



## CAMPIONATO SQUADRE SERIE D - LC3

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

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Smile (LC3 J/S) - Angiulli (LC3 2J/S) - New Ginn. Normanna (LC3 J/S) - G.S.VV.F. (LC3 J/S)	Arci Martina ( LC3 J/S) - Gynnika (LC3 2J/S) -Dolmen (LC3 J/S) - Gymnova (LC3 A)	Delfino (LC3 J/S) - Tomspport (LC3 A) - Gymnasia (LC3 A-J/S) - Per Sport (LC3 A)
2	Delfino (LC3 J/S) - Tomspport (LC3 A) - Gymnasia (LC3 A-J/S) - Per Sport (LC3 A)	Smile (LC3 J/S) - Angiulli (LC3 2J/S) - New Ginn. Normanna (LC3 J/S) - G.S.VV.F. (LC3 J/S)	Arci Martina ( LC3 J/S) - Gynnika (LC3 2J/S) -Dolmen (LC3 J/S) - Gymnova (LC3 A)
3	Arci Martina ( LC3 J/S) - Gynnika (LC3 2J/S) -Dolmen (LC3 J/S) - Gymnova (LC3 A)	Delfino (LC3 J/S) - Tomspport (LC3 A) - Gymnasia (LC3 A-J/S) - Per Sport (LC3 A)	Smile (LC3 J/S) - Angiulli (LC3 2J/S) - New Ginn. Normanna (LC3 J/S) - G.S.VV.F. (LC3 J/S)

**Apertura Palestra alle ore 09:00**

**Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:05 sino le 09:25 - Sfilata 09:30 - 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 09:35**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 11:50**

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.**

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Tomsport (2F) - Maran (3F - 3/4F) - Arci Martina (3F - 4F) - Delfino (4/3F - 2/4F) - Alegria (2/3F)	La Rosa (1F - 2/2F - 3F - 4F) - Gynnika (3/1F - 2F - 2/3F - 3/4F) - Per Sport (4F)	Ginn. Cerignola (3F - 2/4F) - New Meeting (2/4F) - Gym (2/3F - 4/4F) - New Gin. Normanna (1F) - Stelle della Daunia (2/4F)
2	Ginn. Cerignola (3F - 2/4F) - New Meeting (2/4F) - Gym (2/3F - 4/4F) - New Gin. Normanna (1F) - Stelle della Daunia (2/4F)	Tomsport (2F) - Maran (3F - 3/4F) - Arci Martina (3F - 4F) - Delfino (4/3F - 2/4F) - Alegria (2/3F)	La Rosa (1F - 2/2F - 3F - 4F) - Gynnika (3/1F - 2F - 2/3F - 3/4F) - Per Sport (4F)
3	La Rosa (1F - 2/2F - 3F - 4F) - Gynnika (3/1F - 2F - 2/3F - 3/4F) - Per Sport (4F)	Ginn. Cerignola (3F - 2/4F) - New Meeting (2/4F) - Gym (2/3F - 4/4F) - New Gin. Normanna (1F) - Stelle della Daunia (2/4F)	Tomsport (2F) - Maran (3F - 3/4F) - Arci Martina (3F - 4F) - Delfino (4/3F - 2/4F) - Alegria (2/3F)

**Apertura Palestra alle ore 12:00**

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 12:05 sino le 12:25 - Sfilata 12:30 - al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo come di seguito indicato.

**La rotazione potrà essere gestita a serpentone 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 12:35**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 14:10**

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 SQUADRE SERIE D - LC

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimmetrica	Trave	Corpo Libero
1	Smile (LC A-J/S)	G.S.VV.F. (LC J/S) - New Meeting (LC J/S)	Gym (LC A) - Arci Martina (LC J/S) - Gynnika (LC J/S)	Delfino (LC A-J/S)
2	Delfino (LC A-J/S)	Smile (LC A-J/S)	G.S.VV.F. (LC J/S) - New Meeting (LC J/S)	Gym (LC A) - Arci Martina (LC J/S) - Gynnika (LC J/S)
3	Gym (LC A) - Arci Martina (LC J/S) - Gynnika (LC J/S)	Delfino (LC A-J/S)	Smile (LC A-J/S)	G.S.VV.F. (LC J/S) - New Meeting (LC J/S)
4	G.S.VV.F. (LC J/S) - New Meeting (LC J/S)	Gym (LC A) - Arci Martina (LC J/S) - Gynnika (LC J/S)	Delfino (LC A-J/S)	Smile (LC A-J/S)

Apertura Palestra alle ore 14:20

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 14:25 sino le 14:45 - Sfilata 14:50 - 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 14:55**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 16:50**

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 SQUADRE SERIE D - LD-LD3-LE

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimmetrica	Trave	Corpo Libero
1	G.S.VV.F. (LD J/S)	Maran (LD J/S) - Per Sport (LD3 J/S)	Angiulli (LD J/S - LD3 A - LE J/S)	La Rosa (LD J/S) - Smile (LD3 J/S)
2	La Rosa (LD J/S) - Smile (LD3 J/S)	G.S.VV.F. (LD J/S)	Maran (LD J/S) - Per Sport (LD3 J/S)	Angiulli (LD J/S - LD3 A - LE J/S)
3	Angiulli (LD J/S - LD3 A - LE J/S)	La Rosa (LD J/S) - Smile (LD3 J/S)	G.S.VV.F. (LD J/S)	Maran (LD J/S) - Per Sport (LD3 J/S)
4	Maran (LD J/S) - Per Sport (LD3 J/S)	Angiulli (LD J/S - LD3 A - LE J/S)	La Rosa (LD J/S) - Smile (LD3 J/S)	G.S.VV.F. (LD J/S)

Apertura Palestra alle ore 17:00

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 17:05 sino le 17:25 - Sfilata 17:30 - 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 17:35**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 19:30**

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.**