COPPA MEIER + GAGGIONI

Ginnastica artistica maschile e femminile

Palestra comunale SE Chiasso, via Soave 1

SABATO 6 APRILE 2024

PROGRAMMA maschile

08.15	Apertura palestra
08.30 – 09.15	Riscaldamento con prova agli attrezzi Introduzione
09.15 – 10.45	**Competizione Introduzione**
14.00	***Premiazione sala Diego Chiesa***
10.45 – 11.45	Riscaldamento con prova agli attrezzi P1, P2, P3
11.45 – 13.45	**Competizione P1, P2, P3**
14.00	***Premiazioni sala Diego Chiesa***

PROGRAMMA femminile

13.45 – 14.05	Riscaldamento Introduzione
14.05 – 15.05	Prova sugli attrezzi (15’ x 4)
15.05 – 17.05	**Competizione Introduzione 1 e 2**
19.35	***Premiazioni sala Diego Chiesa***
16.45 – 17.05	Riscaldamento P1 e P2
17.05 – 17.55	Prova sugli attrezzi (12’ x 4)
17.55 – 19.25	**Competizione P1 e P2**
19.35	***Premiazioni***

ACTG
Via F. Chiesa 4, CH-6500 Bellinzona
☎ 091 829 46 06 ¦ info@actg.ch
www.actg.ch

DETTAGLIO MASCHILE

08.15	Apertura palestra
08.30 – 09.15	Riscaldamento con prova agli attrezzi Introduzione
09.15 – 10.45	**Competizione Introduzione**
14.00	***Premiazione***
10.45 – 11.45	Riscaldamento con prova agli attrezzi P1, P2, P3
11.45 – 13.45	**Competizione P1, P2, P3**
14.00	***Premiazioni***

PROGRAMMA INTRODUZIONE

SUOLO (5)	GEM (5) gruppo 1
CAVALLO MANIGLIE (4)	GEM (4) gruppo 2
ANELLI (2)	SFG Biasca (2)
VOLTEGGIO	
PARALLELA	
SBARRA	

PROGRAMMA P1, P2 e P3

SUOLO (7)	P1 GEM (2) + SFG Biasca (3) + SFG Giubiasco (1) P2 SFG Biasca (1)
CAVALLO MANIGLIE (6)	P1 e P2 SFG Lugano (6)
ANELLI (7)	P2 GEM (3) P3 GEM (1) + SFG Biasca (2) + SFG Giubiasco (1)
VOLTEGGIO	
PARALLELA	
SBARRA	

DETTAGLIO FEMMINILE

13.45 – 14.05	Riscaldamento Introduzione 1 e 2
14.05 – 15.05	Prova sugli attrezzi Introduzione 1 e 2 (15’ x 4)
15.05 – 17.05	**Competizione Introduzione 1 e 2**
19.35	***Premiazioni***

16.45 – 17.05	Riscaldamento sala Diego Chiesa P1 e P2
17.05 – 17.55	Prova sugli attrezzi P1 e P2 (12’ x 4)
17.55 – 19.25	**Competizione P1 e P2**
19.35	***Premiazioni***

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

VOLTEGGIO (8)	Intro 1 GEM (3) + SFG Giubiasco (4) + SFG Locarno (1)
PARALLELA (6)	Intro 2 GEM (6)
TRAVE (7)	Intro 2 SFG Lugano (3) + SFG Giubiasco (4)
SUOLO (6)	Intro 2 SFG Locarno (6)

PROGRAMMA P1 E P2

VOLTEGGIO (6)	P1 GEM (5) + SFG Locarno (1)
PARALLELA (7)	P1 SFG Giubiasco (4) + SFG Lugano (3)
TRAVE (5)	P2 GEM (2) + SFG Giubiasco (3)
SUOLO (4)	P2 SFG Locarno (2) + SFG Lugano (2)