

## 2<sup>a</sup> prova Campionato Regionale di ECCELLENZA - CUP INDIVIDUALE

Sede di Gara: OLIMPICAPRILIA, Via Carroceto snc, 04011 Aprilia (LT)

ORGANIZZAZIONE GENERALE:

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

2) In campo gara potranno sostare solo le atlete partecipanti al turno di gara in corso

**3) I tecnici dovranno obbligatoriamente accedere al campo gara con ciabatte o scarpe di ricambio**

4) Una volta terminato il proprio giro, le ginnaste **DOVRANNO** lasciare ordinatamente il campo gara

### **ECCELLENZA - GARA A ROTAZIONI OLIMPICHE**

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

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

Parallele: un es. di prova - provano le prime due, gareggia la 1<sup>a</sup>, prova la 3<sup>a</sup>, gareggia la 2<sup>a</sup>, etc.

Volteggio: due salti di prova

### **CUP INDIVIDUALE - GARA A SERPENTONE: CORPO LIBERO - TRAVE - MINITRAMPOLINO**

Corpo libero e Trave: no prova - Minitrampolino: 1 salto di prova

Caricare musiche su Ginnerhub - Tracce musicali MP3 in pennetta USB di emergenza

**Sarà presente un fotografo ufficiale**

### **1° TURNO: ECCELLENZA L2 CAT. JUNIOR 1/2, SENIOR 1/2, L3 MASTER 1/2 (30)**

Riscaldamento generale h. 8.00

Inizio gara h. 8.20

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
2 - L2 J1 sinapsi	2 - L2 J1 lupa	6 - L2 J1 talenti	2 - L2 J1 vigor
1 - L3 MM sinapsi	2 - L3 M1 lupa	1 - L2 S1 talenti	1 - L2 J2 vigor
4 - L3 M1 sinapsi	1 - L3 M2 lupa	2 - L3 M1 talenti	1 - L2 S1 vigor
	3 - L2 S1 olympia		2 - L2 S1 ottavia
7	8	9	6

**Termine gara previsto h. 10.00 - A seguire premiazioni**

## 2° TURNO: ECCELLENZA L1 CAT. ALLIEVE B, JUNIOR A/B, SENIOR, L2 CAT. ALLIEVE B (38)

Riscaldamento generale h. 10.10

Inizio gara previsto h. 10.30

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<b>2</b> - L1 AB lupa <b>1</b> - L2 AB lupa <b>2</b> - L1 JA lupa <b>3</b> - L1 JA minnie <b>1</b> - L1 S ottavia	<b>2</b> - L1 JA baby melody <b>1</b> - L1 JB baby melody <b>3</b> - L1 S baby melody <b>4</b> - L1 S olimpo	<b>1</b> - L1 AB sinapsi <b>2</b> - L2 AB sinapsi <b>1</b> - L1 JA 4you well <b>5</b> - L1 S gym point	<b>1</b> - L2 AB talenti <b>5</b> - L2 AB vigor <b>1</b> - L2 AB braccelli <b>1</b> - L2 AB heaven <b>1</b> - L1 JA vigor <b>1</b> - L1 S talenti
9	10	9	10

**Termine gara previsto h. 12.10 - A seguire premiazioni**

## 3° TURNO: ECCELLENZA L1 CAT. ESORDIENTI, ALLIEVE A, L2 CAT. ESORDIENTI (27)

Riscaldamento generale h. 12.20

Inizio gara previsto h. 12.40

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
<b>2</b> - L1 E heaven <b>1</b> - L1 AA heaven <b>2</b> - L2 E heaven	<b>6</b> - L1 E aprilina	<b>5</b> - L1 E aprilina <b>2</b> - L2 E aprilina	<b>5</b> - L1 AA lupa <b>4</b> - L1 AA sinapsi
5	6	7	9

