		

5° turno: GAF 2 JUNIOR (30) + 2 SENIOR (7)

Ore 14.15 riscaldamento

14.30 inizio gara

16.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
INZANI (6)	SCANDIANESE (9)		EQUIPE SPORTIVA (9)	INZANI (7)
SATURNO (5)				ARENA (1)

6° turno: GAF 3 JUN BASE (4) + 3 SENIOR BASE (8) + 3 OVER AV. (4) + 3 SENIOR AV. (8)

Ore 16.15 riscaldamento

16.30 inizio gara

17.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
INZANI (8)	SCANDIANESE (2)		SATURNO (7)	SATURNO (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, volteggio: 2 salti di prova. Prima tutte prova poi tutte gara. Parallele: 1 esercizio di prova.

Trave e corpo libero: 20 secondi di prova.

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

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