



CAMPIONATO INDIVIDUALE LA3-LA Base - Avanzato **A1-J1-J2**

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Virtus (4A1-1J1-2J2LA3b - 2A1 LA3b - 2J1 LA3a - 1A1-2J1LAa)	Maran (2J1 LA3b - 2A1LA3b - 1A1LAa) - Tomsport (2A1LA3a - 1A1LAa) - Delfino (1J2 LA3a) - New Meeting (1J2LA3b)	Dejanira Ballet (2A1 LA3b) - Arci Martina (5J1LA3b - 3A1LAB - 1A1 LAa)	G.S.VV.F. (1A1LA3b - 2J1LA3a) - New Ginnastica Normanna (2A1LA3b) - Gynnika (1J2LAa) - Gabe Sport (1A1LA3b - 1J1LAa) - La Rosa (1A1LA3b)
2	G.S.VV.F. (1A1LA3b - 2J1LA3a) - New Ginnastica Normanna (2A1LA3b) - Gynnika (1J2LAa) - Gabe Sport (1A1LA3b - 1J1LAa) - La Rosa (1A1LA3b)	Virtus (4A1-1J1-2J2LA3b - 2A1 LA3b - 2J1 LA3a - 1A1-2J1LAa)	Maran (2J1 LA3b - 2A1LA3b - 1A1LAa) - Tomsport (2A1LA3a - 1A1LAa) - Delfino (1J2 LA3a) - New Meeting (1J2LA3b)	Dejanira Ballet (2A1 LA3b) - Arci Martina (5J1LA3b - 3A1LAB - 1A1 LAa)
3	Dejanira Ballet (2A1 LA3b) - Arci Martina (5J1LA3b - 3A1LAB - 1A1 LAa)	G.S.VV.F. (1A1LA3b - 2J1LA3a) - New Ginnastica Normanna (2A1LA3b) - Gynnika (1J2LAa) - Gabe Sport (1A1LA3b - 1J1LAa) - La Rosa (1A1LA3b)	Virtus (4A1-1J1-2J2LA3b - 2A1 LA3b - 2J1 LA3a - 1A1-2J1LAa)	Maran (2J1 LA3b - 2A1LAB - 1A1LAa) - Tomsport (2A1LA3a - 1A1LAa) - Delfino (1J2 LA3a) - New Meeting (1J2LA3b)
4	Maran (2J1 LA3b - 2A1LAB - 1A1LAa) - Tomsport (2A1LA3a - 1A1LAa) - Delfino (1J2 LA3a) - New Meeting (1J2LA3b)	Dejanira Ballet (2A1 LA3b) - Arci Martina (5J1LA3b - 3A1LAB - 1A1 LAa)	G.S.VV.F. (1A1LA3b - 2J1LA3a) - New Ginnastica Normanna (2A1LA3b) - Gynnika (1J2LAa) - Gabe Sport (1A1LA3b - 1J1LAa) - La Rosa (1A1LA3b)	Virtus (4A1-1J1-2J2LA3b - 2A1 LA3b - 2J1 LA3a - 1A1-2J1LAa)

Apertura Palestra alle ore 08:30

Sfilata 09:05 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 08:40 sino le 09:00 al termine inizierà la gara all'attrezzo

