

CAMPIONATO SERIE D **LC Allieve**

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

Rotazione	Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
1	Maran - La Rosa	G.S.VV.F. - Alegria	Delfino	Gymnova - Gymnasia
2	Gymnova - Gymnasia	Maran - La Rosa	G.S.VV.F. - Alegria	Delfino
3	Delfino	Gymnova - Gymnasia	Maran - La Rosa	G.S.VV.F. - Alegria
4	G.S.VV.F. - Alegria	Delfino	Gymnova - Gymnasia	Maran - La Rosa

Apertura Palestra alle ore 14:30

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 14:40 sino le 14:55 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 15:35

INIZIO GARA 15:40

I ginnasti una volta presentati all'attrezzo proveranno i primi 2 per un tempo complessivo di 1 minuto e 30. Una volta terminato la gara del 1° ginnasta chiamato, in attesa del punteggio, proverà il 3° ginnasta - in ordine di salita - e così via. Per il volteggio ci saranno 2 rincorse di prova a ginnasta, proveranno sempre i primi 2 all'inizio poi il 3° e così via. **NEL**

RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 1 minuto a ginnasta siate rispettosi dei tempi.

TERMINE DELLA GARA alle ore 17:15

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.**

CAMPIONATO SERIE D **LC J/S**

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

Rotazione	Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
1	G.S.VV.F.	La Rosa - Delfino	Angiulli	Alegria - Arci Martina
2	Alegria - Arci Martina	G.S.VV.F.	La Rosa - Delfino	Angiulli
3	Angiulli	Alegria - Arci Martina	G.S.VV.F.	La Rosa - Delfino
4	La Rosa - Delfino	Angiulli	Alegria - Arci Martina	G.S.VV.F.

Apertura Palestra alle ore 17:20

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 17:30 sino le 17:45 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 18:25**

INIZIO GARA 18:30

I ginnasti una volta presentati all'attrezzo proveranno i primi 2 per un tempo complessivo di 1 minuto e 30. Una volta terminato la gara del 1° ginnasta chiamato, in attesa del punteggio, proverà il 3° ginnasta - in ordine di salita - e così via. Per il volteggio ci saranno 2 rincorse di prova a ginnasta, proveranno sempre i primi 2 all'inizio poi il 3° e così via. **NEL**

RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 1 minuto a ginnasta siate rispettosi dei tempi.

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.**