

GARA PROVINCIALE GAF e GAM

Domenica 12 marzo 2023
Pala Chiarelli-Donati, via Sacco e Vanzetti 2 – Guastalla (RE)

1° turno: GAM tutte le categorie (38)

Ore 8.00 riscaldamento

8.15 inizio gara

9.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	CUBONE	CORPO LIBERO	PERCORSO FACILITATA
DANZARTE (1)	CASTELNOVESE (8)	SOLARIS (12)	POL. SCANDIANESE (10)	POL. MONTEVEGLIO (2)
GINN. NATURALE (1)				
POL. MONTEVEGLIO (5)				

9.45 Uscita

2° turno: MATERNA GAF (25)

Ore 9.30 riscaldamento

9.45 inizio gara

10.30 fine gara e premiazioni

TRAVE+TRAMPOLINO	CORPO LIBERO
ARENA (1)	SATURNO (15)
SATURNO (9)	

10.45 uscita

3° turno: FACILITATA GAF (29)

Ore 10.30 riscaldamento

10.45 inizio gara

11.45 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO
EQUIPE SPORTIVA (8)	SATURNO (7)	SATURNO (8)
GINN. NATURALE (2)	ARENA (4)	

12.00 uscita

4° turno: 1 ALLIEVE 2015 (34), 1 SEN (9)

Ore 11.45 riscaldamento

12.00 inizio gara

13.15 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SCANDIANESE (6)	EQUIPE (8)	ARENA (8)	EQUIPE (9)	SATURNO (10)
GINN. NATURALE (2)				

13.45 uscita

5° turno: 1 ALLIEVE 2014 (26), 2 SENIOR (10), 3 JUNIOR+SENIOR (5)

Ore 13.30 riscaldamento

13.45 inizio gara

15.00 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SATURNO (6)	ARENA (9)	SCANDIANESE (9)	SCANDIANESE (9)	EQUIPE (10)
	GINN. NATURALE (3)			

15.30 uscita

6° turno: 1 JUNIOR 2013 (28), 2 ALLIEVE (9)

Ore 15.15 riscaldamento

15.30 inizio gara

16.45 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
GINN. NATURALE (6)	EQUIPE (8)	ARENA (8)	SCANDIANESE (7)	SATURNO (8)

17.15 uscita

7° turno: 1 JUNIOR 2012 (19), 2 JUNIOR (18)

Ore 17.00 riscaldamento

17.15 inizio gara

18.30 fine gara e premiazioni

TRAMPOLINO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
ARENA (5)	EQUIPE (3)	SCANDIANESE (8)	SATURNO (9)	SCANDIANESE (10)
	GINN. NATURALE (2)			

19.00 uscita

INDICAZIONI PER TUTTI I TURNI

Consegnare ai giudici n. 2 fogliettini dei punteggi per atleta, in ordine di società e di atleta.

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.

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 che hanno i percorsi, sia gaf che gam, sarà possibile provare il percorso durante i 15 minuti di riscaldamento. Dopodichè si eseguirà subito gara all'attrezzo senza ulteriori prove.

MUSICHE DEL CORPO LIBERO

Le tracce di musica per il corpo libero dovranno essere portate su chiavetta.