

CAMPIONATO INDIVIDUALE **LB-LB3** NORD

c/o la Soc. SMILE in via Reinella n24 Torremaggiore (FG)

| Rotazione | Volteggio | Parallele | Trave | Corpo Libero |
|-----------|---|---|---|---|
| 1 | Smile (1S1) - Ginn. Cerignola (1A4-1J1) -Gymnova (2A1-1A2) - De Cataldo (1J3-1S1) | stand by | Lucera (1A2-2A3) - Gym (1A2-1A3) - Gym progression (1J2) - Victory Gym (1S1) | stand by |
| 2 | Lucera (1A2-2A3) - Gym (1A2-1A3) - Gym progression (1J2) - Victory Gym (1S1) | stand by | Smile (1S1) - Ginn. Cerignola (1A4-1J1) -Gymnova (2A1-1A2) - De Cataldo (1J3-1S1) | stand by |
| 3 | stand by | Lucera (1A2-2A3) - Gym (1A2-1A3) - Gym progression (1J2) - Victory Gym (1S1) | stand by | Smile (1S1) - Ginn. Cerignola (1A4-1J1) -Gymnova (2A1-1A2) - De Cataldo (1J3-1S1) |
| 4 | stand by | Smile (1S1) - Ginn. Cerignola (1A4-1J1) -Gymnova (2A1-1A2) - De Cataldo (1J3-1S1) | stand by | Lucera (1A2-2A3) - Gym (1A2-1A3) - Gym progression (1J2) - Victory Gym (1S1) |

Apertura Palestra alle ore 09:15

SFILATA 09:15 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:20 sino le 09:50 al termine inizierà la gara all'attrezzo subito dopo

INIZIO GARA 09:50

I ginnasti una volta presentati all'attrezzo proveranno i primi 2 per un tempo complessivo di 2 minuti. 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 un tempo massimo a ginnasta di 1 minuto. 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 12:20

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.**