

CAMPIONATO Individuale LD - SERIE D - LB
CeLLE - 1 maggio 2022
 Via Euterpe - Celle (Rimini)

Per una buona riuscita prego tutti

- Di portare all'interno della palestra solo il materiale strettamente necessario
- Di non abbandonare nulla in giro
- Di rispettare i tempi e le attrezzature
- Per quanto possibile di tenere le ginnaste ordinate
- Di attendere i cambi attrezzo

L'ordine delle ginnaste rimane invariato per tutta la gara

Si chiede gentilmente che ognuno tenga il tempo delle proprie ginnaste, con grande rispetto sportivo dei regolamenti.

SERIE D LB - ZTR - JS

30" TR - CL- 1 SALTO DI PROVA A VOLTEGGIO- 1 SALITA A PARALLELE

CONTROLLO TESSERE 8,40
 RISCALDAMENTO GENERALE ORE: 8,45 15 minuti
 INIZIO GARA ORE: 9,00

VO			PA			TR			CL		
CA FAENZA	JS	SQ 1	EDERA RA	JS	SQ 1	CELLE	JS	SQ 1	SAN MARINO	ALL	SQ 1
EDERA FO	JS	SQ 2	EDERA RA	JS	SQ 2	CELLE	JS	SQ 2			

CONTROLLO TESSERE &

RISCALDAMENTO GENERALE ORE:

10,15

15 minuti

INIZIO GARA ORE:

10,30

VO			PA			TR			CL		
MEDICINA	JS	SQ 1	EDERA RA	JS	SQ 3	CELLE	JS	SQ 3	BIANCOVERDE	JS	SQ 1
SAGA	ALL	SQ 1	INFINITY	ALL	SQ 1	MERCURIALE	ALL	SQ 1	BIANCOVERDE	ALL	SQ 2

AL TERMINE DELLA GARA VERRANNO EFFETTUATE LE PREMIAZIONI

JS

CONTROLLO TESSERE &

RISCALDAMENTO GENERALE ORE:

11,45

15 minuti

INIZIO GARA ORE:

12,00

VO			PA			TR			CL		
R. SERRA	ALL	SQ 1	CA FAENZA	ALL	SQ 2	EDERA RA	ALL	SQ 4	LIBERTAS 94	ALL	SQ 1
R. SERRA	ALL	SQ 2	EDERA FO	ALL	SQ 1	EDERA RA	ALL	SQ 5	LIBERTAS 94	ALL	SQ 2

AL TERMINE DELLA GARA VERRANNO EFFETTUATE LE PREMIAZIONI

ALL

SERIE D LB - ZTE - ALL / JS

30" TR - CL- 1 SALTO DI PROVA A VOLTEGGIO- 1 SALITA A PARALLELE

CONTROLLO TESSERE 13,25
 RISCALDAMENTO GENERALE ORE: 13,30 15 minuti
 INIZIO GARA ORE: 13,45

VO			PA			TR			CL		
PGF	ALL	SQ1	PERSICETANA	ALL	SQ1	VIRTUS	ALL	SQ 2	MONTEVEGLIO	ALL	SQ1
PANARO	ALL	SQ1	PERSICETANA	ALL	SQ3	BENTIVOGLIO	ALL	SQ1	QT8	JS	SQ3

AL TERMINE DELLA GARA VERRANNO EFFETTUATE LE PREMIAZIONI ALL

RISCALDAMENTO GENERALE ORE: 15,00 15 minuti
 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO: 15,15 30" a ginnasta
 INIZIO GARA ORE:

VO			PA			TR			CL		
PERSICETANA	JS	SQ2	PGF	JS	SQ2	VIRTUS	JS	SQ1	QT8	JS	SQ1
PERSICETANA	JS	SQ4	PGF	JS	SQ3	VIRTUS	JS	SQ3	QT8	JS	SQ2

RISCALDAMENTO GENERALE ORE: 16,30 15 minuti
 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO: 30" a ginnasta
 INIZIO GARA ORE: 16,45

VO	PA	TR	CL
----	----	----	----

PERSICETANA JS SQ5	CASTELLATA JS SQ1	VIRTUS JS SQ4	BARCA JS SQ1
	BENTIVOGLIO JS SQ2	ENERGYM JS SQ1	BARCA JS SQ2

AL TERMINE DELLA GARA VERRANNO EFFETTUATE LE PREMIAZIONI JS