



Associazione Sportiva
Dilettantistica di GINNASTICA

Via Vespucci, 2/1 - 34144 Trieste
tel. 040 300595 - fax 040 300501
www.artisticaottantuno.it
artisticaottantuno@gmail.com



Al Comitato Regionale F.V.G. TRIESTE
Al D.T.R.F. prof. Diego PECAR TRIESTE
Alla D.G.R. prof.ssa Teresa MACRI' TRIESTE
Al D.R.S.G. sig. ALEXANDER MAZZONI PN
Ai Cons. Referenti GAF FRANCESCA ROSSI PN E
MARGHERITA ANTONINI UD
A tutte le Società interessate LORO SEDI

Trieste, 4 marzo 2026

Come indicato nella circolare precedente si comunicano le date e gli orari delle gare del settore GAF.
Su mandato del Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia, **l'“Artistica’81” Trieste**, organizza, presso il Complesso Sportivo “Emilio Felluga” (Palestra di Via Vespucci 2/1 di Trieste), le seguenti gare:

SABATO 7 MARZO 2026

- **1^ Gara a Squadre Silver – LD Base Allieve – Jun/Sen (REGIONALE)**
Ritrovo ore **11,45**
Inizio riscaldamento generale ore **11,55**
Inizio Gara ore **12,15** **(Pubblico ammesso: 2 persone per ginnasta)**
- **1^ Gara Eccellenza Silver SQ. – LE3 Base – LE3 Avanzato (REGIONALE)**
Ritrovo ore 13,10 (Solo atlete e Tecnici)
Inizio riscaldamento generale ore 13,20 (palestra al 1° piano)
Inizio Gara ore 13,50 **(Pubblico ammesso: 2 persone per ginnasta)**
- **1^ Prova Individuale GOLD ALLIEVE L1-L2 (REGIONALE)**
- **1^ Prova Individuale GOLD ALLIEVE (Base - Avanzato) L3-L4-L5 (REGIONALE)**
- **1^ Gara Eccellenza Silver SQ. – LE Base – LE Avanzato (REGIONALE)**
Ritrovo ore 16,00 (Solo atlete e Tecnici)
Inizio riscaldamento generale ore 16,10 (palestra al 1° piano)
Inizio Gara ore 16,40

SI INVITANO LE SOCIETA' AD INFORMARE LE FAMIGLIE DELLE GINNASTE CHE:

- Per motivi di sicurezza, dovuta alla capienza massima dell'impianto, sarà consentito l'accesso alla palestra **TASSATIVAMENTE** solo alle persone previste in ogni competizione.
- L'accesso alla palestra nell'orario di ritrovo previsto per la 2^ e la 3^ gara del pomeriggio, sarà permesso solo alle atlete e ai tecnici, che si recheranno nella palestra al 1° piano dove effettueranno il riscaldamento fino al termine della gara precedente.
- Per assistere alla 2^ e alla 3^ la gara del pomeriggio si dovrà attendere che pubblico e ginnaste della gara precedente abbiano lasciato libero l'impianto.

RICORDIAMO AI TECNICI DI PORTARE CON LORO I BRANI MUSICALI PER L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO SU CHIAVETTA USB IN FORMATO MP3

DOMENICA 8 MARZO 2026

- **1^ Gara a Squadre Silver - LB Giovanissime – LB Base Allieve - Jun-Sen (Z.T. “A” TS)**
Ritrovo ore 8,30
Inizio riscaldamento generale ore 8,40
Inizio Gara ore 9,00 **(Pubblico ammesso: 3 persone per ginnasta)**

- **1^ Gara a Squadre Silver – LB Avanzato All/ Jun/Sen (Zona Tecnica “A” TS)**
Ritrovo e Riunione Giuria ore 10,10 (Solo atlete e Tecnici)
Inizio riscaldamento generale ore 10,20 (palestra al 1° piano)
Inizio Gara ore 10,40 **(Pubblico ammesso: 2 persone per ginnasta)**

- **1^ Gara a SQ. Silver – LC Base All/ Jun/Sen - LC Avanzato All/ Jun/Sen (Zona Tecnica “A” TS)**
Ritrovo e Riunione Giuria ore 11,50 (Solo atlete e Tecnici)
Inizio riscaldamento generale ore 12,00 (palestra al 1° piano)
Inizio Gara ore 12,20 **(Pubblico ammesso: 2 persone per ginnasta)**

SI INVITANO LE SOCIETA' AD INFORMARE LE FAMIGLIE DELLE GINNASTE CHE:

- Per motivi di sicurezza, dovuta alla capienza massima dell'impianto, sarà consentito l'accesso alla palestra **TASSATIVAMENTE** solo alle persone previste in ogni competizione.
- L'accesso alla palestra nell'orario di ritrovo previsto per la 2^ e la 3^ gara del mattino, sarà permesso solo alle atlete e ai tecnici, che si recheranno nella palestra al 1° piano dove effettueranno il riscaldamento fino al termine della gara precedente.
- Per assistere alla 2^ e alla 3^ la gara del mattino si dovrà attendere che pubblico e ginnaste della gara precedente abbiano lasciato libero l'impianto.