**Termine gara previsto h. 13.55 - A seguire premiazioni**

**PAUSA PRANZO 14.15 - 15.15**

**4° TURNO: CUP INDIVIDUALE CAT. ESORDIENTI (20) + ALLIEVE B (39) - TOT. 59**

Inizio riscaldamento gen. primo gruppo h. 15.00

Inizio gara previsto h. 15.15

CAMPO A ESORDIENTI		INGRESSO IN CAMPO	CAMPO B ALLIEVE B	
SOCIETÀ	NUM. GINNASTE		SOCIETÀ	NUM. GINNASTE
PUNTO E VIRGOLA	4	h. 15.15	GREGGI	3
PETER PAN	2		PUNTO E VIRGOLA	4
BABY MELODY	2	h. 15.25	ATLETICO TALENTI	3
SINAPSI	2		4YOU WELLNESS	3
FIORI DEI LIBERI	2	h. 15.35	PEGASO	3
DYNAMICA	2		OLYMPIA 2000	4
GYM DANCE	2	h. 15.45	PETER PAN	3
PUNTO E VIRGOLA	4		FIORI DEI LIBERI	1
			SINAPSI	4
			GREGGI	2
		h. 16.00	PUNTO E VIRGOLA	3
			ATLETICO TALENTI	2
			4YOU WELLNESS	2
			PEGASO	2
			GINNASTICA P4	1

**Termine gara previsto h. 16.25 - A seguire premiazioni**



**5° TURNO: CUP INDIVIDUALE CAT. ALLIEVE A (48) + JUNIOR B (14) - TOT. 62**

Inizio riscaldamento gen. primo gruppo h. 16.30

Inizio gara previsto h. 16.45

CAMPO A ALLIEVE A		INGRESSO IN CAMPO	CAMPO B JUNIOR B	
SOCIETÀ	NUM. GINNASTE		SOCIETÀ	NUM. GINNASTE
PUNTO E VIRGOLA	3	h. 16.45	BODY ART SCHOOL	1
OLYMPIA 2000	3		PUNTO E VIRGOLA	1
PETER PAN	3		FIAMMA ARTISTICA	2
ATLETICO TALENTI	1	h. 17.00	BAILAPOP	1
GYM DANCE	4		GREGGI	2
FIAMMA ARTISTICA	1		GYM DANCE	2
SINAPSI	4	h. 17.10	OLYMPIA 2000	2
BABY MELODY	2		ATLETICO TALENTI	1
HADRIAN	1		LA FENICE	2
STRATOS	4	h. 17.20	GINNASTICA P4	1
GREGGI	1			
FIORI DEI LIBERI	1			
BODY ART SCHOOL	3			
LA FENICE	1			
PUNTO E VIRGOLA	3			
PEGASO	4	h. 17.30		
OLYMPIA 2000	3			
4YOU WELLNESS	3			
PETER PAN	3			

**Termine gara previsto h. 17.55 - A seguire premiazioni**

**6° TURNO: CUP INDIVIDUALE CAT. JUNIOR A (44) + SENIOR (17) - TOT. 61**

Inizio riscaldamento gen. primo gruppo h. 18.15

Inizio gara previsto h. 18.30

CAMPO A JUNIOR A		INGRESSO IN CAMPO	CAMPO B SENIOR	
SOCIETÀ	NUM. GINNASTE		SOCIETÀ	NUM. GINNASTE
OLYMPIA 2000	3	h. 18.30	LA FENICE	3
SINAPSI	3		BAILAPOP	1
STRATOS	1		OLYMPIA 2000	3
HADRIAN	1		STRATOS	1
NEW PACO'S GYM	4	h. 18.45	FIAMMA ARTISTICA	5
GREGGI	1		LA FENICE	4
PUNTO E VIRGOLA	3			
FIORI DEI LIBERI	2	h. 19.00		
LA FENICE	3			
OLYMPIA 2000	3			
BODY ART SCHOOL	2			
PEGASO	3			
FIAMMA ARTISTICA	1	h. 19.10		
BABY MELODY	2			
GYM DANCE	3			
ATLETICO TALENTI	3			
SINAPSI	2			
OLYMPIA 2000	4			
GINNASTICA P4	1			

Termine gara previsto h. 19.50 - A seguire premiazioni

**GRAZIE A TUTTI!**

**BUONE FINALI NAZIONALI E ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO!**