



domenica 15 febbraio 2026



1^a prova Campionato Regionale di ECCELLENZA + GAM

Sede di Gara: JUVENIA GIUSTINIANA - Via Lonato, 62 - 00188 Roma

ORGANIZZAZIONE GENERALE:

- GLI AVRANNO ACCESSO ALL'AREA DI RISCALDAMENTO 20 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO D'INGRESSO IN CAMPO GARA

- In campo gara potranno sostare solo le atlete partecipanti al turno di gara in corso

- I tecnici dovranno effettuare il CONTROLLO TESSERE ed accedere obbligatoriamente al campo gara con ciabatte o scarpe di ricambio

- Una volta terminato il proprio giro, le ginnaste DOVRANNO lasciare ordinatamente il campo gara

- Caricare musiche su Ginnerhub - portare pennetta USB di emergenza

- Sarà presente un fotografo ufficiale

ECCELLENZA (Rotazioni olimpiche)

Corpo Libero: 40" a ginnasta - provano provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc. (L3 provano tutte insieme)

Trave: 30" a ginnasta - provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc.

Parallele: un es. di prova - provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc.

Volteggio: due salti di prova - provano le prime due, gareggia la 1°, prova la 3°, gareggia la 2°, etc.

1° TURNO: L1 CAT. JA + L2 CAT. E - AA - J1 - J2 - S1 - S2 + L3 CAT. MMA - MMB - M2 = TOT. 25

Riscaldamento generale (sul quadrato) h. 9.40

Inizio gara h. 10.00

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
L1 JA - GYM POINT 1	L2 E - KAIROS 1	L3 MMA - SINAPSI 1	L2 J2 - B. MELODY 1
L1 JA - G. ACROGYM 3	L2 AA - KAIROS 1	L3 MMB - SINAPSI 3	L2 S1 - OLYMPIA 2
L2 S2 - GYM POINT 1	L2 AA FIAMMA 1	L3 M2 - SINAPSI 2	L2 E - HEAVEN 3
	L2 J1 - KAIROS 3		L3 MMA - B. MELODY 1
	L2 J2 - KAIROS 1		
5	7	6	7

Termine gara previsto h. 11.30 - A seguire premiazioni

2° TURNO: L1 CAT. E - AA - AB + L2 CAT. AB - AC = TOT. 26

Riscaldamento generale (in saletta) h. 11.30

Inizio gara previsto h. 11.50

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
L1 E - FIAMMA 2	L1 AA - SINAPSI 1	L1 AB - KAIROS 4	L1 E - E. CIAMPINO 2
L1 E - HEAVEN 3	L1 AB - SINAPSI 2	L1 AA - KAIROS 1	L1 AB - G. ACROGYM 1
L1 AA - FIAMMA 2	L2 AB - SINAPSI 4		L2 AB - B. MELODY 1
L1 AA - HEAVEN 1	L2 AC - SINAPSI 1		L2 AC - G. ACROGYM 1
8	8	5	5

Termine gara previsto h. 13.10 - A seguire premiazioni

PAUSA PRANZO 13.30 - 14.15



GAM (serpentone)

SUCCESSIONE ATTREZZI:

corpo libero - volteggio - minitrampolino - parallele pari - sbarra

PROVE ATTREZZI:

Corpo libero: 30" di prova - provano i primi due, gareggia il 1°, prova il 3°, gareggia il 2°, etc.

Volteggio/Minitrampolino: 2 salti di prova - provano i primi due, gareggia il 1°, prova il 3°, gareggia il 2°, etc.

Parallele pari: 1 esercizio di prova - provano i primi due, gareggia il 1°, prova il 3°, gareggia il 2°, etc.

Sbarra: 1 esercizio di prova - provano i primi due, gareggia il 1°, prova il 3°, gareggia il 2°, etc.

3° TURNO: L1 ESORDIENTI (9) + ALLIEVI (12) - TOT. 21

Riscaldamento generale primo gruppo h. 13.55

Inizio gara primo gruppo previsto h. 14.15

SOCIETÀ	N° GINNAISTI	INGRESSO IN CAMPO
ESORDIENTI		h. 14.15
PETER PAN	6	
DYNAMICA	1	
MINNIE GYM	1	
GYMNASIA ACROGYM	1	
ALLIEVI		h. 14.35
GYM POINT	1	
SINAPSI	2	
PETER PAN	1	
DYNAMICA	3	
MINNIE GYM	4	h. 14.50
GYMNASIA ACROGYM	1	

Termine gara previsto h. 15.20 - A seguire premiazioni



4° TURNO: L1 MASTER + L2 ESORDIENTI + ALLIEVI A + ALLIEVI B + JUNIOR 1 - TOT. 23

Riscaldamento generale primo gruppo h. 15.20

Inizio gara primo gruppo previsto h. 15.40

SOCIETÀ	N° GINNASTI	INGRESSO IN CAMPO
MASTER		h. 15.40
SINAPSI	4	
MINNIE GYM	3	
DYNAMICA	1	
PETER PAN	1	
ESORDIENTI		h. 16.00
GYMNASIA ACROGYM	1	
SINAPSI	1	
ALLIEVI A		
GYM POINT	1	
AURELIO SG	1	
PETER PAN	1	
ALLIEVI B		h. 16.20
PETER PAN	2	
ATLETIC OLIMPIA	1	
GYMNASIA ACROGYM	2	
SINAPSI	1	
GYM POINT	2	
JUNIOR		
AURELIO SG	1	

Termine gara previsto h. 17.00 - A seguire premiazioni