



## CAMPIONATO INDIVIDUALE LA3-LA Base

c/o la Soc. Delfino in via circonvallazione 2, Lizzanello

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Arci Martina (3LA3-3LA) - La Rosa (5LA3) - New Meeting (2LA)	G.S.VV.F. (2LA3) - Gynnika (4LA3-13LA)	Virtus (11LA3) - Gabe (2LA)	Maran (9LA3-9LA9)
2	Maran (9LA3-9LA9)	Arci Martina (3LA3-3LA) - La Rosa (5LA3) - New Meeting (2LA)	G.S.VV.F. (2LA3) - Gynnika (4LA3-13LA)	Virtus (11LA3) - Gabe (2LA)
3	Virtus (11LA3) - Gabe (2LA)	Maran (9LA3-9LA9)	Arci Martina (3LA3-3LA) - La Rosa (5LA3) - New Meeting (2LA)	G.S.VV.F. (2LA3) - Gynnika (4LA3-13LA)
4	G.S.VV.F. (2LA3) - Gynnika (4LA3-13LA)	Virtus (11LA3) - Gabe (2LA)	Maran (9LA3-9LA9)	Arci Martina (3LA3-3LA) - La Rosa (5LA3) - New Meeting (2LA)

**Apertura Palestra alle ore 08:50**

Sfilata 09:00 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 09:05 sino le 09:25 al termine inizierà la gara all'attrezzo

**INIZIO GARA 09:30**

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 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 14:00**

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.**

## CAMPIONATO INDIVIDUALE LA3-LA Avanzato

c/o la Soc. Delfino in via circonvallazione 2, Lizzanello

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Ginn. Salento (14LA3) - New Meeting (2LA)	Maran (1LA3) - G.S.VV.F. (10LA3) - Delfino (2LA3) - Gabe (4LA)	Arci Martina (5LA3-1LA) - Tom Sport (12LA)	Virtus(3LA3 - 3LA) - Ginnika (4LA3 - 5LA) - La Rosa (2LA3)
2	Virtus(3LA3 - 3LA) - Ginnika (4LA3 - 5LA) - La Rosa (2LA3)	Ginn. Salento (14LA3) - New Meeting (2LA)	Maran (1LA3) - G.S.VV.F. (10LA3) - Delfino (2LA3) - Gabe (4LA)	Arci Martina (5LA3-1LA) - Tom Sport (12LA)
3	Arci Martina (5LA3-1LA) - Tom Sport (12LA)	Virtus(3LA3 - 3LA) - Ginnika (4LA3 - 5LA) - La Rosa (2LA3)	Ginn. Salento (14LA3) - New Meeting (2LA)	Maran (1LA3) - G.S.VV.F. (10LA3) - Delfino (2LA3) - Gabe (4LA)
4	Maran (1LA3) - G.S.VV.F. (10LA3) - Delfino (2LA3) - Gabe (4LA)	Arci Martina (5LA3-1LA) - Tom Sport (12LA)	Virtus(3LA3 - 3LA) - Ginnika (4LA3 - 5LA) - La Rosa (2LA3)	Ginn. Salento (14LA3) - New Meeting (2LA)

### Apertura Palestra alle ore 14:15

Sfilata 14:20 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 14:25 sino le 14:45 al termine inizierà la gara all'attrezzo

### INIZIO GARA 14:50

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,

**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.**