

**PRIMAVERA CUP BABY , 1° LIVELLO ALLIEVE, 1° LIVELLO JUNIOR ,
 SENIOR 1° PROVA ROMAN SPORT CITY - VIA PONTINA KM 30 (POMEZIA)
 SABATO 5 APRILE 2025**

Il riscaldamento avrà una durata di circa 15 - 20 minuti (il tempo varia in base al numero di ginnaste), le società entreranno in campo riscaldamento una alla volta, si scaldano sulla striscia e proveranno una bozza del corpo libero, poi si sposteranno a trave per permettere alla società successiva di iniziare il riscaldamento sulla striscia. Entreranno in campo gara partendo dal trampolino (1 salto di prova e direttamente gara), trave, suolo. Al termine premiazione.

CHIEDIAMO ALLE SOCIETA' CHE HANNO DUE ISTRUTTORI PRESENTI IN GARA DI PASSARE ALL'ATTREZZO SUCCESSIVO APPENA LE GINNASTE SCENDONO DAL PRECEDENTE.

PRIMAVERA CUP ALLIEVE 1° LIVELLO + BABY

ALLIEVE 1° LIVELLO 1° Girone	
INGRESSO RISCALDAMENTO ORE 16:00	
1.CBF (26) risc 16:00	
2. TUFELLO (16) risc 16:20	4. DEA GYM (6) risc 16:40 termine (16:55)

Premiazione prevista per le 17:15

ALLIEVE 1° LIVELLO 2° Girone	
INGRESSO RISCALDAMENTO ORE 17:10	
1.ROMAN (26) risc 17:10	3. LA RUSTICA (4) risc 17:30
2. ASS GENITORI (9) risc 17:30	

ASS. GENITORI E LA RUSTICA SI SCALDANO INSIEME, ACCEDE PER PRIMA ALLA GARA LA RUSTICA
Premiazione prevista per le 18:20

PRIMAVERA CUP JUNIOR 1° LIVELLO

JUNIOR + 1° LIVELLO UNICO GIRONE	
RISCALDAMENTO ORE 18:30	
1. CBF (20) risc 18:30	3. TUFELLO (12) risc 19:15
2. ROMAN (10 + 14 BABY) risc 18:50	

Premiazione prevista per le 20:00

Al trampolino le ginnaste verranno inserite in un unico elenco, alla trave metà ginnaste nel foglio di un giudice e metà nell'altro. Al corpo libero bisognerà consegnare un foglio per ogni squadra.

PRIMAVERA INDIVIDUALE

**1° - 2° LIVELLO ALLIEVE, 1°-2° LIVELLO JUNIOR , 1° -2° LIVELLO SENIOR
1° PROVA ROMAN SPORT CITY - VIA PONTINA KM 30 (POMEZIA)
DOMENICA 6 APRILE 2025**

1° Turno – Categoria SENIOR 1°LIV

**ORE 9:10 Accredito / Ore 9:15 Risc. Generale /ORE 9:35 SFILATA / ORE 9:40 Inizio
Gara (33 ginnaste)**

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa alla trave, la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio.

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
<u>CBF</u> 13 senior 1°	<u>TUFELLO</u> 13 Senior 1°	<u>DEA GYM</u> 2 Senior 1° <u>PROGETTO SPORT</u> 1 Senior 1° <u>CASTELVERDE</u> 3 Senior 1° <u>ROMAN</u> 1 Senior 1°

PREMIAZIONE ORE 11:05 CIRCA

2° Turno - Categoria ALLIEVE 1° LIV + BABY

**ORE Accredito 11:15 / Ore 11:20 Risc. Generale /
Inizio Gara (40 ginnaste)**

ORE 11:40 Sfilata / ORE 11:45

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa alla trave, la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio.

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
<u>SAN GIUDA</u> 13 allieve 1°	<u>TUFELLO</u> 1 allieve 1° + 2 Baby <u>CASTELVERDE</u> 10 allieve 1°	<u>LA RUSTICA</u> 5 allieve 1° <u>CBF</u> 4 allieve 1° <u>ALGIDA</u> 2 Allieve 1° <u>LE TORRI</u> 2 allieve + 1 BABY

PREMIAZIONE ORE 13:10 CIRCA

3° Turno - Categoria JUNIOR 1 LIV

ORE Accredito 13:45 /

**Ore 13:50 Risc. Generale / ORE 14:15 Sfilata / ORE 14:20
Inizio Gara (56 ginnaste)**

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa alla trave, la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio.

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
<u>CBF</u> 20 junior 1°	<u>PROGETTO SPORT</u> 3 junior 1° <u>LE TORRI</u> 1 junior 1 <u>CASTELVERDE</u> 3 junior 1° <u>SAN GIUDA</u> 3 junior 1° <u>DEA GYM</u> 7 junior 1°	<u>CBF</u> 11 Junior 1° <u>ALGIDA</u> 6 junior 1° <u>ASS GENITORI</u> 2 junior 1°

PREMIAZIONE ORE 16:15 CIRCA

4° Turno - Categoria JUNIOR 2° LIV + ALLIEVE 2°LIV + SENIOR 2° LIVELLO

ORE Accredito 16:25 / Ore 16:30 Risc. Generale / ORE 16:50 Sfilata / ORE 16:55 Inizio Gara
(37 ginnaste)

ROTAZIONE AGLI ATTREZZI: il volteggio passa alla trave, la trave al corpo libero e il corpo libero al volteggio.

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
LE TORRI 4 JUN 2° + 2 SEN 2° PROGETTO SPORT 3 jun 2° TUFELLO 3 ALL 2°	CBF 4 junior 2° + 5 SEN 2° DEA GYM 3 ALL 2°	LA RUSTICA 7 ALL 2° + 5 JUN 2°

PREMIAZIONE ORE 18:25 CIRCA

N.B IL RISCALDAMENTO AVRA' UNA DURATA DI 20 MINUTI CIRCA, LE GINNASTE NON DOVRANNO SALIRE AGLI ATTREZZI, MA POTRANNO UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE LE POSTAZIONI ADIBITE.

AL MOMENTO DELLA GARA, LE PROVE CONSENTITE SONO:

VOLTEGGIO/ TRAMPOLINO _____ UN SALTO DI PROVA E SUBITO GARA
TRAVE _____ ENTRATA - UNA DIFFICOLTA' - USCITA
CORPO LIBERO _____ UNA STRISCIA DI ELEMENTI

AL FINE DI AVERE UNA GARA PIACEVOLE E VELOCE, VI CHIEDIAMO GENTILMENTE DI RISPETTARE LE PROVE RICHIESTE, NELLA TIPOLOGIA INDICATA.

PER AVERE UN VELOCE CAMBIO TURNO, VI CHIEDIAMO, AL TERMINE DELLA CLASSIFICA, DI AIUTARCI A FAR USCIRE LE GINNASTE SFILANDO VERSO GLI SPOGLIATOI COSÌ DA NON FAR SOSTARE I GENITORI SUGLI SPALTI E ACCELERARE L'INIZIO DEL RISCALDAMENTO DEL GRUPPO SUCCESSIVO.

LE MUSICHE DOVRANNO ESSERE CONSEGNATE SU PENNETTA (CON ETICHETTA INDICANTE LA SOCIETÀ) AL DESK, POSSIBILMENTE UNA TRACCIA A GINNASTA, SE HANNO TUTTE LA STESSA TRACCIA VA BENE INDICARE SOLO LA CATEGORIA.

BUON LAVORO!