RICORDIAMO AI TECNICI DI PORTARE CON LORO I BRANI MUSICALI PER L'ESERCIZIO AL CORPO LIBERO SU CHIAVETTA USB IN FORMATO MP3

L'accesso al campo di gara sarà consentito solo alle persone munite di scarpe da ginnastica (usate solo in palestra).

La Società organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali danni o incidenti a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la gara agli atleti, cose e terzi.

Distinti saluti



Il Presidente
(Comm. Fulvio Bronzi)

Gara Silver a SQUADRE: LD Base

1^A GARA

Riscaldamento Generale: **11,55** INIZIO GARA ore **12,15** - (Riscaldamento: 1min a testa per le prime 3 ginnaste- gareggia la prima e prova 1 min. la quarta; gareggia la seconda.... e così via. Le ginnaste terminate la loro esecuzione al 1° attrezzo si accodano all'attrezzo successivo e così via).

GARA	Categoria	Società	1° Turno	2° Turno	3° Turno	4° Turno
LD BASE	JUN/SEN	S.G.Triestina	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO
		Smal				
LD BASE	JUN/SEN	ASUdinese	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
LD BASE	JUN/SEN	Ginn. Isonzo	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE
LD BASE	ALLIEVE	Moderna Sacile	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE
	JUN/SEN	Moderna Sacile				

Gara Silver Eccellenza a SQUADRE: LE3 Base - LE3 Avanzato

2^A GARA

Riscaldamento Generale: **13,20** Inizio Gara **13,50** (Riscaldamento ad ogni attrezzo: 1° e 2° Semi-turno 6 min.)
Volteggio,Trave e Corpo Libero 1,30' min. di prova a ginnasta

Denominazione		Società		1° Turno	2° Turno	3° Turno	
Silver Eccellenza LE3 BASE	CarsoMuggia 2000	1 ^A	1° Semi- turno	VOLTEGGIO	BYE	TRAVE	CORPO LIBERO
	CarsoMuggia 2000	2 ^A					
	CarsoMuggia 2000	3 ^A					
	CarsoMuggia 2000	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 BASE	CarsoMuggia 2000	1 ^A	2° Semi- turno	BYE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
	CarsoMuggia 2000	2 ^A					
	CarsoMuggia 2000	3 ^A					
	CarsoMuggia 2000	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 BASE	Ginn. Sanvitese	1 ^A	1° Semi- turno	BYE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
	Ginn. Sanvitese	2 ^A					
	Ginn. Sanvitese	3 ^A					
	Ginn. Sanvitese	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 AVANZATO	Ginn. Moderna	1 ^A	2° Semi- turno	BYE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
	Ginn. Moderna	2 ^A					
	Ginn. Moderna	3 ^A					
	Ginn. Moderna	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 BASE	Ginn. Azzano	1 ^A	1° Semi- turno	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	BYE
	Ginn. Azzano	2 ^A					
	Ginn. Azzano	3 ^A					
	Ginn. Azzano	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 AVANZATO	Ginn. Azzano	1 ^A	2° Semi- turno	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	BYE
	Ginn. Azzano	2 ^A					
	Ginn. Azzano	3 ^A					
	Ginn. Azzano	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 BASE	Libertas Sacile	1 ^A	1° Semi- turno	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	BYE	TRAVE
	Libertas Sacile	2 ^A					
	Libertas Sacile	3 ^A					
	Libertas Sacile	4 ^A					
Silver Eccellenza LE3 BASE	Smal	1 ^A	2° Semi- turno	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	BYE	TRAVE
	Smal	2 ^A					
	Smal	3 ^A					
	Smal	4 ^A					

Ogni Turno di gara è suddiviso in 2 semi-turni. Nel 1° semi-turno le ginnaste della Società prevista dall'ordine di lavoro provano e gareggiano;
nel 2° semi-turno le ginnaste della Società prevista dall'ordine di lavoro provano e gareggiano.

**1^ Gara Regionale Allieve GOLD L1-L2 - L3-L4-L5 Base e Avanzato
Gara Eccellenza Silver a SQUADRE: LE BASE - LE Avanzato**
3^ GARA

Riscaldamento Generale: 16,10 Inizio Gara 16,40 (Riscaldamento ad ogni attrezzo: 1° Semi-turno 8 min.; 2° Semi-turno 8 min.)
Volteggio, Parallele, Trave e Corpo Libero 2 min. prova a ginnasta - Cinghietti: provano la 1^ e la 2^ ginnasta, gareggia la 1^, prova la 3^ e così via

