



Alla C.A. della **Federazione Ginnastica d'Italia**
Alla C.A. delle **Società con Sez. GAF**

OGGETTO: Camp. Ind. GOLD Junior/Senior GAF – FINALE NAZIONALE - Cuneo, 01-02-03/12/2023, aggiornamento prove campo gara venerdì mattina.

ISCRIZIONI: dovranno pervenire on-line collegandosi al sito www.federginnastica.it (programma gare F.G.I.).

Saranno allestiti due campi gara:

PROGRAMMA DI GARA

Venerdì 01 dicembre – CONCORSO GENERALE E QUALIFICHE SPECIALITÀ S2

09:00 Apertura palestra, accredito e controllo tessere

09:30 – 12:00 Prove campo gara

Turno 1 – Categoria S2 (Campo gara A)

14:15 – 15:05 Riscaldamento generale nelle palestre

15:10 - 15:25 Riscaldamento generale in campo gara

15:30 Inizio gara (ad ogni rotazione TOUCH WARM-UP: 1' 30" a ginnasta a TR / 2' a VO e PA / 8' per tutte le ginnaste a CL)

Turno 2 – Categoria S2 (Campo gara A)

16:05 Accredito e controllo tessere ginnaste

16:15 – 17:05 Riscaldamento generale nelle palestre

17:10 – 17:25 Riscaldamento generale in campo gara

17:30 Inizio gara (ad ogni rotazione TOUCH WARM-UP: 1' 30" a ginnasta a TR / 2' a VO e PA / 8' per tutte le ginnaste a CL)

19:30 Premiazione concorso generale categoria S2

Sabato 02 dicembre – CONCORSO GENERALE E QUALIFICHE SPECIALITÀ S1, J1, J2, J3

08:45 Apertura palestra

Turno 1 – Categoria S1 (Campo gara A) e Categoria J1 (Campo Gara B)

08:00 Accredito e controllo tessere ginnaste

08:15:00 – 09:05 Riscaldamento generale nelle palestre

09:10 – 09:25 Riscaldamento generale in campo gara

9:30 Inizio gara (ad ogni rotazione TOUCH WARM-UP: 1' 30" a ginnasta a TR / 2' a VO e PA / 8' per tutte le ginnaste a CL)



Turno 2 – Categoria S1 (Campo gara A) e Categoria J1 (Campo Gara B)

- 10:00 Accredito e controllo tessere ginnaste
- 10:15 – 11:05 Riscaldamento generale nelle palestrine
- 11:10 – 11:25 Riscaldamento generale in campo gara
- 11:30 Inizio gara (ad ogni rotazione TOUCH WARM-UP: 1' 30" a ginnasta a TR / 2' a VO e PA / 8' per tutte le ginnaste a CL)
- 13:30 Premiazione concorso generale categorie S1 e J1

Turno 1 – Categoria J3 (Campo gara A) e Categoria J2 (Campo Gara B)

- 13:00 Accredito e controllo tessere ginnaste
- 13:15 – 14:05 Riscaldamento generale nelle palestrine
- 14:10 – 14:25 Riscaldamento generale in campo gara
- 14:30 Inizio gara (ad ogni rotazione TOUCH WARM-UP: 1' 30" a ginnasta a TR / 2' a VO e PA / 8' per tutte le ginnaste a CL)

Turno 2 – Categoria J3 (Campo gara A) e Categoria J2 (Campo Gara B)

- 15:00 Accredito e controllo tessere ginnaste
- 15:15 – 16:05 Riscaldamento generale nelle palestrine
- 16:10 – 16:25 Riscaldamento generale in campo gara
- 16:30 Inizio gara (ad ogni rotazione TOUCH WARM-UP: 1' 30" a ginnasta a TR / 2' a VO e PA / 8' per tutte le ginnaste a CL)
- 18:00 Premiazione concorso generale categorie J3 e J2

Domenica 3 dicembre – FINALI DI SPECIALITÀ S1, S2, J1, J2, J3

Le finali di specialità si svolgeranno tutte sul campo gara B. La palestra nella zona ginnastica sarà utilizzabile dalle ginnaste durante tutta la competizione.

- 08:00 Apertura palestra
- 08:15 – 08:45 Riscaldamento generale
- 08:45 – 09:45 Riscaldamento guidato agli attrezzi (5 rotazioni da 12' con gruppi da 8 ginnaste partendo dall'attrezzo successivo rispetto al primo attrezzo di gara)
- 09:45 Presentazione finali di specialità e inizio gara (S2: BYE | S1: VO | J3: PA | J2: TR | J1: CL)
Ciascuna finale si svolgerà con 2 sottogruppi formati da 4 ginnaste. Ad ogni sottogruppo touch Warm-UP: 30" a ginnasta a TR e CL / 50" a ginnasta a PA / 2 rincorse a ginnasta a VO).
- 12:45 Premiazioni finali di specialità