INIZIO GARA 09:10

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 11:45

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.**

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	G.S.VV.F. (1S1LA3a) - New Ginnastica Normanna (1A2-2S1LA3b - 1A2LAb) - Gynnika (1A2LAb - 1A2LA3a) - Gabe Sport (3A2LA3b - 1A2LAa)	Virtus (5A2-1S1LA3b - 1A2 LAb - 2S1 LA3a - 3S1 LAa)	Maran (2A2LA3b - 2A2LA3a - 4A2LAa) - Tomspport (1A2LA3a - 1A2LAa)	Dejanira Ballet (3A2LA3b - 2A2LA3a) - La Rosa (2A2LA3b - 1A2LA3a) - New Meeting (5A2LA3b)
2	Dejanira Ballet (3A2LA3b - 2A2LA3a) - La Rosa (2A2LA3b - 1A2LA3a) - New Meeting (5A2LA3b)	G.S.VV.F. (1S1LA3a) - New Ginnastica Normanna (1A2-2S1LA3b - 1A2LAb) - Gynnika (1A2LAb - 1A2LA3a) - Gabe Sport (3A2LA3b - 1A2LAa)	Virtus (5A2-1S1LA3b - 1A2 LAb - 2S1 LA3a - 3S1 LAa)	Maran (2A2LA3b - 2A2LA3a - 4A2LAa) - Tomspport (1A2LA3a - 1A2LAa)
3	Maran (2A2LA3b - 2A2LA3a - 4A2LAa) - Tomspport (1A2LA3a - 1A2LAa)	Dejanira Ballet (3A2LA3b - 2A2LA3a) - La Rosa (2A2LA3b - 1A2LA3a) - New Meeting (5A2LA3b)	G.S.VV.F. (1S1LA3a) - New Ginnastica Normanna (1A2-2S1LA3b - 1A2LAb) - Gynnika (1A2LAb - 1A2LA3a) - Gabe Sport (3A2LA3b - 1A2LAa)	Virtus (5A2-1S1LA3b - 1A2 LAb - 2S1 LA3a - 3S1 LAa)
4	Virtus (5A2-1S1LA3b - 1A2 LAb - 2S1 LA3a - 3S1 LAa)	Maran (2A2LA3b - 2A2LA3a - 4A2LAa) - Tomspport (1A2LA3a - 1A2LAa)	Dejanira Ballet (3A2LA3b - 2A2LA3a) - La Rosa (2A2LA3b - 1A2LA3a) - New Meeting (5A2LA3b)	G.S.VV.F. (1S1LA3a) - New Ginnastica Normanna (1A2-2S1LA3b - 1A2LAb) - Gynnika (1A2LAb - 1A2LA3a) - Gabe Sport (3A2LA3b - 1A2LAa)

Apertura Palestra alle ore 12:00

Sfilata 12:35 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 12:10 sino le 12:30 al termine inizierà la gara all'attrezzo

INIZIO GARA 12:45

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 15:30

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.**

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Gynnika (2A4LAb - 1A4-1A5LA3a - 2A4-3A5LAa) - Tomsport (1A4 - 2A5LAa)	Dejanira Ballet (4A4 - 1A5LA3b - 1A5LA3a) - G.S.VV.F. (1A4LA3a) - Gabe Sport (1A4 - 1A5LA3b - 1A4LA3a - 1A4LAa)	Maran (3A4-2A5LA3b - 2A4LA3a) - Delfino (2A5LAb - 1A4-1A5LA3a)	Virtus (2A4LA3b - 1A4-1A5LA3a - 2A4LAa) - Arci Martina (1A4LA3b - 3A4-1A5LA3a)
2	Virtus (2A4LA3b - 1A4-1A5LA3a - 2A4LAa) - Arci Martina (1A4LA3b - 3A4-1A5LA3a)	Gynnika (2A4LAb - 1A4-1A5LA3a - 2A4-3A5LAa) - Tomsport (1A4 - 2A5LAa)	Dejanira Ballet (4A4 - 1A5LA3b - 1A5LA3a) - G.S.VV.F. (1A4LA3a) - Gabe Sport (1A4 - 1A5LA3b - 1A4LA3a - 1A4LAa)	Maran (3A4-2A5LA3b - 2A4LA3a) - Delfino (2A5LAb - 1A4-1A5LA3a)
3	Maran (3A4-2A5LA3b - 2A4LA3a) - Delfino (2A5LAb - 1A4-1A5LA3a)	Virtus (2A4LA3b - 1A4-1A5LA3a - 2A4LAa) - Arci Martina (1A4LA3b - 3A4-1A5LA3a)	Gynnika (2A4LAb - 1A4-1A5LA3a - 2A4-3A5LAa) - Tomsport (1A4 - 2A5LAa)	Dejanira Ballet (4A4 - 1A5LA3b - 1A5LA3a) - G.S.VV.F. (1A4LA3a) - Gabe Sport (1A4 - 1A5LA3b - 1A4LA3a - 1A4LAa)
4	Dejanira Ballet (4A4 - 1A5LA3b - 1A5LA3a) - G.S.VV.F. (1A4LA3a) - Gabe Sport (1A4 - 1A5LA3b - 1A4LA3a - 1A4LAa)	Maran (3A4-2A5LA3b - 2A4LA3a) - Delfino (2A5LAb - 1A4-1A5LA3a)	Virtus (2A4LA3b - 1A4-1A5LA3a - 2A4LAa) - Arci Martina (1A4LA3b - 3A4-1A5LA3a)	Gynnika (2A4LAb - 1A4-1A5LA3a - 2A4-3A5LAa) - Tomsport (1A4 - 2A5LAa)

