



## COPPA NUOVI TALENTI

**Ginnastica artistica FEMMINILE + MASCHILE**

**Palestra SPAI Biasca, via Stradone Vecchio Sud**

**SABATO 13 APRILE 2024**

### PROGRAMMA FEMMINILE

08.45	Apertura palestra
09.00 – 09.20	Riscaldamento
09.20 – 10.30	Prova sugli attrezzi (18' x 4 minuti)
10.30 – 12.30	Competizione Introduzione 1 e 2
<b>12.45</b>	<b>Premiazione</b>

### PROGRAMMA MASCHILE

13.15	Apertura spogliatoi
13.45 – 14.45	Riscaldamento
14.45 – 16.15	Competizione Introduzione
<b>17.00</b>	<b>Premiazione</b>

## DETTAGLIO FEMMINILE → campo 2

08.45	Apertura palestra
09.00 – 09.20	Riscaldamento generale
09.20 – 10.30	Prova agli attrezzi categorie Introduzione 1 e 2 (18' x 4 minuti)
10.30 – 12.30	Competizione categorie Introduzione 1 e 2
<b>12:45</b>	<b>Premiazioni</b>

⇒ RISCALDAMENTO: si inizia dall'attrezzo successivo al primo attrezzo di gara.

⇒ Al termine del riscaldamento agli attrezzi si inizia subito la gara. Niente entrata!

1° ATTREZZO di gara	GRUPPO
VOLTEGGIO (9)	GEM (9) Intro 1 + Intro 2
PARALLELA (6)	SFG Locarno (2) Intro 1 + SFG Lugano (4) Intro 2
TRAVE (8)	SFG Giubiasco (8) Intro 1 + Intro 2
SUOLO (9)	SFG Locarno (9) Intro 2

## DETTAGLIO MASCHILE → campo 2

13.15	Apertura spogliatoi
13.45 – 14.45	Riscaldamento e prova agli attrezzi categoria Introduzione
14.45 – 16:15	Competizione categoria Introduzione
<b>17.00</b>	<b>Premiazione</b>

⇒ Al termine del riscaldamento agli attrezzi si inizia subito la gara. Niente entrata!

1° ATTREZZO di gara	GRUPPO
SUOLO (5)	GEM (5) gruppo 1
CAVALLO MANIGLIE (4)	GEM (4) gruppo 2
ANELLI (2)	SFG Biasca (2)
VOLTEGGIO	
PARALLELA	
SBARRA	

Entrambe le gare si svolgeranno contemporaneamente ai campionati ticinesi di ginnastica attrezistica.

**Le ginnaste e i ginnasti dell'artistica gareggeranno nel campo 2!**