

**CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LC - 2 prova -**

c/o la Soc. Adriatica Monopoli in Via Procaccia, 70043 Monopoli BA

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimmetrica	Trave	Corpo Libero
1	Alegria (1A4-1J1-1J3-1S2) - Ginn. Brindisi (1J1) - Gynnika (1A2-1A3-3J1-1S1)	Maran (1J1-2J2-1J3) - Delfino (1A3-1A4-1J3-1S2) - Gym (2A4-1J2-1J3)	G.S.VV.F. (2A4-1J1-2J2-1S1-1S2) - New Meering (2J3) - Angiulli (1J1-1J2) - La Rosa (1A3)	Smile (2A4-1J1-1J3) - Arci Martina (1A4-2J1-1J3-2S1) - Dolmen (1S1) - Fitness Academy(1J2)
2	Smile (2A4-1J1-1J3) - Arci Martina (1A4-2J1-1J3-2S1) - Dolmen (1S1) - Fitness Academy(1J2)	Alegria (1A4-1J1-1J3-1S2) - Ginn. Brindisi (1J1) - Gynnika (1A2-1A3-3J1-1S1)	Maran (1J1-2J2-1J3) - Delfino (1A3-1A4-1J3-1S2) - Gym (2A4-1J2-1J3)	G.S.VV.F. (2A4-1J1-2J2-1S1-1S2) - New Meering (2J3) - Angiulli (1J1-1J2) - La Rosa (1A3)
3	G.S.VV.F. (2A4-1J1-2J2-1S1-1S2) - New Meering (2J3) - Angiulli (1J1-1J2) - La Rosa (1A3)	Smile (2A4-1J1-1J3) - Arci Martina (1A4-2J1-1J3-2S1) - Dolmen (1S1) - Fitness Academy(1J2)	Alegria (1A4-1J1-1J3-1S2) - Ginn. Brindisi (1J1) - Gynnika (1A2-1A3-3J1-1S1)	Maran (1J1-2J2-1J3) - Delfino (1A3-1A4-1J3-1S2) - Gym (2A4-1J2-1J3)
4	Maran (1J1-2J2-1J3) - Delfino (1A3-1A4-1J3-1S2) - Gym (2A4-1J2-1J3)	G.S.VV.F. (2A4-1J1-2J2-1S1-1S2) - New Meering (2J3) - Angiulli (1J1-1J2) - La Rosa (1A3)	Smile (2A4-1J1-1J3) - Arci Martina (1A4-2J1-1J3-2S1) - Dolmen (1S1) - Fitness Academy(1J2)	Alegria (1A4-1J1-1J3-1S2) - Ginn. Brindisi (1J1) - Gynnika (1A2-1A3-3J1-1S1)

Apertura Palestra alle ore 09:45

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:50 sino le 10:10 - Sfilata 10:15

**INIZIO GARA 10:20**

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

**TERMINE DELLA GARA alle ore 13:10**

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 INDIVIDUALE SILVER LC3 - 2 prova -

c/o la Soc. Adriatica Monopoli in Via Procaccia, 70043 Monopoli BA

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Gymnova (2A2-1A3) - Per Sport (1A2-1A3-1J1-1S1) - Smile (1J1- 1S1-3S2) - CSG Virtus(1J2-1S1) - Arci Martina (1S2) - Dolmen (1J3- 1S1)	Delfino (1A4-3J1-3J2) - Gymnasia (1A3) - Ars Club (1J2) - Stelle della Daunia (1J2-1J3) - Gynnika (3J3-1S1) - Fitness Academy (1A3)	Angiulli (2A2-1A4-1J1-1J2-2J3- 2S1) - Tom sport (2A4) - G.S.VV.F. (2J2- 1J3) - De Cataldo (1A3-1J3) - Normanna (2S1-1S2)
2	Angiulli (2A2-1A4-1J1-1J2-2J3- 2S1) - Tom sport (2A4) - G.S.VV.F. (2J2- 1J3) - De Cataldo (1A3-1J3) - Normanna (2S1-1S2)	Gymnova (2A2-1A3) - Per Sport (1A2-1A3-1J1-1S1) - Smile (1J1- 1S1-3S2) - CSG Virtus(1J2-1S1) - Arci Martina (1S2) - Dolmen (1J3-1S1)	Delfino (1A4-3J1-3J2) - Gymnasia (1A3) - Ars Club (1J2) - Stelle della Daunia (1J2-1J3) - Gynnika (3J3- 1S1) - Fitness Academy (1A3)
3	Delfino (1A4-3J1-3J2) - Gymnasia (1A3) - Ars Club (1J2) - Stelle della Daunia (1J2-1J3) - Gynnika (3J3- 1S1) - Fitness Academy (1A3)	Angiulli (2A2-1A4-1J1-1J2-2J3- 2S1) - Tom sport (2A4) - G.S.VV.F. (2J2- 1J3) - De Cataldo (1A3-1J3) - Normanna (2S1-1S2)	Gymnova (2A2-1A3) - Per Sport (1A2-1A3-1J1-1S1) - Smile (1J1-1S1- 3S2) - CSG Virtus(1J2-1S1) - Arci Martina (1S2) - Dolmen (1J3-1S1)

Apertura Palestra alle ore 14:00

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 14:05 sino le 14:25 - Sfilata 14:27

INIZIO GARA 14:30

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

**TERMINE DELLA GARA alle ore 18:00**

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.**