



## CAMPIONATO INDIVIDUALE - SILVER LA3

c/o la Soc.Delfino Lecce in **Via Circonvallazione, 2 Lizzanello**

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	La rosa (1) - G.S.VV.F.(10) - Arci (9)	Delfino (15-A2/A4/J1/J2/J3) - Ginn.Brindisi (7)	Delfino (18-A1/A3) - Maran (4)
2	Delfino (18-A1/A3) - Maran (4)	La rosa (1) - G.S.VV.F.(10) - Arci (9)	Delfino (15-A2/A4/J1/J2/J3) - Ginn.Brindisi (7)
3	Delfino (15-A2/A4/J1/J2/J3) - Ginn.Brindisi (7)	Delfino (18-A1/A3) - Maran (4)	La rosa (1) - G.S.VV.F.(10) - Arci (9)

**Apertura Palestra alle ore 09:15**

**Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:20 sino le 09:40 - Sfilata 09:45 - al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo come di seguito indicato.**

**La rotazione potrà essere gestita a serpentine in relazione dei tempi di gara a discrezione del DdG e del PdG.**

**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.**

**INIZIO GARA 09:50**

**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.**

## CAMPIONATO INDIVIDUALE - SILVER LA

c/o la Soc.Delfino Lecce in **Via Circonvallazione, 2 Lizzanello**

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimmetrica	Trave	Corpo Libero
1	Ginnika (5) - Gabe sport (1)	Ginnika (5)	Maran (3) - New Meeting (2)	Delfino (1) - Arci Martina (3) - La Rosa (2)
2	Delfino (1) - Arci Martina (3) - La Rosa (2)	Ginnika (5) - Gabe sport (1)	Ginnika (5)	Maran (3) - New Meeting (2)
3	Maran (3) - New Meeting (2)	Delfino (1) - Arci Martina (3) - La Rosa (2)	Ginnika (5) - Gabe sport (1)	Ginnika (5)
4	Ginnika (5)	Maran (3) - New Meeting (2)	Delfino (1) - Arci Martina (3) - La Rosa (2)	Ginnika (5) - Gabe sport (1)

**Apertura Palestra alle ore 14:00**

**Il riscaldamento generale inizierà alle ore 14:05 sino le 14:25 - Sfilata 14:30 - al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo come di seguito indicato.**

**La rotazione potrà essere gestita a serpentine in relazione dei tempi di gara a discrezione del DdG e del PdG.**

**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.**

**INIZIO GARA 14:35**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 16:00**

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.**