



Torneo delle Regioni LA3 Allieve - Junior/Senior

Domenica 04 novembre 2018

c/o la Soc. La Rosa Brindisi in via G. Da Volpedo

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Maran (A) - Gymnova (A)	Gym (A) - (J/S) - Stella Della Daunia (A)	Gym Progression (A) - La Rosa (A)
2	Gym Progression (A) - La Rosa (A)	Maran (A) - Gymnova (A)	Gym (A) - (J/S) - Stella Della Daunia (A)
3	Gym (A) - (J/S) - Stella Della Daunia (A)	Gym Progression (A) - La Rosa (A)	Maran (A) - Gymnova (A)

Apertura Palestra alle ore 08:45

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 08:45 sino le 08:55 al termine inizierà il riscaldamento guidato con inizio Riscaldamento guidato di 10 minuti per rotazione con inizio all'attrezzo della 2 rotazione e con conclusione all'attrezzo della 1 rotazione. TERMINE

RISCALDAMENTO GUIDATO 09:25

INIZIO GARA 09:30

TERMINE DELLA GARA alle ore 12:15

N.B. = Si ricorda che in campo gara, come previsto dalle norme tecniche della FGI, possono entrare soltanto i tecnici per accompagnare i ginnasti e/o la squadra e comunque il rapporto tecnici/ginnasti è di 1/5 cioè 1 Tecnico ogni 5 ginnasti partecipanti alla gara. Es. 20 ginnasti sono autorizzati in campo gara 4 Tecnici.

I presidenti, i dirigenti societari non sono autorizzati all' ingresso in campo gara.

Torneo delle Regioni LB3 - LB - Allieve - Junior/Senior

Domenica 04 novembre 2018

c/o la Soc. La Rosa Brindisi in via G. Da Volpedo

Rotazione	Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
1	Ginn. Normanna (A-LB3) - G.S.VV.F. (A-J/S -LB)	Stelle della Daunia (A-LB3) - Gymnasia (A-J/S-LB)	Gymnova (J/S-LB3) - GymProgression (A-LB)	Maran (A - J/S -LB)
2	Maran (A - J/S -LB)	Ginn. Normanna (A-LB3) - G.S.VV.F. (A-J/S -LB)	Stelle della Daunia (A-LB3) - Gymnasia (A-J/S-LB)	Gymnova (J/S-LB3) - GymProgression (A-LB)
3	Gymnova (J/S-LB3) - GymProgression (A-LB)	Maran (A - J/S -LB)	Ginn. Normanna (A-LB3) - G.S.VV.F. (A-J/S -LB)	Stelle della Daunia (A-LB3) - Gymnasia (A-J/S-LB)
4	Stelle della Daunia (A-LB3) - Gymnasia (A-J/S-LB)	Gymnova (J/S-LB3) - GymProgression (A-LB)	Maran (A - J/S -LB)	Ginn. Normanna (A-LB3) - G.S.VV.F. (A-J/S -LB)

Apertura Palestra alle ore 13:00

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 13:05 sino le 13:15 al termine inizierà il riscaldamento guidato con inizio Riscaldamento guidato di 10 minuti per rotazione con inizio all'attrezzo della 2 rotazione e con conclusione all'attrezzo della 1 rotazione. TERMINE RISCALDAMENTO GUIDATO 13:45

INIZIO GARA 13:50

TERMINE DELLA GARA alle ore 16:45

N.B. = Si ricorda che in campo gara, come previsto dalle norme tecniche della FGI, possono entrare soltanto i tecnici per accompagnare i ginnasti e/o la squadra e comunque il rapporto tecnici/ginnasti è di 1/5 cioè 1 Tecnico ogni 5 ginnasti partecipanti alla gara. Es. 20 ginnasti sono autorizzati in campo gara 4 Tecnici.

I presidenti, i dirigenti societari non sono autorizzati all' ingresso in campo gara.

Torneo delle Regioni LC3 - LC- LD- Allieve - Junior/Senior

Domenica 04 novembre 2018
c/o la Soc. La Rosa Brindisi in via G. Da Volpedo

Rotazione	Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
1	Gymnova (J/S- LC3) - Maran (J/S - LD)	Alegria (J/S - LC) - Delfino (A - LD)	Cras (J/S - LC)	La Rosa (J/S - LD)
2	La Rosa (J/S - LD)	Gymnova (J/S- LC3) - Maran (J/S - LD)	Alegria (J/S - LC) - Delfino (A - LD)	Cras (J/S - LC)
3	Cras (J/S - LC)	La Rosa (J/S - LD)	Gymnova (J/S- LC3) - Maran (J/S - LD)	Alegria (J/S - LC) - Delfino (A - LD)
4	Alegria (J/S - LC) - Delfino (A - LD)	Cras (J/S - LC)	La Rosa (J/S - LD)	Gymnova (J/S- LC3) - Maran (J/S - LD)

Apertura Palestra alle ore 17:00

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 17:05 sino le 17:15 al termine inizierà il riscaldamento guidato con inizio Riscaldamento guidato di 10 minuti per rotazione con inizio all'attrezzo della 2 rotazione e con conclusione all'attrezzo della 1 rotazione. **TERMINE RISCALDAMENTO GUIDATO 17:45**
INIZIO GARA 17:50

TERMINE DELLA GARA alle ore 20:00

N.B. = Si ricorda che in campo gara, come previsto dalle norme tecniche della FGI, possono entrare soltanto i tecnici per accompagnare i ginnasti e/o la squadra e comunque il rapporto tecnici/ginnasti è di 1/5 cioè 1 Tecnico ogni 5 ginnasti partecipanti alla gara. Es. 20 ginnasti sono autorizzati in campo gara 4 Tecnici.

I presidenti, i dirigenti societari non sono autorizzati all' ingresso in campo gara.