Denominazione			Società		1° Turno	2° Turno	3° Turno	4° Turno	5° Turno				
Silver Eccellenza LE BASE	A.S.Udinese	1^	1° Semi- turno	VOLTEGGIO	BYE	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO					
	A.S.Udinese	2^											
	A.S.Udinese	3^											
	A.S.Udinese	4^											
Silver Eccellenza LE AVANZATO	A.S.Udinese	1^	2° Semi- turno						BYE	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	
	A.S.Udinese	2^											
	A.S.Udinese	3^											
	A.S.Udinese	4^											
Silver Eccellenza LE AVANZATO	Ginn Moderna	1^	1° Semi- turno	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO						
	Ginn Moderna	2^											
	Ginn Moderna	3^											
	Ginn Moderna	4^											
Individuale Allieve	Ginn Moderna	L2	2° Semi- turno					CINGHIETTO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	
	Ginn Moderna	L2											
	Ginn Moderna	L2											
	Ginn Moderna	L1											
Individuale Allieve	Ginn Moderna	L3 Base	1° Semi- turno	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	CINGHIETTI					
	Ginn Moderna	L4 Base											
	Ginn Moderna	L4 Base											
			2° Semi- turno										PARALLELE
	Ginn Moderna	L3 Avanzato											
	Ginn Moderna	L4 Avanzato											
	Ginn Moderna	L4 Avanzato											
Individuale Allieve	A.S.Udinese	L4 Base	1° Semi- turno	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	CINGHIETTI	PARALLELE					
	A.S.Udinese	L4 Base											
	Gemonese	L3 Avanzato											
	A.S.Udinese	L4 Avanzato	2° Semi- turno						TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	CINGHIETTI	PARALLELE
	A.S.Udinese	L4 Avanzato											

Ogni Turno di gara è suddiviso in 2 semi-turni. Nel 1° semi-turno le ginnaste della Società prevista dall'ordine di lavoro provano e gareggiano; nel 2° semi-turno le ginnaste della Società prevista dall'ordine di lavoro provano e gareggiano.

Gara a SQUADRE: LB Giovanissime - LB Base Allieve - Jun/Sen
1^ GARA

Riscaldamento Generale: 8,40 - 9,00 INIZIO GARA ore 9,00 - (Riscaldamento: 1min a testa per le prime 3 ginnaste- gareggia la prima e prova 1 min. la quarta; gareggia la seconda.... e così via. Le ginnaste terminata la loro esecuzione al 1° attrezzo si accodano all'attrezzo successivo e così via).

Denominazione	Categoria	Società	CAMBIO ATTREZZI IN SUCCESSIONE			
LB Giovanissime	ALLIEVE	SGTriestina SQ 1	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO
LB Base	ALLIEVE	SGTriestina SQ 2				
			TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
LB Base	ALLIEVE	Artistica'81 TS SQ 3	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE
LB Base	ALLIEVE	SGTriestina SQ 1				
LB Base	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 1	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE
LB Base	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 2				

Gara SILVER a SQUADRE : LB Avanzato Allieve - Jun/Sen
2^ GARA

Riscaldamento Generale: 10,20 - 10,40 INIZIO GARA ore 10,40 - (Riscaldamento: 1min a testa per le prime 3 ginnaste- gareggia la prima e prova 1 min. la quarta; gareggia la seconda.... e così via. Le ginnaste terminata la loro esecuzione al 1° attrezzo si accodano all'attrezzo successivo e così via).

Denominazione	Categoria	Società	CAMBIO ATTREZZI IN SUCCESSIONE			
LB Avanzato	ALLIEVE	SGTriestina SQ 1	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO
LB Avanzato	ALLIEVE	SGTriestina SQ 2				
LB Avanzato	ALLIEVE	CarsoMuggia SQ 1	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
LB Avanzato	ALLIEVE	CarsoMuggia SQ 2				
LB Avanzato	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 1	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE
LB Avanzato	ALLIEVE	CarsoMuggia SQ 3				
LB Avanzato	ALLIEVE	Artistica'81 TS SQ 2	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE
LB Avanzato	ALLIEVE	Artistica'81 TS SQ 3				

Gara SILVER a SQUADRE : LC BASE Allieve - Jun/Sen - LC AVANZATO Allieve - Jun/Sen
3^ GARA

Riscaldamento Generale: 12,00 - 12,20 INIZIO GARA ore 12,20 - (Riscaldamento: 1min a testa per le prime 3 ginnaste- gareggia la prima e prova 1 min. la quarta; gareggia la seconda.... e così via. Le ginnaste terminata la loro esecuzione al 1° attrezzo si accodano all'attrezzo successivo e così via).

Denominazione	Categoria	Società	CAMBIO ATTREZZI IN SUCCESSIONE			
LC BASE	ALLIEVE	SGTriestina SQ 1	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO
LC Avanzato	ALLIEVE	Artistica'81 TS SQ 1				
LC Avanzato	JUN/SEN	CarsoMuggia SQ 1	TRAVE	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
LC BASE	ALLIEVE	CarsoMuggia SQ 1				
LC BASE	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 1	PARALLELE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE
LC BASE	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 2				
LC Avanzato	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 2	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE	PARALLELE
LC Avanzato	JUN/SEN	Artistica'81 TS SQ 3				