

COPPA MEIER + GAGGIONI

Ginnastica artistica maschile + femminile

Palestra comunale SE Chiasso, via Soave 1

SABATO 15 APRILE 2023

PROGRAMMA maschile

08.15	Apertura palestra
08.30 – 09.30	Riscaldamento con prova agli attrezzi Introduzione
09.30 – 10.30	Competizione Introduzione
10.40	<i>Premiazione sala Diego Chiesa</i>
10.40 – 11.40	Riscaldamento con prova agli attrezzi P1, P2
11.40 – 13.10	Competizione P1, P2
13.20	<i>Premiazioni sala Diego Chiesa</i>

PROGRAMMA femminile

13.20 – 13.40	Riscaldamento Introduzione
13.40 – 14.20	Prova sugli attrezzi (10' x 4)
14.20 – 15.50	Competizione Introduzione 1 e 2
16.00	<i>Premiazioni sala Diego Chiesa</i>
16.00 – 16.20	Riscaldamento P1 e P2
16.20 – 17.10	Prova sugli attrezzi (12' x 4)
17.10 – 18.40	Competizione P1 e P2
18.50	<i>Premiazioni</i>

DETTAGLIO MASCHILE

08.15	Apertura palestra
08.30 – 09.30	Riscaldamento con prova agli attrezzi Introduzione
09.30 – 10.30	Competizione Introduzione
10.40	Premiazione sala Diego Chiesa
10.40– 11.40	Riscaldamento con prova agli attrezzi P1, P2, P3
11.40 – 13.10	Competizione P1, P2
13.20	Premiazioni sala Diego Chiesa

PROGRAMMA INTRODUZIONE

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

PROGRAMMA P1, P2

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

DETTAGLIO FEMMINILE

13.20 – 13.40	Riscaldamento Intro 1 e 2
13.40 – 14.20	Prova sugli attrezzi Introduzione 1 e 2 (10' x 4)
14.20 – 15.50	Competizione Introduzione 1 e 2
16.00	Premiazioni
16.00 – 16.20	Riscaldamento P1 e P2
16.20 – 17.10	Prova sugli attrezzi P1 e P2 (12' x 4)
17.10 – 18.40	Competizione P1 e P2
18.50	Premiazioni

PROGRAMMA INTRO 1 (5-6 anni) E INTRO 2 (7-8 ANNI)

VOLTEGGIO (4)	SFG Giubiasco (2) + SFG Locarno (2) Intro 1 + Intro 2
PARALLELA (4)	SFG Locarno (4) Intro 1 + Intro 2
TRAVE (5)	SFG Lugano (5) Intro 1 e Intro 2
SUOLO (5)	GEM (5) Intro 1 + Intro 2

PROGRAMMA P1 E P2

VOLTEGGIO (7)	P2 GEM (1) + SFG Giub. (1) + SFG Locarno (2) + SFG Lugano (3)
PARALLELA (6)	P1 GEM (6)
TRAVE (8)	P1 SFG Giubiasco (8)
SUOLO (6)	P1 SFG Lugano (2) SFG Locarno (4)