

CAMPIONATO INDIVIDUALE *LA3* NORD A1-A2
c/o la Soc. Gym Progression in via Farina 2, Corato, Bari

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Gymnova(2A1-1A2) - Smile (2A1) - Gym Rebels (1A2) - Gym Progression (2A1)	Gym (2A1-1A2) - Ginn. Lucera (2A1-3A2)	De Cataldo (4A1-2A2) - Victory Gym (1A1-1A2)
2	De Cataldo (4A1-2A2) - Victory Gym (1A1-1A2)	Gymnova(2A1-1A2) - Smile (2A1) - Gym Rebels (1A2) - Gym Progression (2A1)	Gym (2A1-1A2) - Ginn. Lucera (2A1-3A2)
3	Gym (2A1-1A2) - Ginn. Lucera (2A1-3A2)	De Cataldo (4A1-2A2) - Victory Gym (1A1-1A2)	Gymnova(2A1-1A2) - Smile (2A1) - Gym Rebels (1A2) - Gym Progression (2A1)

Apertura Palestra alle ore 09:15

SFILATA 09:15 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:20 sino le 09:40 al termine inizierà la gara

INIZIO GARA 09:45

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 11:30

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 INDIVIDUALE **LA3 NORD A3-A4-Junior**

c/o la Soc. Gym Progression in via Farina 2, Corato, Bari

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Ginn. Lucera (2A3-2A4) - Victory Gym (3A3)	Ginn. Cerignola (1A3-1A4-1J1) - Gym Rebels (2J1) - Smile (1A3- 1A4)	Gym Progression (1A3-1A4-3J1-1J2- 1J3)
2	Gym Progression (1A3-1A4-3J1- 1J2-1J3)	Ginn. Lucera (2A3-2A4) - Victory Gym (3A3)	Ginn. Cerignola (1A3-1A4-1J1) - Gym Rebels (2J1) - Smile (1A3-1A4)
3	Ginn. Cerignola (1A3-1A4-1J1) - Gym Rebels (2J1) - Smile (1A3- 1A4)	Gym Progression (1A3-1A4-3J1- 1J2-1J3)	Ginn. Lucera (2A3-2A4) - Victory Gym (3A3)

Apertura Palestra alle ore 11:15

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 11:20 sino le 11:40 al termine inizierà la gara

INIZIO GARA 12:00

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 13:30

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.**