

CAMPIONATO INDIVIDUALE **LC-LC3**

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

Rotazione	Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
1	Maran LC(J1-J2-A4) - La Rosa LC(2S1) - De Cataldo LC3 (A2-J2)	Archi Martina LC(A3-2A4-J3-S1) - Alegria LC(A3-J2)	Smile LC(A3-2A4-J2) - LC3 (S1-S2) - Gym Progression LC3 (J2)	Delfino LC(A3-J2) - LC3 (A4-2J1) - G.S.VV.F. LC3 (J1-J3)
2	Delfino LC(A3-J2) - LC3 (A4-2J1) - G.S.VV.F. LC3 (J1-J3)	Maran LC(J1-J2-A4) - La Rosa LC(2S1) - De Cataldo LC3 (A2-J2)	Archi Martina LC(A3-2A4-J3-S1) - Alegria LC(A3-J2)	Smile LC(A3-2A4-J2) - LC3 (S1-S2) - Gym Progression LC3 (J2)
3	Smile LC(A3-2A4-J2) - LC3 (S1-S2) - Gym Progression LC3 (J2)	Delfino LC(A3-J2) - LC3 (A4-2J1) - G.S.VV.F. LC3 (J1-J3)	Maran LC(J1-J2-A4) - La Rosa LC(2S1) - De Cataldo LC3 (A2-J2)	Archi Martina LC(A3-2A4-J3-S1) - Alegria LC(A3-J2)
4	Archi Martina LC(A3-2A4-J3-S1) - Alegria LC(A3-J2)	Smile LC(A3-2A4-J2) - LC3 (S1-S2) - Gym Progression LC3 (J2)	Delfino LC(A3-J2) - LC3 (A4-2J1) - G.S.VV.F. LC3 (J1-J3)	Maran LC(J1-J2-A4) - La Rosa LC(2S1) - De Cataldo LC3 (A2-J2)

Apertura Palestra alle ore 09:15

SFILATA 09:15 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:20 sino le 09:50 al termine inizierà il riscaldamento di 10 minuti a rotazione con inizio 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 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 13:00

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.**