

### Spettabili

- Comitato Regionale F.V.G. - SUA SEDE
- D.T.R.F. Diego Pecar - SUA SEDE
- R.G.R.F. Teresa Macrì - SUA SEDE
- Referente GAF ASU Ginnastica - SUA SEDE
- Società sportive F.V.G. con sezione GAF - LORO SEDI

Udine, 14 aprile 2026

Oggetto: orari prima prova Campionato regionale squadre GAF SILVER LA- LB - LC

Su mandato del Comitato Friuli-Venezia Giulia, l'Associazione Sportiva Udinese organizza le seguenti gare la domenica 19 Aprile 2026 presso il Pala360 di Udine (per la logistica consultare il sito [maps.google.it](https://maps.google.it)).

INDICAZIONI GENERALI E ODL Ricordiamo ai tecnici e alle atlete che l'entrata alla palestra sarà consentita solo dieci minuti prima dell'orario stabilito di riscaldamento.

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.

MUSICHE: Le musiche dovranno essere caricate sul PORTALE SERVIZI FGI dedicato entro e non oltre il giorno venerdì 17 aprile; in caso di malfunzionamento consegnare le musiche in chiavetta già divise per categoria, con nome e cognome della ginnasta e con l'ordine di gara delle atlete in formato MP3.

OBBLIGATORIO all'ingresso del campo gara. CAMBIO SCARPE/CIABATTE PULITE.

ACCESSO AL PUBBLICO: come sopra indicato **MASSIMO 1 O 2 PERSONE AD ATELTA** in base alla gara (vedere quanto scritto sotto) che potranno accedere al ballatoio predisposto al primo piano della struttura; qualora si trattasse di persone anziane o con disabilità che necessitano di posto a sedere la società di appartenenza dovrà avvisare in anticipo la scrivente, inviando una mail ([ginnastica@asu1875.it](mailto:ginnastica@asu1875.it)) al fine di predisporre i posti riservati nel parterre. Si anticipa che a tal fine una persona incaricata da ASU verificherà gli accessi attraverso un registro apposito.

L'Associazione Sportiva Udinese declina ogni responsabilità per eventuali danni o infortuni avvenuti prima, durante, e dopo la gara, agli atleti, cose e terzi, salvo quanto previsto dalle coperture assicurative federali.

- PRIMO TURNO: LA GIOVANISSIME + LA Avanzato + LA Base J/S

Ritrovo Atlete e tecnici Ore 07:30

Riscaldamento generale Ore 07:40

Inizio gara Ore 08:10 (Ingresso consentito a massimo **1 persona** per atleta)

Associazione Sportiva Udinese (A.S.U.)

Polisportiva Dilettantistica Via Lodi, 1 | 33100 Udine | P.I. 01029360300 | T. +39 0432 541828 | [polisportiva@asu1875.it](mailto:polisportiva@asu1875.it) | [asu1875.it](http://asu1875.it)

- **SECONDO TURNO: LA BASE CAT. ALLIEVE**

Ritrovo Atlete e Tecnici Ore 09:30

Riscaldamento generale (sala ritmica) Ore 09:40

Inizio gara Ore 08:10 (Ingresso consentito a massimo **2 persone** per atleta)

- **TERZO TURNO: LB BASE CAT. ALLIEVE**

Ritrovo Atlete e Tecnici Ore 10:40

Riscaldamento generale (sala ritmica) Ore 10:50

Inizio gara Ore 11:20 (Ingresso consentito a massimo **2 persone** per atleta)

- **QUARTO TURNO: LB giovanissime + LB Base J/S + LB Avanzato J/S**

Ritrovo Atleti e Tecnici Ore 13:05

Riscaldamento generale (sala ritmica) Ore 13:15

Inizio gara Ore 13:45 (Ingresso consentito a massimo **2 persone** per atleta)

- **QUINTO TURNO: LC BASE J/S**

Ingresso Atleti e Tecnici Ore 14:35

Riscaldamento generale (sala ritmica) Ore 14:45

Inizio gara Ore 15:15 (Ingresso consentito a massimo **1 persona** per atleta)

