



**SOCIETÀ  
FEDERALE  
GINNASTICA  
GIUBIASCO**



# **CAMPIONATO TICINESE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE + FEMMINILE**

**Palestra Brere c/o Centro Sportivo  
Via Brere, 6598 Tenero**

**Tenero 20 aprile 2024**

## PROGRAMMA GAM

<b>08.15</b>	<b>Apertura palestra</b>
08.30 – 09.50	Riscaldamento con prova attrezzi Introduzione
<b>09.50 – 11.20</b>	<b>Competizione Introduzione</b> (NON SEGUE LE ROTAZIONI GAF)
11.50 – 13:00	Riscaldamento con prova agli attrezzi P1 e P2
<b>12.00</b>	<b>Pranzo Giuria</b>
<b>13.00 – 14.40</b>	<b>Competizione P1, P2</b>
<b>15.00</b>	<b>Premiazioni Introduzione, P1 e P2</b>
15.20 – 16.30	Riscaldamento P3, P5 e P6
<b>16.30 – 18.10</b>	<b>Competizione P3, P5 e P6</b>
<b>Al termine</b>	<b>Premiazioni P3, P5 e P6</b>

## PROGRAMMA GAF

<b>08.15</b>	<b>Apertura palestra</b>
08.30 – 08.50	Riscaldamento Introduzione 1 + 2
08.50 – 09.50	Prova sugli attrezzi Introduzione 1 e 2 (15' x 4 minuti)
<b>09.50 – 11.50</b>	<b>Competizione Introduzione 1 + 2</b>
11.50 – 12.10	Riscaldamento P1, P2
12.10 – 13.00	Prova sugli attrezzi P1, P2 (12' x 4 minuti)
<b>12.00</b>	<b>Pranzo giuria</b>
<b>13.20 – 14.40</b>	<b>Competizione P1, P2</b> (INIZIO ALLA 2a ROTAZIONE GAM)
<b>15.00</b>	<b>Premiazioni Introduzione, P1 e P2</b>
15.20 – 15.40	Riscaldamento corporale P3, P4A, P5, P6 e P6A
15.40 – 16.30	Riscaldamento agli attrezzi (12' x 4 minuti)
<b>16.30 – 18.10</b>	<b>Competizione P3, P4A, P5, P6 e P6A</b>
<b>Al termine</b>	<b>Premiazioni P3, P4A, P5, P6 e P6A</b>

## DETTAGLIO GAM

08.15

Apertura palestra

08.30 – 09.50

Riscaldamento con prova attrezzi Introduzione

09.50 – 11.20

**Competizione Introduzione** (NON SEGUE LE ROTAZIONI GAF)

11.50 – 13:00

Riscaldamento con prova agli attrezzi P1, P2

13.00 – 14.40

**Competizione P1, P2**

15.00

*Premiazioni Introduzione, P1 e P2*

15.20 – 16.30

Riscaldamento P3, P5 e P6

16.30 – 18.10

**Competizione P3, P5 e P6**

*Al termine*

*Premiazioni P3, P5 e P6*

### PROGRAMMA INTRODUZIONE

SUOLO (5)	GEM (5)
CAVALLO MANIGLE (4)	GEM (4)
ANELLI (2)	SFG Biasca (2)
VOLTEGGIO	
PARALLELA	
SBARRA	

### PROGRAMMA P1, P2

SUOLO	
CAVALLO MANIGLE (5)	<b>P1</b> GEM (2), SFG Biasca (3)
ANELLI (5)	<b>P1</b> SFG Giubiasco (1), SFG Lugano (4)
VOLTEGGIO (6)	<b>P2</b> GEM (3), SFG Biasca (1), SFG Lugano (2)
PARALLELA	
SBARRA	

### PROGRAMMA P3, P5 e P6

SUOLO (6)	<b>P5</b> GEM (3), SFG Biasca (1), <b>P6</b> GEM (2)
CAVALLO MANIGLE (4)	<b>P3</b> GEM (1), SFG Biasca (2), SFG Giubiasco (1)
ANELLI	
VOLTEGGIO	
PARALLELA	
SBARRA	

## DETTAGLIO GAF

<b>08.15</b>	<b>Apertura palestra</b>
08.30 – 08.50	Riscaldamento Introduzione 1 e 2
08.50 – 09.50	Prova sugli attrezzi Introduzione 1 e 2 (15' x 4 minuti)
<b>09.50 – 11.50</b>	<b>Competizione Introduzione 1 + 2</b>
11.50 – 12.10	Riscaldamento P1, P2
12.10 – 13.00	Prova sugli attrezzi P1, P2 (12' x 4 minuti)
<b>13.20 – 14.40</b>	<b>Competizione P1, P2 (INIZIO ALLA 2a ROTAZIONE GAM)</b>
<b>15.00</b>	<b>Premiazioni Introduzione, P1 e P2</b>
15.20 – 15.40	Riscaldamento corporale P3, P4A, P5, P6 e P6A
15.40 – 16.30	Riscaldamento agli attrezzi (12' x 4 minuti)
<b>16.30 – 18.10</b>	<b>Competizione P3, P4A, P5, P6 e P6A</b>
<b>Al termine</b>	<b>Premiazioni P3, P4A, P5, P6 e P6A</b>

### PROGRAMMA Introduzione 1 e 2

VOLTEGGIO (8)	<b>Intro 1</b> GEM (3), SFG Giubiasco (4), SFG Locarno (1)
PARALLELA (6)	<b>Intro 2</b> GEM (6)
TRAVE (6)	<b>Intro 2</b> SFG Giubiasco (4), SFG Lugano (3)
SUOLO (7)	<b>Intro 2</b> SFG Locarno (7)

### PROGRAMMA P1 e P2 - ATTENZIONE - INIZIO ALLA 2a ROTAZIONE GAM

VOLTEGGIO (6)	<b>P2</b> SFG Locarno (2), SFG Lugano (1), SFG Giubiasco (3)
PARALLELA (5)	<b>P1</b> GEM (5)
TRAVE (5)	<b>P1</b> SFG Giubiasco (4), SFG Locarno (1)
SUOLO (6)	<b>P1</b> SFG Lugano (3), <b>P2</b> GEM (2), SFG Lugano (1)

### PROGRAMMA P3, P4A, P5, P6 e P6A

VOLTEGGIO (3)	<b>P4A</b> SFG Lugano (3), <b>P6</b> SFG Lugano (3), <b>P6A</b> SFG Lugano (1)
PARALLELA (6)	
TRAVE	<b>P4A</b> GEM (4), <b>P5</b> SFG Giubiasco (1), <b>P6A</b> GEM (1)
SUOLO (7)	<b>P3</b> SFG Giubiasco (1), GEM (1), SFG Lugano (1),

→ Gli allenatori, con le ginnaste che eseguono la coreografia al suolo, sono tenuti ad **inviare la musica tramite WeTransfer all'indirizzo e-mail [thea@brogli.net](mailto:thea@brogli.net). La traccia audio deve essere salvata con il seguente formato: categoria nome cognome società.mp3**

Esempio: P3\_thea\_brogli\_giubiasco.mp3