

CAMPIONATO INDIVIDUALE *LD - Avanzato e Base*

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Maran (1LD-2LDa) - Gin. Capitanata (6LD)	Smile (7LD) - La rosa (2LD -1LDa)	Angiulli (2LD-2LDa) - Gym (4LDa) - Alegria (1LD)	Delfino (3LD-3LDa) - Arci Martina (4LD)
2	Delfino (3LD-3LDa) - Arci Martina (4LD)	Maran (1LD-2LDa) - Gin. Capitanata (6LD)	Smile (7LD) - La rosa (2LD - 1LDa)	Angiulli (2LD-2LDa) - Gym (4LDa) - Alegria (1LD)
3	Angiulli (2LD-2LDa) - Gym (4LDa) - Alegria (1LD)	Delfino (3LD-3LDa) - Arci Martina (4LD)	Maran (1LD-2LDa) - Gin. Capitanata (6LD)	Smile (7LD) - La rosa (2LD - 1LDa)
4	Smile (7LD) - La rosa (2LD -1LDa)	Angiulli (2LD-2LDa) - Gym (4LDa) - Alegria (1LD)	Delfino (3LD-3LDa) - Arci Martina (4LD)	Maran (1LD-2LDa) - Gin. Capitanata (6LD)

Apertura Palestra alle ore 09:30

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:40 sino le 10:00 al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo di 10 minuti per poi svolgere la gara sullo stesso attrezzo. Tra un punteggio e l'altro le ginnaste successive possono provare alcuni elementi del proprio esercizio - le prime ginnaste avranno 40 s di preparazione in più prima della propria gara.

INIZIO GARA 10:15

TERMINE DELLA GARA alle ore 13:20

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 *LD3 - Avanzato e Base*

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

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Gymnova (3LD3a) - Arc Club (1Ld3a) - La rosa (1LD3a) - De Cataldo (1LD3)	Delfino(1LD3) - Arci Martina (2LD3) - Angiulli (4LD3)	Angiulli (6LD3) - Ginn. Capitanata (1LD3)
2	Angiulli (6LD3) - Ginn. Capitanata (1LD3)	Gymnova (3LD3a) - Arc Club (1Ld3a) - La rosa (1LD3a) - De Cataldo (1LD3)	Delfino(1LD3) - Arci Martina (2LD3) - Angiulli (4LD3)
3	Delfino(1LD3) - Arci Martina (2LD3) - Angiulli (4LD3)	Angiulli (6LD3) - Ginn. Capitanata (1LD3)	Gymnova (3LD3a) - Arc Club (1Ld3a) - La rosa (1LD3a) - De Cataldo (1LD3)

Apertura Palestra alle ore 13:30

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 13:40 sino le 14:00 al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo di 10 minuti per poi svolgere la gara sullo stesso attrezzo. Tra un punteggio e l'altro le ginnaste successive possono provare alcuni elementi del proprio esercizio - le prime ginnaste avranno 40 s di preparazione in più prima della propria gara.

INIZIO GARA 14:15

TERMINE DELLA GARA alle ore 16:30

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.**