- **SESTO TURNO: LC BASE CATEGORIA ALLIEVE + LC AVANZATO**

Ingresso Atleti e Tecnici Ore 16:30

Riscaldamento generale (sala ritmica) Ore 16:40

Inizio gara Ore 17:10 (Ingresso consentito a massimo **2 persone** per atleta)

**Associazione Sportiva Udinese (A.S.U.)**

Polisportiva Dilettantistica Via Lodi, 1 | 33100 Udine | P.I. 01029360300 | T. +39 0432 541828 | polisportiva@asu1875.it | asu1875.it

## ASU GREEN

In aggiunta a quanto già indicato nella comunicazione ufficiale, si richiamano alcune indicazioni organizzative e comportamentali, in linea con il progetto ASU Green – educare alla sostenibilità.

ASU Green – piccoli gesti, grande impatto: le segreterie e i tecnici societari sono pregati di girare il presente documento a tutte le famiglie dei partecipanti.

### Mobilità sostenibile

Invitiamo tutti i genitori degli atleti a ridurre al minimo l'uso delle auto private, organizzandosi – ove possibile – tra più nuclei familiari per condividere un unico veicolo negli spostamenti verso il Pala360.

La sede di gara è raggiungibile anche con i mezzi pubblici, qui si possono trovare maggiori indicazioni: <https://www.asu1875.it/contatti/>

### Acqua

Presso l'impianto è presente una colonnina di acqua gratuita: porta con te la tua borraccia e contribuisci a ridurre la plastica monouso.

### Rifiuti

All'interno delle sale non sono presenti cestini.

All'esterno troverai le aree dedicate alla raccolta differenziata

Chiediamo a tutti di:

- utilizzare correttamente i contenitori;
- seguire le indicazioni per la differenziazione, ogni gesto conta.

### Spazi e rispetto

Per garantire un ambiente sano e accogliente:

- è vietato fumare all'interno e nelle aree circostanti l'impianto; sono presenti dei posacenere al cancello d'ingresso.
- l'accesso al parterre (per disabili, anziani...) è subordinato all'utilizzo di copriscarpe che la società fornirà al bisogno;
- collaboriamo tutti al buon svolgimento della giornata rispettando le regole di utilizzo degli spazi e l'attrezzatura messa a disposizione.

Cordiali saluti.

Il Presidente ASU

*Alessandro Nutta*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA UDINESE  
(A.S.U.) POLISPORTIVA DILETTANTISTICA  
Via Lodi, 1 33100 UDINE (UD)  
C.F. 80017840300  
P.IVA 01029360300

Associazione Sportiva Udinese (A.S.U.)

Polisportiva Dilettantistica Via Lodi, 1 | 33100 Udine | P.I. 01029360300 | T. +39 0432 541828 | [polisportiva@asu1875.it](mailto:polisportiva@asu1875.it) | [asu1875.it](http://asu1875.it)

FGI - Comitato Regionale Friuli Venezia-Giulia. A.S.UDINESE							Data: 19 Aprile 2026		
1^PROVA CAMPIONATO SERIE D (SQUADRE) SILVER GAF							LA Giovanissime		
							LA AVANZATO		
							LA BASE J/S		
Riscaldamento generale: 07:40 (SALA ARTISTICA)									
Inizio gara: 08:10 (Riscaldamento all'attrezzo: 1'30" min per le prime 3 ginnaste, gareggia la prima, 30" la quarta, gareggia la seconda... e così via)									
termine previsto 09:45									
Le ginnaste terminata la loro esecuzione attendono il cambio turno negli appositi spazi.									
Div.	n°	squadra	cat	Società	1°Turno	2° Turno	3°Turno	4°Turno	5°Turno
LA G	1	squadra 1 LA giovanissime	allieve	Triestina	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	2								
	3								
	4								
LA G	5	squadra 2 LA giovanissime	allieve	Triestina	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	6								
	7								
LA G	1	squadra 1 LA giovanissime	allieve	Codroipo	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	2								
	3								
	4								
LA AV.	5	squadra 1 LA avanzato	allieve	Codroipo	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	6								
	7								
LA G	1	squadra 1 LA giovanissime	allieve	Moderna sacile	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	2								
	3								
	4								
LA G	5	squadra 2 LA giovanissime	allieve	Moderna sacile	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	6								
	7								
	8								
LA AV.	1	squadra 1	allieve	Udinese	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	2								
	3								
	4								
LA AV.	5	squadra 2	allieve	spe20	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	6								
	7								
	8								
LA Base	1	squadra 1	junior/senior	Gymnos	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	2								
	3								
	4								
LA Base	5	squadra 2	junior/senior	Gymnos	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	6								
	7								
	8								

