



A.S. Dilettantistica "Ginnastica Victoria Fermo"

Campionato Individuale Gold Junior/ Senior Ginnastica Artistica Maschile

Finale Nazionale Fermo 18-19- 20 Novembre 2022

Sede di svolgimento : FERMO – VIA LETI - Palestra FGI "F. APPOGETTI"

Organizzazione : A.S.D. "GINNASTICA VICTORIA FERMO"

PROGRAMMA ORARIO DI MASSIMA

Venerdì 18 Novembre 2022

CATEGORIA JUNIOR 1

12:50 Controllo tessere

13:00 – 13:30 Riscaldamento generale (**SALA B**)

13:30 – 14:20 Riscaldamento agli attrezzi (6 rotazioni da 8' partendo dall'attrezzo successivo a quello di gara)

14:30 Inizio GARA categoria JUNIOR 1 | ad ogni rotazione 3' (5' a PP) Touch WU e gara

16:30 Termine e Premiazioni

CATEGORIA SENIOR

16:00 Controllo tessere

16:15 – 16:45 Riscaldamento generale (**SALA B**)

16:45 – 17:35 Riscaldamento agli attrezzi (6 rotazioni da 8' partendo dall'attrezzo successivo a quello di gara)

17:45 Inizio GARA categoria SENIOR | ad ogni rotazione 3' (5' a PP) Touch WU e gara

19:45 Termine e Premiazioni

Sabato 19 Novembre 2022

CATEGORIA JUNIOR 2

08:45 Controllo tessere

09:00 – 09:30 Riscaldamento generale (**SALA B**)

09:30 – 10:20 Riscaldamento agli attrezzi (6 rotazioni da 8' partendo dall'attrezzo successivo a quello di gara)

10:30 Inizio GARA categoria JUNIOR 2 | ad ogni rotazione 3' (5' a PP) Touch WU e gara

12:30 Termine e Premiazioni

JUNIOR 3

13:45 Controllo tessere

14:00 – 14:30 Riscaldamento generale (**SALA B**)

14:30 – 15:20 Riscaldamento agli attrezzi (6 rotazioni da 8' partendo dall'attrezzo successivo a quello di gara)

15:30 Inizio GARA categoria JUNIOR 3 | ad ogni rotazione 3' (5' a PP) Touch WU e gara

17:30 Termine e Premiazioni

Viale della Carriera,72 - 63023 FERMO (AP)

Tel./Fax 0734.229759 – 347.6833659 – Tel. Palestra 0734.229264

www.victoriafermo.com - mail ginnastica@victoriafermo.com



A.S. Dilettantistica "Ginnastica Victoria Fermo"

Domenica 20 Novembre 2022

FINALI DI SPECIALITA' CATEGORIE JUNIOR 1 – SENIOR

08:30 Accesso all'impianto

08:35 – 09:15 Riscaldamento generale e agli attrezzi per i ginnasti JUNIOR 1 finalisti a VO, PP e SB e per i ginnasti SENIOR finalisti a CL - CM - AN

09:15 Inizio Gara 1° parte (**JUNIOR 1: VO - PP - SB SENIOR: CL - CM - AN**)

10:40 Riscaldamento generale nella palestra di riscaldamento (SALA B) per i ginnasti **JUNIOR 1** finalisti a **CL - CM - AN** e per i ginnasti **SENIOR** finalisti a **VO - PP - SB**

10:45 Premiazioni **VO - PP - SB JUNIOR 1 e CL - CM - AN SENIOR**

11:00 Riscaldamento agli attrezzi in campo gara per i ginnasti **JUNIOR 1** finalisti a **CL - CM - AN** e per i ginnasti **SENIOR** finalisti a **VO - PP - SB**

11:30 Inizio Gara 2° parte (**JUNIOR 1: CL - CM - AN SENIOR: VO - PP - SB**)

13:00 Premiazione **CL - CM - AN JUNIOR e VO - PP - SB SENIOR**

FINALI DI SPECIALITA' CATEGORIE JUNIOR 2 – JUNIOR 3

13:30 Accesso all'impianto

13:35 – 14:15 Riscaldamento generale e agli attrezzi per i ginnasti **JUNIOR 2** finalisti a **VO - PP - SB** e per i ginnasti **JUNIOR 3** finalisti a **CL - CM - AN**

14:15 Inizio Gara 1° parte (**JUNIOR 2: VO - PP - SB JUNIOR 3: CL - CM - AN**)

15:40 Riscaldamento generale nella palestra di riscaldamento (SALA B) per i ginnasti **JUNIOR 2** finalisti a **CL - CM - AN** e per i ginnasti **JUNIOR 3** finalisti a **VO - PP - SB**

15:45 Premiazioni **VO - PP - SB JUNIOR 2 e CL - CM - AN JUNIOR 3**

16:00 Riscaldamento agli attrezzi in campo gara per i ginnasti **JUNIOR 2** finalisti a **CL - CM - AN** e per i ginnasti **JUNIOR 3** finalisti a **VO - PP - SB**

16:30 Inizio Gara 2° parte (**JUNIOR 2: CL - CM - AN JUNIOR 3: VO - PP - SB**)

18.:00 Premiazione **CL - CM - AN JUNIOR 2 e VO - PP - SB JUNIOR 3**

Le finali di specialità si svolgeranno con suddivisione del gruppo di lavoro all'attrezzo in due sottogruppi. Per ogni sottogruppo 2' (3' 20" a PP) Touch Warm-Up e gara. La gara si svolgerà: un ginnasta alla volta con alternanza tra un gruppo di lavoro e l'altro. La Palestra B sarà sempre a disposizione dei ginnasti impegnati in gara

Viale della Carriera,72 - 63023 FERMO (AP)

Tel./Fax 0734.229759 – 347.6833659 – Tel. Palestra 0734.229264

www.victoriafermo.com - mail ginnastica@victoriafermo.com