



## CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LC3B-LC3A-LD3B

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

Rotazione	Volteggio	Trave	Corpo Libero
1	Delfino (5LC3B-LC3A)	Arci Martina (LC3B-2LD3B) - Virtus (2LC3B)	G.S.VV.F (LC3A) - La Rosa (2LC3B-LD3A)
2	G.S.VV.F (LC3A) - La Rosa (2LC3B-LD3A)	Delfino (5LC3B-LC3A)	Arci Martina (LC3B-2LD3B) - Virtus (2LC3B)
3	Arci Martina (LC3B-2LD3B) - Virtus (2LC3B)	G.S.VV.F (LC3A) - La Rosa (2LC3B-LD3A)	Delfino (5LC3B-LC3A)

**Apertura Palestra alle ore 14:55**

**Il riscaldamento generale inizierà alle ore 15:05 sino le 15:25**

**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.**

**INIZIO GARA 15:30**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 16:40**

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 LCB-LCA-LDB-LDA

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Gynnika (2LCB-4LDB)	La Rosa (3LCB-LDB-2LDA)	Maran (LCA-2LDA) - G.S.VV.F. (2LCB-2LDB)	Arci Martina (LCB-3LDB) - Delfino (LCB)
2	Arci Martina (LCB-3LDB) - Delfino (LCB)	Gynnika (2LCB-4LDB)	La Rosa (3LCB-LDB-2LDA)	Maran (LCA-2LDA) - G.S.VV.F. (2LCB-2LDB)
3	Maran (LCA-2LDA) - G.S.VV.F. (2LCB-2LDB)	Arci Martina (LCB-3LDB) - Delfino (LCB)	Gynnika (2LCB-4LDB)	La Rosa (3LCB-LDB-2LDA)
4	La Rosa (3LCB-LDB-2LDA)	Maran (LCA-2LDA) - G.S.VV.F. (2LCB-2LDB)	Arci Martina (LCB-3LDB) - Delfino (LCB)	Gynnika (2LCB-4LDB)

Apertura Palestra alle ore 16:50

Il riscaldamento generale inizierà alle ore 16:55 sino le 17:15

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.

**INIZIO GARA 17:20**

**TERMINE DELLA GARA alle ore 19:15**

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.**