



CAMPIONATO INDIVIDUALE LA3 -LA Base

c/o la Soc. SMILE in via Reinella n24 Torremaggiore (FG)

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Gym (12LA) - Stella della Daunia (3LA3)	Angiulli(5LA3 - 6LA) - Ginn. Lucera (3LA)	Gymnova (4LA3) - Fitness Academy (5LA3) - Gymnasia (2LA3 - 1 LA) - Arc Club (3LA3)	Victory (8LA3) - Per Sport (2LA3) - Smile (5LA)
2	Victory (8LA3) - Per Sport (2LA3) - Smile (5LA)	Gym (12LA) - Stella della Daunia (3LA3)	Angiulli(5LA3 - 6LA) - Ginn. Lucera (3LA)	Gymnova (4LA3) - Fitness Academy (5LA3) - Gymnasia (2LA3 - 1 LA) - Arc Club (3LA3)
3	Gymnova (4LA3) - Fitness Academy (5LA3) - Gymnasia (2LA3 - 1 LA) - Arc Club (3LA3)	Victory (8LA3) - Per Sport (2LA3) - Smile (5LA)	Gym (12LA) - Stella della Daunia (3LA3)	Angiulli(5LA3 - 6LA) - Ginn. Lucera (3LA)
4	Angiulli(5LA3 - 6LA) - Ginn. Lucera (3LA)	Gymnova (4LA3) - Fitness Academy (5LA3) - Gymnasia (2LA3 - 1 LA) - Arc Club (3LA3)	Victory (8LA3) - Per Sport (2LA3) - Smile (5LA)	Gym (12LA) - Stella della Daunia (3LA3)

Apertura Palestra alle ore 08:40

Sfilata 08:45 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 08:50 sino le 09:10 al termine inizierà la gara all'attrezzo subito dopo

INIZIO GARA 09:15

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 13:30

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 - LA Avanzato

c/o la Soc. SMILE in via Reinella n24 Torremaggiore (FG)

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Angiulli(11LA-9LA3)	Gym(5LA) - Gymnova(4LA3) - Ginn. Molfetta (8LA3) - Smile (1LA)	Dolmen (7LA) - Victory (5LA3) - Arc Club (3LA3) - De Cataldo (2LA3) - Gymnasia (1LA3)	Ginn. Lucera (1LA-1LA3) - Stella della Daunia (1LA-3LA3) - Gym Lab Trani (1LA-7LA3) - Per Sport (3LA3)
2	Ginn. Lucera (1LA-1LA3) - Stella della Daunia (1LA-3LA3) - Gym Lab Trani (1LA-7LA3) - Per Sport (3LA3)	Angiulli(11LA-9LA3)	Gym(5LA) - Gymnova(4LA3) - Ginn. Molfetta (8LA3) - Smile (1LA)	Dolmen (7LA) - Victory (5LA3) - Arc Club (3LA3) - De Cataldo (2LA3) - Gymnasia (1LA3)
3	Dolmen (7LA) - Victory (5LA3) - Arc Club (3LA3) - De Cataldo (2LA3) - Gymnasia (1LA3)	Ginn. Lucera (1LA-1LA3) - Stella della Daunia (1LA-3LA3) - Gym Lab Trani (1LA-7LA3) - Per Sport (3LA3)	Angiulli(11LA-9LA3)	Gym(5LA) - Gymnova(4LA3) - Ginn. Molfetta (8LA3) - Smile (1LA)
4	Gym(5LA) - Gymnova(4LA3) - Ginn. Molfetta (8LA3) - Smile (1LA)	Dolmen (7LA) - Victory (5LA3) - Arc Club (3LA3) - De Cataldo (2LA3) - Gymnasia (1LA3)	Ginn. Lucera (1LA-1LA3) - Stella della Daunia (1LA-3LA3) - Gym Lab Trani (1LA-7LA3) - Per Sport (3LA3)	Angiulli(11LA-9LA3)

Apertura Palestra alle ore 13:40

Sfilata 13:45 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 13:50 sino le 14:10 al termine inizierà la gara all'attrezzo subito dopo

INIZIO GARA 14:15

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,
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.**