

## 1^ Prova Gold Allieve - Junior

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

Rotazione	Volteggio	Parallele / Cinghietti	Trave	Corpo Libero
1	La Rosa (3A2)	Unika (1A2) - ALEGRIA (1A1 - 1A4) - ANGIULLI (2A1)	G.S.VV.F. (2A4) - Stelle della Daunia (1A1) - Nikai (1A1)	Gymnova (1A1) - Tom Sport (1A1-1A2) - Gymnasia (2A1)
2	Gymnova (1A1) - Tom Sport (1A1-1A2) - Gymnasia (2A1)	La Rosa (3A2-1A3 -1A4-1J1-1J2)	Unika (1A2) - ALEGRIA (1A1-1A4) - ANGIULLI (2A1)	G.S.VV.F. (2A4) - Stelle della Daunia (1A1) - Nikai (1A1)
3	G.S.VV.F. (2A4) - Stelle della Daunia (1A1) - Nikai (1A1)	Gymnova (1A1) - Tom Sport (1A1-1A2) - Gymnasia (2A1)	La Rosa (3A2-1A3-1A4-1J1-1J2)	Unika (1A2) - ALEGRIA (1A1-1A4) - ANGIULLI (2A1)
4	Unika (1A2) - ALEGRIA (1A1-1A4) - ANGIULLI (2A1)	G.S.VV.F. (2A4) - Stelle della Daunia (1A1) - Nikai (1A1)	Gymnova (1A1) - Tom Sport (1A1-1A2) - Gymnasia (2A1)	La Rosa (3A2-1A3-1A4-1J1-1J2)
5	La Rosa (1A3-1A4-1J1-1J2) - G.S.VV.F. (2A4) -ALEGRIA (1A4)			

### Apertura Palestra alle ore 15:30

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 15:30 sino le 15:50 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. **Prima di chiamare la prima ginnasta, per ogni rotazione e per ogni attrezzo (volteggio compreso), proveranno per altri 2 minuti la prima e la seconda ginnasta poi gareggerà la prima e mentre verrà emesso il punteggio potrà provare la terza ginnasta e così via sino alla conclusione delle ginnaste impegnate nella rotazione**

Per le ginnaste A3-A4-J1-J2 1 il riscaldamento all'attrezzo Volteggio avverrà solo dopo la disposizione dei cuboni per A3 con 3 minuti di riscaldamento e successivamente gara. Sistemazione della Tavola con 10 minuti di riscaldamento all'attrezzo per tutti i ginnasti e poi gara.

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

**Si ricorda che IL SEGRETARIO DI GARA controlla le tessere degli atleti e dei tecnici partecipanti ed eventualmente i relativi documenti di identità come previsto dalle procedure Federali -**

INIZIO DELLA GARA alle ore 16:30

TERMINE DELLA GARA alle ore 19:00