



SOCIETÀ  
FEDERALE  
GINNASTICA  
LUGANO



# CAMPIONATO TICINESE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE + FEMMINILE

Villa Luganese 22 aprile 2023

*Centro Sportivo*

**PalaGYM**  
*la Mobiliare*

PRESSO IL RISTORANTE PALAGYM  
SARÀ IN FUNZIONE UNA FORNITISSIMA BUVETTE



Città di Lugano

Dicastero Sport



Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

**SWISSLOS**

**ail**



**BancaStato**

**la Mobiliare**

**CSS**

## PROGRAMMA GAM

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>08.15</b>         | <b>Apertura palestra</b>                      |
| 08.30 – 09.30        | Riscaldamento con prova attrezzi introduzione |
| <b>09.40 – 11.10</b> | <b>Competizione Introduzione</b>              |
| 11.10 – 12.20        | Riscaldamento con prova agli attrezzi P1, P2  |
| <b>11.30</b>         | <b>Pranzo Giuria</b>                          |
| <b>12.30 – 14.10</b> | <b>Competizione P1, P2</b>                    |
| <b>14.20</b>         | <b>Premiazioni Introduzione, P1 e P2</b>      |
| 14.40 – 15.50        | Riscaldamento P3, P4 e P6                     |
| <b>16.00 – 17.40</b> | <b>Competizione P4, P5, P6 e OPEN</b>         |
| <b>Al termine</b>    | <b>Premiazioni P4, P5, P6 e OPEN</b>          |

## PROGRAMMA GAF

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>08.15</b>         | <b>Apertura palestra</b>                          |
| 08.30 – 08.50        | Riscaldamento introduzione 1 + 2                  |
| 08.50 – 09.30        | Prova sugli attrezzi Introduzione 1 e 2 (10' x 4) |
| <b>09.40 – 11.10</b> | <b>Competizione Introduzione 1 + 2</b>            |
| 11.10 – 11.30        | Riscaldamento P1, P2                              |
| 11.30 – 12.20        | Prova sugli attrezzi P1, P2 (12' x 4)             |
| <b>11.30</b>         | <b>Pranzo giuria</b>                              |
| <b>12.30 – 14.10</b> | <b>Competizione P1, P2</b>                        |
| <b>14.20</b>         | <b>Premiazioni Introduzione, P1 e P2</b>          |
| 14.40 – 15.00        | Riscaldamento corporale P3, P4A, P4, P5 e P6      |
| 15.00 – 15.50        | Riscaldamento agli attrezzi (4 x 12 minuti)       |
| <b>16.00 – 17.40</b> | <b>Competizione P3, P4A, P4, P5, P6</b>           |
| <b>Al termine</b>    | <b>Premiazioni P3, P4A, P4, P5 e P6</b>           |

## DETTAGLIO GAM

|   |   |
|---|---|
| <b>08.15</b>  | Apertura palestra   |
| <b>08.30 – 09.30</b><br><b>09.40 – 11.10</b>                      | Riscaldamento e prova agli attrezzi categorie Introduzione<br><b>Competizione categoria introduzione</b>                                |
| <b>11.10 – 12.20</b><br><b>12.30 – 14.10</b><br><b>14.20</b>      | Riscaldamento e prova agli attrezzi categorie P1, P2<br><b>Competizione categorie P1, P2</b><br><b>Premiazioni introduzione, P1, P2</b> |
| <b>14.40 – 15.50</b><br><b>16.00 – 17.40</b><br><b>Al termine</b> | Riscaldamento categorie P3, P4 e P6<br><b>Competizione categorie P3, P4 e P6</b><br><b>Premiazioni categorie P4, P5, P6 e OPEN</b>      |

