

CAMPIONATO INDIVIDUALE LA

c/o la Soc. Delfino Via Circonvallazione, 2, 73023 Lizzanello (LE)

Rotazione	Volteggio	Parallele	Trave	Corpo Libero
1	La Rosa (1A1-1A2) - G.S.VV.F. (1A1)	Tom Sport (1J1-1S1) - De Cataldo (1A1)	Ginn. Lucera (1A2-3A3)	Maran (3A1-2A2)
2	Maran (3A1-2A2)	La Rosa (1A1-1A2) - G.S.VV.F. (1A1)	Tom Sport (1J1-1S1) - De Cataldo (1A1)	Ginn. Lucera(1A2-3A3)
3	Ginn. Lucera(1A2-3A3)	Maran (3A1-2A2)	La Rosa (1A1-1A2) - G.S.VV.F. (1A1)	Tom Sport (1J1-1S1) - De Cataldo (1A1)
4	Tom Sport (1J1-1S1) - De Cataldo (1A1)	Ginn. Lucera(1A2-3A3)	Maran (3A1-2A2)	La Rosa (1A1-1A2) - G.S.VV.F. (1A1)

Apertura Palestra alle ore 10:15

Sfilata 10:25 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 10:30 sino le 10:50 al termine inizierà la gara all'attrezzo subito dopo

INIZIO GARA 10:50

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 12:30

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 (A1-A2)

c/o la Soc. Delfino Via Circonvallazione, 2, 73023 Lizzanello (LE)

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Delfino(5A1) - Ginn. Lucera (3A1)	G.S.VV.F. (1A1) - Gym Progression (1A1-3A2) - Stella della Daunia (2A1) - Virtus (1A2)	La Rosa (1A1-2A2) - Gym Rebels (2A2) - De Cataldo (3A1)
2	La Rosa (1A1-2A2) - Gym Rebels (2A2) - De Cataldo (3A1)	Delfino(5A1) - Ginn. Lucera (3A1)	G.S.VV.F. (1A1) - Gym Progression (1A1-3A2) - Stella della Daunia (2A1) - Virtus (1A2)
3	G.S.VV.F. (1A1) - Gym Progression (1A1-3A2) - Stella della Daunia (2A1) - Virtus (1A2)	La Rosa (1A1-2A2) - Gym Rebels (2A2) - De Cataldo (3A1)	Delfino(5A1) - Ginn. Lucera (3A1)

Apertura Palestra alle ore 12:50

Sfilata 13:00 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 13:10 sino le 13:30 al termine inizierà la gara all'attrezzo subito dopo

INIZIO GARA 13:35

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 15:35

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
TUTTE LE CATEGORIE a meno A1-A2

c/o la Soc. Delfino Via Circonvallazione, 2, 73023 Lizzanello (LE)

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	G.S.VV.F. (1A3-3A4-4J1-1J2-1S1)	La Rosa (1A3-2A4) - Gym Rebels (3A4-1J1-1J2) - De Cataldo (1A3)	Delfino(7A3-1A4 -1J1) - Ginn. Lucera (1A3)
2	Delfino(7A3-1A4 -1J1) - Ginn. Lucera (1A3)	G.S.VV.F. (1A3-3A4-4J1-1J2-1S1)	La Rosa (1A3-2A4) - Gym Rebels (3A4-1J1-1J2) - De Cataldo (1A3)
3	La Rosa (1A3-2A4) - Gym Rebels (3A4-1J1-1J2) - De Cataldo (1A3)	Delfino(7A3-1A4 -1J1) - Ginn. Lucera (1A3)	G.S.VV.F. (1A3-3A4-4J1-1J2-1S1)

Apertura Palestra alle ore 15:40

Sfilata 15:50 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 16:00 sino le 16:20 al termine inizierà la gara all'attrezzo subito dopo

INIZIO GARA 16:30

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 punteggiato, 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 18:30

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.**