

1^a prova Campionato Regionale di ECCELLENZA + Prova Unica ACROBAT

Sede di Gara: JUVENIA GIUSTINIANA - Via Lonato, 62 - 00188 Roma

ORGANIZZAZIONE GENERALE:

- LE ATLETE AVRANNO ACCESSO ALL'AREA DI RISCALDAMENTO 20 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO D'INGRESSO IN CAMPO GARA

- In campo gara potranno sostare solo le atlete partecipanti al turno di gara in corso
- **I tecnici dovranno obbligatoriamente accedere al campo gara con ciabatte o scarpe di ricambio**
- Una volta terminato il proprio giro, le ginnaste **DOVRANNO** lasciare ordinatamente il campo gara
 - Caricare musiche su Ginnerhub - portare penna USB di emergenza
 - Sarà presente un fotografo ufficiale

ECCELLENZA (Rotazioni olimpiche)

Corpo Libero: 30" a ginnasta - provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc.

Trave: 30" a ginnasta - provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc.

Parallele: un es. di prova - provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc.

Volteggio: due salti di prova

1° TURNO: L1 CAT. ESO + L2 CAT. ESO - JUN 1/2 - SEN 2 + L3 CAT. MINIMASTER B - MASTER 1/2 - TOT. 22

Riscaldamento generale (sul quadrato) h. 8.00

Inizio gara h. 8.20

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
L3 MMB - LUPA 1	L3 MMB - HEAVEN 5	L1 E - A. TALENTI 2	L3 M2 - MINNIE GYM 3
L3 M1 - LUPA 1		L2 E - A. TALENTI 1	L2 J2 - MINNIE GYM 3
L2 J1 - LUPA 4		L2 E - A. SINAPSI 1	L2 S2 - MINNIE GYM 1
6	5	4	7

Termine gara previsto h. 10.00 - A seguire premiazioni

2° TURNO: L1 CAT. ALL B - JUN A - JUN B - SEN + L2 CAT. ALL B - SEN 1 - TOT. 22

Riscaldamento generale (sul quadrato) h. 10.20

Inizio gara previsto h. 10.40

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
L1 AB - G. ACROGYM 2	L2 AB - LUPA 5	L1 JB - BABY MELODY 1	L1 AB - LUPA 8
L1 JA - G. ACROGYM 2		L1 S - GYM POINT 1	
		L2 S1 - BABY MELODY 1	
		L2 AB - MINNIE GYM 2	
4	5	5	8

Termine gara previsto h. 12.20 - A seguire premiazioni

ACROBAT

PROVE A GINNASTA:

Corpo libero: 2 sequenze di prova e gara

Volteggio/Minitrampolino: 2 salti di prova e gara

Volteggio: si invitano i Tecnici ad organizzare i propri ginnasti in funzione dei salti che eseguiranno, in modo da limitare al massimo gli spostamenti dei tappeti.

Al termine della propria competizione, ogni squadra lascerà ordinatamente il campo gara.

3° TURNO: L3 - L2 (13 SQ.)

Riscaldamento generale primo gruppo h. 13.55

Inizio gara primo gruppo previsto h. 14.15

SOCIETÀ	CAT.	INGRESSO IN CAMPO
L3		h. 14.15
ATLETIC OLIMPIA SPORT	JB-S	
EUR	JB-S	
SINAPSI	AB	
L2		h. 14.35
BABY MELODY	JA	
GYMNASIA ACROGYM	JA	
ATLETIC OLIMPIA SPORT	JA	
LA FENICE	JB-S	h. 14.50
EUR	JB-S	
SINAPSI	AB	
FIORI DEI LIBERI	AB	h. 15.05
ATLETIC OLIMPIA SPORT	AB	
ATLETIC OLIMPIA SPORT	AA	

Termine gara previsto h. 15.45 - A seguire premiazioni

4° TURNO: L1 (19 SQ.)

Riscaldamento generale primo gruppo h. 16.00

Inizio gara primo gruppo previsto h. 16.20

SOCIETÀ	CAT.	INGRESSO IN CAMPO
BABY MELODY	AA	h. 16.20
SINAPSI	AA	
LA FENICE	AA	
MONTESSORI	AA	h. 16.35
FIORI DEI LIBERI	AA	
BABY MELODY	AB sq.3	
SINAPSI	AB sq.2	h. 16.50
LA FENICE	AB sq.2	
MONTESSORI	AB	
FIORI DEI LIBERI	AB	h. 17.05
BABY MELODY	AB sq.2	
BABY MELODY	AB sq.1	
SINAPSI	AB sq.1	h. 17.20
LA FENICE	AB sq.1	
MONTESSORI	JA	
FIORI DEI LIBERI	JA	h. 17.35
BABY MELODY	JB-S	
SINAPSI	JB-S	
LA FENICE	JB-S	

Termine gara previsto h. 18.20 - A seguire premiazioni