### PROGRAMMA INTRODUZIONE

|                 |  |
|-----------------|--|
| SUOLO           | GEM Chiasso (4)                                      |
| CAVALLO MANIGLE | Lugano (5)   |
| ANELLI          | GEM Mendrisio (3), Biasca (1), Giubiasco (1) / TOT 5 |
| VOLTEGGIO       |  |
| PARALLELA       |  |
| SBARRA          |  |

### PROGRAMMA P1, P2

|                 |   |
|-----------------|---|
| SUOLO           | P1 – Biasca (3), Lugano (4) / TOT 7                         |
| CAVALLO MANIGLE | P2 – GEM (1), Biasca (3), Giubiasco (1), Lugano (2) / TOT 7 |
| ANELLI          | P1 – GEM (6)  |
| VOLTEGGIO       |   |
| PARALLELA       |   |
| SBARRA          |   |

### PROGRAMMA P3, P4 e P6

|                 |  |
|-----------------|--|
| SUOLO           | <b>P6</b> GEM (2), Bellinzona (1) / <b>OPEN</b> Lugano (1) / TOT 4 |
| CAVALLO MANIGLE | <b>P4</b> GEM (3) / <b>P5</b> GEM (1), Biasca (1) / TOT 5          |
| ANELLI          |  |
| VOLTEGGIO       |  |
| PARALLELA       |  |
| SBARRA          |  |

## DETTAGLIO GAF

---

|   |   |
|---|---|
| <b>08.15</b>  | Apertura palestra   |
| <b>08.30 – 09.30</b><br><b>09.40 – 11.10</b>                      | Riscaldamento e prova agli attrezzi (08.50) categorie Introduzione 1 e 2<br><b>Competizione Categorie introduzione 1 e 2</b>  |
| <b>11.10 – 12.20</b><br><b>12.30 – 14.10</b><br><b>14.20</b>      | Riscaldamento e prova agli attrezzi (11.30) categorie P1 e P2<br><b>Competizione Categorie P1 e P2</b><br><b>Premiazioni introduzione, P1 e P2</b>                                      |
| <b>14.40 – 15.50</b><br><b>16.00 – 17.40</b><br><b>Al termine</b> | Riscaldamento e prova agli attrezzi (15.00) categorie P3, P4, P4A, P5 e P6<br><b>Competizione Categorie P3, P4, P4A, P5, e P6</b><br><b>Premiazioni Categorie P3, P4, P4A, P5, e P6</b> |

### PROGRAMMA introduzione 1 e 2

|               |   |
|---------------|---|
| VOLTEGGIO (5) | SFG Locarno (5) Intro 1 + Intro 2                   |
| PARALLELA (5) | SFG Lugano (5) Intro 1 e Intro 2                    |
| TRAVE (5)     | GEM (5) Intro 1 + Intro 2                           |
| SUOLO (5)     | SFG Giubiasco (2) Intro 1 + SFG Locarno (3) Intro 2 |

### PROGRAMMA P1 E P2

|               |  |
|---------------|--|
| VOLTEGGIO (6) | <b>P1</b> GEM (6)  |
| PARALLELA (8) | <b>P1</b> SFG Giubiasco (8)  |
| TRAVE (6)     | <b>P1</b> SFG Lugano (2) + SFG Locarno (4)                               |
| SUOLO (7)     | <b>P2</b> GEM (1) + SFG Giubiasco (1) + SFG Locarno (2) + SFG Lugano (3) |

### PROGRAMMA P3, P4, P4A, P5 e P6A

|               |  |
|---------------|--|
| VOLTEGGIO (6) | <b>P4A</b> (4) + <b>P5</b> (1) GEM e <b>P6</b> (1) SFG Bellinzona              |
| PARALLELA (6) | <b>P4A</b> Lugano (4) + <b>P5</b> Lugano (1) + <b>P6</b> SFG Lugano (1)        |
| TRAVE         |  |
| SUOLO (7)     | <b>P3</b> GEM (3) + SFG Lugano (1) <b>P4</b> GEM (1), Giubiasco (1) Lugano (1) |