



CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE A3-A4 Avanzato
CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LD3 - base e avanzato

c/o la Soc. Adriatica Monopoli in Via Procaccia - Monopoli -

Rotazione	Volteggio/Cubone	Parallela Asimetrica / Cinghietti	Trave	Corpo Libero
1	Alegria (2A4) - De Cataldo (1LD3b) - Gymnasia (3LD3b) - Delfino (3LD3b)	G.S.VV.F. (1A3) - Angiulli (5LD3b - 2LD3a) - New Ginn. Normanna (2LD3b)	Gym Progression (1A3) - Angiulli (9LD3b) -	Ginn. Adriatica (2A4) - Arc Club (1LD3a) - Gymnova(3LD3a) - Arci Martina (2LD3b) -
2	Ginn. Adriatica (2A4) - Arc Club (1LD3a) - Gymnova(3LD3a) - Arci Martina (2LD3b) -	Alegria (2A4) - De Cataldo (1LD3b) - Gymnasia (3LD3b) - Delfino (3LD3b)	G.S.VV.F. (1A3) - Angiulli (5LD3b - 2LD3a) - New Ginn. Normanna (2LD3b)	Gym Progression (1A3) - Angiulli (9LD3b) -
3	Gym Progression (1A3) - Angiulli (9LD3b) -	Ginn. Adriatica (2A4) - Arc Club (1LD3a) - Gymnova(3LD3a) - Arci Martina (2LD3b) -	Alegria (2A4) - De Cataldo (1LD3b) - Gymnasia (3LD3b) - Delfino (3LD3b)	G.S.VV.F. (1A3) - Angiulli (5LD3b - 2LD3a) - New Ginn. Normanna (2LD3b)
4	G.S.VV.F. (1A3) - Angiulli (5LD3b - 2LD3a) - New Ginn. Normanna (2LD3b)	Gym Progression (1A3) - Angiulli (9LD3b) -	Ginn. Adriatica (2A4) - Arc Club (1LD3a) - Gymnova(3LD3a) - Arci Martina (2LD3b) -	Alegria (2A4) - De Cataldo (1LD3b) - Gymnasia (3LD3b) - Delfino (3LD3b)

Apertura Palestra alle ore 12:00

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 12:10 sino le 12:30 al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo di 10 minuti per poi svolgere la gara sullo stesso attrezzo. A cinghietti prova la prima e la seconda e poi gareggia la prima e così via

INIZIO GARA 12:45

TERMINE DELLA GARA alle ore 15:45

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 LD Base - Avanzato

c/o la Soc. Adriatica Monopoli in Via Procaccia - Monopoli -

Rotazione	Volteggio/Cubone	Parallela Asimetrica / Cinghietti	Trave	Corpo Libero
1	La Rosa (1LDb-3LDa) - Maran (1LDb-3LDa)) - G.S.VV.F.(2LDb)	Smile (6LDb) - Ginn. Lucera (1LDb) - Alegria (1LDb) - Fitness Academy (3LDb)	Angiulli (4LDb-2LDa) - Gym (4LDa) - Dolmen (1LDa)	Delfino (4LDb - 3LDa) - Arci (4LDb-1LDa)
2	Delfino (4LDb - 3LDa) - Arci (4LDb-1LDa)	La Rosa (1LDb-3LDa) - Maran (1LDb-3LDa)) - G.S.VV.F.(2LDb)	Smile (6LDb) - Ginn. Lucera (1LDb) - Alegria (1LDb) - Fitness Academy (3LDb)	Angiulli (4LDb-2LDa) - Gym (4LDa) - Dolmen (1LDa)
3	Angiulli (4LDb-2LDa) - Gym (4LDa) - Dolmen (1LDa)	Delfino (4LDb - 3LDa) - Arci (4LDb-1LDa)	La Rosa (1LDb-3LDa) - Maran (1LDb-3LDa)) - G.S.VV.F.(2LDb)	Smile (6LDb) - Ginn. Lucera (1LDb) - Alegria (1LDb) - Fitness Academy (3LDb)
4	Smile (6LDb) - Ginn. Lucera (1LDb) - Alegria (1LDb) - Fitness Academy (3LDb)	Angiulli (4LDb-2LDa) - Gym (4LDa) - Dolmen (1LDa)	Delfino (4LDb - 3LDa) - Arci (4LDb-1LDa)	La Rosa (1LDb-3LDa) - Maran (1LDb-3LDa)) - G.S.VV.F.(2LDb)

Apertura Palestra alle ore 16:00

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 16:05 sino le 16:25 al termine inizierà il riscaldamento all'attrezzo di 10 minuti per poi svolgere la gara sullo stesso attrezzo. A cinghietti prova la prima e la seconda e poi gareggia la prima e così via

INIZIO GARA 16:35

TERMINE DELLA GARA alle ore 20:00

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.**