**FGI - Comitato Regionale Friuli Venezia-Giulia. A.S.UDINESE**

**Data: 19 Aprile 2026**

**1^PROVA CAMPIONATO SERIE D (SQUADRE) SILVER GAF**

**LA BASE ALLIEVE**

Riscaldamento generale: 09:40 (SALA RITMICA)

Inizio gara: 10:10 (Riscaldamento all'attrezzo: 1'30" min per le prime 3 ginnaste, gareggia la prima, 30" la quarta, gareggia la seconda... e così via)

termine previsto 11:00

Le ginnaste terminata la loro esecuzione attendono il cambio turno negli appositi spazi.

Div.	n°	squadra	cat	Società	1°Turno	2° Turno	3°Turno	4°Turno
LA base	1	SQUADRA 3	allieve	GYMNOS	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	2							
	3							
	4							
LA base	1	SQUADRA 1	allieve	AZZANO DECIMO	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	2							
	3							
	4							
LA base	1	SQUADRA 1	allieve	SMAL	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO	PARALLELE
	2							
	3							
	4							
LA base	1	SQUADRA 1	allieve	MODERNA SACILE	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
	2							
	3							
	4							

<b>FGI - Comitato Regionale Friuli Venezia-Giulia. A.S.UDINESE</b>	<b>Data: 19 Aprile 2026</b>
<b>1^PROVA CAMPIONATO SERIE D (SQUADRE) SILVER GAF</b>	<b>LB BASE CAT. ALLIEVE</b>

Riscaldamento generale: 10:50 (SALA RITMICA)

Inizio gara: 11:20 (Riscaldamento all'attrezzo: 50" a testa per le prime 3 ginnaste, gareggia la prima, prova 50" la quarta, gareggia la seconda... e così via)

termine previsto 12:45

Le ginnaste terminata la loro esecuzione attendono il cambio turno negli appositi spazi.

Div.	n°	squadra	cat	Società	1°Turno	2° Turno	3°Turno	4°Turno
LB BASE	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	UDINESE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	2							
	3							
	4							
LB BASE	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	INNSPORT	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	6							
	7							
	8							
LB BASE	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	CODROIPO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	2							
	3							
	4							
LB BASE	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	LIBERTAS PORCIA	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	6							
	7							
	8							
LB BASE	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	SPE20	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	2							
	3							
	4							
LB BASE	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	SMAL	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	6							
	7							
	8							
LB BASE	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	FITAPP	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	2							
	3							
	4							
LB BASE	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	MODERNA SACILE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	6							
	7							
	8							

FGI - Comitato Regionale Friuli Venezia-Giulia. A.S.UDINESE

Data: 19 Aprile 2026

1^PROVA CAMPIONATO SERIE D (SQUADRE) SILVER GAF

LB giovanissime

LB Base Junior Senior

LB Avanzato Junior Senior

Riscaldamento generale: 13:15 (SALA RITMICA)

Inizio gara: 13:45 (Riscaldamento all'attrezzo: 50" a testa per le prime 3 ginnaste, gareggia la prima, 50" la quarta, gareggia la seconda... e così via)

termine previsto 15:00

Le ginnaste terminata la loro esecuzione attendono il cambio turno negli appositi spazi.

