

CAMPIONATO INDIVIDUALE *LC - LC 3 - Base*

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Gymnova (3LC3) - Per Sport (4LC3)	Arci (1LC-1LC3) - Lucera (2LC) - Smile (3LC) - Fitness Academy (1LC3)	Virtus (3LC3) - Delfino (6LC3)	Angulli (6LC3) - Gym Progression (LC3) - Victory (2LC3)
2	Angulli (6LC3) - Gym Progression (LC3) - Victory (2LC3)	Gymnova (3LC3) - Per Sport (4LC3)	Arci (1LC-1LC3) - Lucera (2LC) - Smile (3LC) - Fitness Academy (1LC3)	Virtus (3LC3) - Delfino (6LC3)
3	Virtus (3LC3) - Delfino (6LC3)	Angulli (6LC3) - Gym Progression (LC3) - Victory (2LC3)	Gymnova (3LC3) - Per Sport (4LC3)	Arci (1LC-1LC3) - Lucera (2LC) - Smile (3LC) - Fitness Academy (1LC3)
4	Arci (1LC-1LC3) - Lucera (2LC) - Smile (3LC) - Fitness Academy (1LC3)	Virtus (3LC3) - Delfino (6LC3)	Angulli (6LC3) - Gym Progression (LC3) - Victory (2LC3)	Gymnova (3LC3) - Per Sport (4LC3)

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 *LC - LC3- Avanzato*

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Angiulli (7LC3a)	Gym Progression (LCa-LC3a) - Maran (LCa-LC3a) - Tom Sport (3LCa) - Gym (LCa)	Alegria (2LCa) - NewMeeting (2LCa) - Gymnova (2LC3a) - Smile (LC3a)	Delfino (4LC3a) - Per Sport (4LC3a)
2	Delfino (4LC3a) - Per Sport (4LC3a)	Angiulli (7LC3a)	Gym Progression (LCa-LC3a) - Maran (LCa-LC3a) - Tom Sport (3LCa) - Gym (LCa)	Alegria (2LCa) - NewMeeting (2LCa) - Gymnova (2LC3a) - Smile (LC3a)
3	Alegria (2LCa) - NewMeeting (2LCa) - Gymnova (2LC3a) - Smile (LC3a)	Delfino (4LC3a) - Per Sport (4LC3a)	Angiulli (7LC3a)	Gym Progression (LCa-LC3a) - Maran (LCa-LC3a) - Tom Sport (3LCa) - Gym (LCa)
4	Gym Progression (LCa-LC3a) - Maran (LCa-LC3a) - Tom Sport (3LCa) - Gym (LCa)	Alegria (2LCa) - NewMeeting (2LCa) - Gymnova (2LC3a) - Smile (LC3a)	Delfino (4LC3a) - Per Sport (4LC3a)	Angiulli (7LC3a)

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.**