Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Piemonte e Valle d'Aosta

3^ Prova Campionato di Serie C GAM - Zona Tecnica 1

PalaGinnastica di Torino - 30 Aprile 2022

SABATO 30 APRILE 2022 - 3^ PROVA CAMPIONATO SERIE C ZT 1

RISC. GUIDATO ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO	ANELLI	VOLTEGGIO	PL PARI	SBARRA
14.30	**RISCALDAMENTO GENERALE**					
15.00	GINN. SAMPIETRINA	OLIMPIA AOSTA	ARES	A. CASATI ARCORE	FORZA E VIRTÙ 1892	VARESINA
	MARIO CORRIAS	.	.	.	.	LA MARMORA

15.54 termine riscaldamento guidato

INIZIO GARA

1^ ROTAZIONE	CORPO LIBERO	CAVALLO	ANELLI	VOLTEGGIO	PL PARI	SBARRA
16.00	Touch Warm Up 30' sec a ginnasta (50' a parallele) e gara 1° semigruppo - idem 2° semigruppo					
	OLIMPIA AOSTA	ARES	A. CASATI ARCORE	FORZA E VIRTÙ 1892	VARESINA	GINN. SAMPIETRINA
	.	.	.	.	LA MARMORA	MARIO CORRIAS

18.30 **termine gara e premiazione ZT1**

NB. Riscaldamento guidato ad attrezzo: 9 minuti _ Touch Warm Up rotazione di gara 1:30 min a squadra (2:30 min a parallele pari)
Ingresso alle squadre e controllo tessere consentito 20 min prima del proprio turno di riscaldamento generale
Tutti gli atleti, i tecnici ed i componenti degli ufficiali di gara devono munirsi di un cambio di scarpe pulite per accedere alla palestra

Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Piemonte e Valle d'Aosta

3^ Prova Campionato di Serie C GAM - Zone Tecniche 1-2-3
PalaGinnastica di Torino - 1 Maggio 2022

DOMENICA 1 MAGGIO 2022 - 3^ PROVA CAMPIONATO SERIE C _ ZT 2-3

1^ TURNO RISCALDAMENTO ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO	ANELLI	VOLTEGGIO	PL PARI	SBARRA
8.30	Riscaldamento Generale 30'					
9.00	CG OLIMPIA MONTALE	GINN. CIVITAVECCHIA	ASD EUR	GYMNOVA S. C.	PANARO MODENA	GINN. PATAVIUM
	VV.F. "I. GASBARRI"	.	FORTI E LIBERI	SG GEMONESE	GYMNICA VICENTINA	ASD TICA

9.50 Termine riscaldamento guidato agli attrezzi

1^ TURNO	CORPO LIBERO	CAVALLO	ANELLI	VOLTEGGIO	PL PARI	SBARRA
10.00	Touch Warm Up 30' sec a ginnasta (50' a parallele) e gara 1° semigruppo - idem 2° semigruppo					
	GINN. CIVITAVECCHIA	ASD EUR	GYMNOVA S. C.	PANARO MODENA	GINN. PATAVIUM	CG OLIMPIA MONTALE
	.	FORTI E LIBERI	SG GEMONESE	GYMNICA VICENTINA	ASD TICA	VV.F. "I. GASBARRI"

12.25 **termine 1° turno di gara ZT2 - termine gara e premiazioni ZT3**

12.30-13.15 Pausa Giurie

2^ TURNO RISCALDAMENTO ATTREZZI	CORPO LIBERO	CAVALLO	ANELLI	VOLTEGGIO	PL PARI	SBARRA
12.30	Riscaldamento Generale 30' in palestrina					
13.00	EDERA RAVENNA	SMAL S.MARIA DI LESTIZZA	S.G. RAFFAELLO MOTTO	BLUKIPPE	NARDI JUVENTUS	VICTORIA FERMO
	SG. AURORA	.	.	.	.	CORPOLIBERO G. TEAM

13.50 Termine riscaldamento guidato agli attrezzi

2^ TURNO	CORPO LIBERO	CAVALLO	ANELLI	VOLTEGGIO	PL PARI	SBARRA
14.00	Touch Warm Up 30' sec a ginnasta (50' a parallele) e gara 1° semigruppo - idem 2° semigruppo					
	SMAL S.MARIA DI LESTIZZA	S.G. RAFFAELLO MOTTO	BLUKIPPE	NARDI JUVENTUS	VICTORIA FERMO	EDERA RAVENNA
	.	.	.	.	CORPOLIBERO G. TEAM	SG. AURORA

16.30 **termine 2° turno di gara e premiazione ZT2**

NB. Riscaldamento guidato ad attrezzo: 9 minuti _ Touch Warm Up rotazione di gara 1:30 min a squadra (2:30 min a parallele pari)
Ingresso alle squadre e controllo tessere consentito 20 min prima del proprio turno di riscaldamento generale
Tutti gli atleti, i tecnici ed i componenti degli ufficiali di gara devono munirsi di un cambio di scarpe pulite per accedere alla palestra