Div.	n°	squadra	cat.	Società	1°Turno	2° Turno	3°Turno	4°Turno	5°Turno
LB GIOV.	1	SQUADRA 1	ALL.	GEMONESE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	2								
	3								
	4								
LB GIOV.	1	SQUADRA 2	ALL.	GEMONESE	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	2								
	3								
	4								
LB BASE	1	SQUADRA 1	J/S	FITAPP	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	2								
	3								
LB AV.	1	SQUADRA 1	J/S	INNSPORT	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	2								
	3								
	4								
LB AV.	5	SQUADRA 2	J/S	SPE20	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	6								
	7								
	8								

FGI - Comitato Regionale Friuli Venezia-Giulia. A.S.UDINESE

Data: 19 Aprile 2026

1^PROVA CAMPIONATO SERIE D (SQUADRE) SILVER GAF

LC BASE J/S

Riscaldamento generale: 14:45 (SALA RITMICA)

Inizio gara: 15:15 (Riscaldamento all'attrezzo: 1'30" min per le prime 3 ginnaste, gareggia la prima, 30" la quarta, gareggia la seconda... e così via)

termine previsto 16:55

Le ginnaste terminata la loro esecuzione attendono il cambio turno negli appositi spazi.

Div.	n°	squadra	cat	Società	1°Turno	2° Turno	3°Turno	4°Turno	5°Turno
LC BASE	1	SQUADRA 1	J/S	UDINESE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	2								
	3								
	4								
LC BASE	5	SQUADRA 2	J/S	UDINESE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	6								
	7								
	8								
LC BASE	1	SQUADRA 1	J/S	INNSPORT	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	2								
	3								
	4								
LC BASE	5	SQUADRA 1	J/S	LIBERTAS PORCIA	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	6								
	7								
	8								
LC BASE	1	SQUADRA 1	J/S	CODROIPO	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	2								
	3								
	4								
LC BASE	5	SQUADRA 2	J/S	CODROIPO	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	6								
	7								
	8								
LC BASE	1	SQUADRA 2	J/S	SPE20	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	2								
	3								
	4								
LC BASE	5	SQUADRA 1	J/S	AZZANO DECIMO	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	6								
	7								
	8								
LC BASE	1	SQUADRA 1	J/S	SMAL	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	2								
	3								
	4								
LC BASE	5	SQUADRA 1	J/S	GINNASTICA MODERNA	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE
	6								
	7								
	8								

FGI - Comitato Regionale Friuli Venezia-Giulia. A.S.UDINESE							Data: 19 Aprile 2026	
1^PROVA CAMPIONATO SERIE D (SQUADRE) SILVER GAF							LC AVANZATO	
							LC BASE CAT. ALLIEVE	
Riscaldamento generale: 16:40 (SALA RITMICA)								
Inizio gara: 17:10 (Riscaldamento all'attrezzo: 50" a testa per le prime 3 ginnaste, gareggia la prima, prova 50" la quarta, gareggia la seconda... e così via)								
termine previsto 18:40								
Le ginnaste terminata la loro esecuzione attendono il cambio turno negli appositi spazi.								
Div.	n°	squadra	cat	Società	1°Turno	2° Turno	3°Turno	4°Turno
LC BASE	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	SANVITese	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	2							
	3							
	4							
LC BASE	5	SQUADRA 3	ALLIEVE	UDINESE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
	6							
	7							
	8							
LC BASE	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	SPE20	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	2							
	3							
	4							
LC BASE	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	SMAL	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE
	6							
	7							
	8							
LC BASE	1	SQUADRA 3	ALLIEVE	FITAPP	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	2							
	3							
	4							
LC BASE	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	MODERNA	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO	PARALLELE
	6							
	7							
	8							
LC AV.	1	SQUADRA 1	ALLIEVE	UDINESE	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	2							
	3							
	4							
LC AV.	5	SQUADRA 1	ALLIEVE	ARTISTICA ISONZO	TRAVE	CORPO LIBERO	BYE	VOLTEGGIO
	6							
	7							
	8							