

## INDICAZIONI GENERALI CAMPO GARA

Per la gara di ginnastica artistica maschile vi chiediamo di essere presenti in gara con 2 tecnici soprattutto se avete un numero di atleti elevato o in più categorie, in quanto potrebbero non essere stati sempre tutelati i 30 minuti di riscaldamento.

Qualora ci fosse concomitanza tra minitrampolino specialità e gara ad attrezzi, si chiede di dare la precedenza alla gara ad attrezzi, e di svolgere la gara al minitrampolino specialità nelle attese tra una rotazione all'altra, o al termine della gara ad attrezzi.

Ginnastica Insieme riscaldamento generale 30 minuti prima dell'ingresso gara, ma vi chiediamo di essere presenti al palazzetto 1 ora prima per eventuale anticipo dell'inizio gara.

### RISCALDAMENTO GENERALE

Si svolgerà in autonomia 30 minuti prima dell'ingresso in campo gara.

Saranno a disposizione la sala Azzurra e/o la sala Arancio.

Per accedere al campo gara puntuali chiediamo di lasciare le sale riscaldamento 5 minuti prima dell'inizio del proprio turno e presentarsi all'ingresso del campo gara dove sarà presente un addetto del nostro staff.

Nelle sale riscaldamento saranno presenti solo materassine, non attrezzi specifici.

### PROVA AD ATTREZZI IN CAMPO GARA

In campo gara sarà possibile provare gli attrezzi con le seguenti modalità:

- Volteggio: sarà possibile provare 1 salto (solo per le categorie del programma Top Level sarà possibile provare 2 salti)
- Corpo libero: sarà possibile provare solo gli elementi dal flick in su (no salti artistici, no giri)
- Trave: sarà possibile utilizzare solo la trave di prova e non quella da gara.
- Parallele femminili, sbarra si potrà provare velocemente l'esercizio intero
- Squadre Medium e Small: non sarà possibile effettuare prove agli attrezzi se non velocemente 1 salto a trampolino/volteggio.
- Mini trampolino specialità: 1 salto di prova (2 solo nel caso si faccia sia lavoro avanti sia lavoro dietro e qualora entrambi i salti abbiano sia 1 rotazione sul piano trasverso sia una rotazione intera sul piano longitudinale.
- Parallele maschili: a seconda dell'altezza in cui si trova la parallela sarà possibile provare (1 esercizio intero veloce) e si procederà subito con la gara; si potrà poi alzare o abbassare per gli altri atleti, provare e fare gara.

### ORDINE DI LAVORO

In Ordine di lavoro, le ginnaste del programma large che concorrono anche alle parallele specialità, presentano accanto al nominativo il simbolo \*.

Visto l'evidente incastro di orari e di turni gara dato dal corposo numero di partecipanti, non saranno prese in considerazione richieste di spostamenti di orari degli atleti, ma sarà possibile segnalare esclusivamente assenze al momento degli accrediti.

Le atlete/i si dovranno presentare nell'ordine corretto dell'ODL. Si chiede ai tecnici di suddividere già le schede in base alla giuria 1 o giuria 2.

## CARICAMENTO MUSICHE

Il caricamento delle musiche avverrà secondo le modalità illustrate di seguito e potranno essere caricate entro le ore 20:00 di venerdì 5 giugno.

Le musiche dovranno essere caricate sul Portale Campionati in formato Mp3 con le seguenti modalità

### ENTRO VENERDI 5 GIUGNO ORE 20:00

- entrare nell'area riservata della Società sportiva ([tesseramento.csi-net.it](https://tesseramento.csi-net.it)), box *altre funzioni*, pulsante *iscrizione campionati/eventi*;
- nel box "Elenco iscrizioni" cliccare su Carica MP3;

#### Descrizione

#### Data

**CSI** Campionato Nazionale Di Ginnastica Artistica 2026 08/06/2026 - 18/06/2026

## Elenco iscrizioni

#### Campionato/Categoria

#### Squadra

Campionato Nazionale Di Ginnastica Artistica 2026 08/06/2026-18/06/2026

iscritti 13 atleti

[[carica MP3](#)]

- in ordine, indicare atleta, indicare turno, carica file MP3, dare Conferma;
- per la Ginnastica Insieme troverete un n° accanto all'orario d'ingresso; la musica dovrà essere denominata indicando questo n°; nome società; nome squadra; fascia e programma di gara.  
**Le musiche della ginnastica insieme andranno caricate tutte nel gruppo indicato con l'orario d'inizio di tutta la gara e non dell'orario delle singole squadre:**
- **Martedì 9 giugno nel gruppo delle 18:00;**
- **Sabato 13 giugno nel gruppo delle 18:30;**
- **Mercoledì 17 giugno nel gruppo delle 19:00.**

Le sistemazioni logistiche

Le prenotazioni, da concorso **maggio 2024**

....

Per maggiori info consulta

Giovedì 30 maggio 08:30  
 Giovedì 30 maggio 09:10  
 Giovedì 30 maggio 09:50  
**Giovedì 30 maggio 10:30**  
 Giovedì 30 maggio 11:10  
 Giovedì 30 maggio 12:15  
 Giovedì 30 maggio 13:20  
 Giovedì 30 maggio 16:00  
 Giovedì 30 maggio 16:40  
 Giovedì 30 maggio 17:20  
 Giovedì 30 maggio 18:00  
 Giovedì 30 maggio 18:40  
 Giovedì 30 maggio 19:20  
 Venerdì 31 maggio 08:30  
 Venerdì 31 maggio 10:30  
 Venerdì 31 maggio 12:30  
 Venerdì 31 maggio G.I. 14:30  
 Sabato 1 giugno 08:30  
 Sabato 1 giugno 10:20

ello Travel Group.

anno avvenire entro e non oltre il 7

ESTO LINK.

**Elenco MP3**

Indicare Atleta/squadra:

Indicare turno:

Per convertire da altri formati a MP3 è possibile utilizzare il sito <https://convertio.co>

File MP3:  Nessun file selezionato

Giorno	Atleta/squadra	File MP3	Durata
--------	----------------	----------	--------

- **ATTENZIONE: il file caricato per programma ad attrezzi deve riportare:**

1. Nominativo della Ginnasta
2. Categoria;
3. Programma
4. Nome società/associazione

- **il file caricato per Ginnastica Insieme deve riportare:**

1. N° indicato in ODL accanto all'orario d'ingresso
2. Nome società/associazione
3. Nome Squadra
4. Fascia e programma di gara

I tecnici dovranno portare in campo gara con sé una pen-drive USB di scorta contenente tutte le musiche, rinominate correttamente, qualora si presentassero problemi tecnici ai supporti informatici e/o all'impianto audio.

## RIUNIONE TECNICA

Sabato 6 giugno alle ore 21:00 la Commissione Tecnica Nazionale terrà una riunione per fornirvi ulteriori delucidazioni in modalità esclusivamente online al link:

<https://meet.google.com/baj-cdgr-kwp?authuser=0>