

Campionato Interregionale di Serie B GAF - Zona Nord-Ovest

Società organizzatrice: Società Ginnastica VICTORIA Torino A.S.D.

PalaGinnastica - TORINO 28 aprile 2012

BOZZA

N.B. Eccetto le squadre del 1° turno che iniziano il riscaldamento direttamente sulla pedana CL del campo gara, quelle del 2° e 3° turno potranno accedere alla palestrina di riscaldamento circa 30 minuti prima di portarsi nell'apposita zona di Riscaldamento Generale (15 min. su pedana CL del campo gara) prima del proprio turno di gara.

Dopo le Prove guidate a partire dall'attrezzo successivo a quello di gara, **durante la gara stessa, saranno a disposizione delle 6 ginnaste (3 ginnaste per 2 squadre) 6 minuti riscaldamento all'attrezzo.**

ore 9,00 Apertura del Palazzetto

ore 9,15 **Controllo TESSERE squadre del 1° TURNO (12 squadre)**

ore 9,15 Riscaldamento Generale in pedana 1° turno (30')

 ore 9,45 **Prove guidate all'attrezzo (72 min.):** 18 min. riscaldamento all'attrezzo delle 9 ginnaste (3 ginnaste x 2 min. per 3 squadre) x 4 rotazioni a partire dall'attrezzo successivo di gara

ore 10,00 **RIUNIONE DI GIURIA e Controllo TESSERE squadre del 1° TURNO (12 squadre)**
ore 10,57 Sfilata e presentazione delle squadre alle Giurie

ore 11,00 **INIZIO GARA** - 6 minuti riscaldamento all'attrezzo delle 6 ginnaste (3 ginnaste per 2 squadre) e GARA all'attrezzo stesso (una rotazione 6' Risc + 18' gara = circa 25 minuti)

	VOLTEGGIO	PARALLELE	stanby	TRAVE	CORPO LIBERO
1°rotazione ore 11,00					
2°rotazione ore 11,25					
3°rotazione ore 11,50					
4°rotazione ore 12,15					
5°rotazione ore 12,40					

ore 13,05 termine 1° turno

ore 13,10 - 13,40 Pausa pranzo Giurie

ore 12,30 **Controllo TESSERE squadre del 2° TURNO (8 squadre) - Ginnaste in Zona di attesa in palestra**

ore 13,15 Riscaldamento Generale in pedana 2° turno (15 min.)

ore 13,30 **Prove guidate all'attrezzo (48 min.):** 12 min. riscaldamento all'attrezzo delle 6 ginnaste (3 ginnaste x 2min. per 2 squadre) x 4 rotazioni a partire dall'attrezzo successivo di gara

ore 14,20 Sfilata e presentazione delle squadre alle Giurie

ore 14,25 **INIZIO GARA** - 6 minuti riscaldamento all'attrezzo delle 6 ginnaste (3 ginnaste per 2 squadre) e GARA all'attrezzo stesso (una rotazione 6' Risc + 18' gara = circa 25 minuti)

	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
1°rotazione ore 14,25				
2°rotazione ore 14,50				
3°rotazione ore 15,15				
4°rotazione ore 15,40				

ore 16,05 termine 2° turno

Campionato Interregionale di Serie B GAF - Zona Nord-Ovest

Società organizzatrice: Società Ginnastica VICTORIA Torino A.S.D.

PalaGinnastica - TORINO 28 aprile 2012

BOZZA

ore 15,30 Controllo TESSERE squadre del 3° TURNO (8 squadre) - Ginnaste in Zona di attesa in palestra

ore 16,15 Riscaldamento Generale in pedana 3° turno (15 min.)

ore 16,30 **Prove guidate all'attrezzo** (48 min.): 12 min. riscaldamento all'attrezzo delle 6 ginnaste (3 ginnaste x 2min. per 2 squadre) x 4 rotazioni a partire dall'attrezzo successivo di gara

ore 17,20 Sfilata e presentazione delle squadre alle Giurie

ore 17,25 **INIZIO GARA** - 6 minuti riscaldamento all'attrezzo delle 6 ginnaste (3 ginnaste per 2 squadre) e GARA all'attrezzo stesso (una rotazione 6' Risc + 18' gara = circa 25 minuti)

	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
1°rotazione ore 17,25				
2°rotazione ore 17,50				
3°rotazione ore 18,15				
4°rotazione ore 18,40				

ore 19,05 termine 3° turno

ore 19,15 PREMIAZIONI

N.B. Si ricorda ai Tecnici :

- di presentare il modello CDS al Segretario di gara (http://dati.federginnastica.it/documentazioni/allegato_documentazioni_135.pdf)
- di presentare la scheda di dichiarazione dell'esercizio delle ginnaste alle giurie

A tutti i Tecnici e Giudici si rammenta che all'interno del Campo Gara è OBBLIGATORIO utilizzare scarpe da ginnastica PULITE o scarpette da ginn. artistica.