Apertura Palestra alle ore 15:20

Sfilata 15:55 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 15:30 sino le 15:50 al termine inizierà la gara all'attrezzo

INIZIO GARA 16:00

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 **TERMINE DELLA GARA alle ore 18:15**

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.**

CAMPIONATO INDIVIDUALE LA3-LA Base - Avanzato A3

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

Rotazione	Volteggio	Parallela Asimetrica	Trave	Corpo Libero
1	Dejanira Ballet (2A3LA3b - 3A3LA3a) - New Meeting (4A3LA3b - 2A3LAB)	New Ginnastica Normanna (5A2LA3b - 2A3LAB) - Gabe Sport (2A3LA3b) - Delfino (1A3LAB - 1A3LA3a)	Virtus (3A3LA3b - 3A3LA3a) - Tomsport (1A3LAA) - Arci Martina (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA)	Maran (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA) - Gynnika (1A3LAB - 4A3LA3a - 2A3LAA)
2	Maran (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA) - Gynnika (1A3LAB - 4A3LA3a - 2A3LAA)	Dejanira Ballet (2A3LA3b - 3A3LA3a) - New Meeting (4A3LA3b - 2A3LAB)	New Ginnastica Normanna (5A2LA3b - 2A3LAB) - Gabe Sport (2A3LA3b) - Delfino (1A3LAB - 1A3LA3a)	Virtus (3A3LA3b - 3A3LA3a) - Tomsport (1A3LAA) - Arci Martina (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA)
3	Virtus (3A3LA3b - 3A3LA3a) - Tomsport (1A3LAA) - Arci Martina (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA)	Maran (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA) - Gynnika (1A3LAB - 4A3LA3a - 2A3LAA)	Dejanira Ballet (2A3LA3b - 3A3LA3a) - New Meeting (4A3LA3b - 2A3LAB)	New Ginnastica Normanna (5A2LA3b - 2A3LAB) - Gabe Sport (2A3LA3b) - Delfino (1A3LAB - 1A3LA3a)
4	New Ginnastica Normanna (5A2LA3b - 2A3LAB) - Gabe Sport (2A3LA3b) - Delfino (1A3LAB - 1A3LA3a)	Virtus (3A3LA3b - 3A3LA3a) - Tomsport (1A3LAA) - Arci Martina (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA)	Maran (1A3LA3b - 1A3LAB - 1A3LAA) - Gynnika (1A3LAB - 4A3LA3a - 2A3LAA)	Dejanira Ballet (2A3LA3b - 3A3LA3a) - New Meeting (4A3LA3b - 2A3LAB)

Apertura Palestra alle ore 18:10

Sfilata 18:55 - Il riscaldamento generale inizierà alle ore 18:30 sino le 18:50 al termine inizierà la gara all'attrezzo

INIZIO GARA 19:00

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 **TERMINE DELLA GARA alle ore 21:15**

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.**