CAMPIONATO REGIONALE SERIE D (LD - LE3 -LE)

CESENA - 19 gennaio 2019

VIA DI VITTORIO

Inizio Riscaldamento Generale : ore **15,00** (venti minuti)

L' ordine delle scoietà rimane invariato per tutta la gara

Si pregano gli allenatori di preparare le musiche per non fare tardare la gara e di fare mantenere un comportamento corretto alle proprie ginnaste

Riscaldamento all' attrezzo: **1':10"** ogni ginnasta

VOLT				TRAVE				CL			
MASI	LE	JS	SQ1	GINNIC	LE	JS	SQ1	FIORANO	LE	JS	SQ1
MASI	LE3	JS	SQ1	VIS	LE3	JS	SQ1	EDERA RAVENNA	LE3	JS	SQ1

Si scaldano le prime 3 ginnaste poi inizia gara

Le successive ginnaste si scaldano durante l'operato della giuria

Solo per il Volteggio si scalda la 1° squadra poi inizio gara

A seguire si scalda la 2° squadra e poi gara

Al termine della gara si effettuerà l' esercizio a parallele e nel contempo su metà tavolato si scalderanno le ginnaste **"LIVELLO LD"**

Sull' altra metà del tavolato verranno effettuate le premiazioni

Inizio Riscaldamento Generale : ore **16,40** (venti minuti)

Si pregano gli allenatori di fare mantenere alle proprie atlete un comportamento adeguato per dare la possibilità a chi sta terminando la gara di farlo in serenità

Riscaldamento all' attrezzo: **1'** ogni ginnasta

VOLT				PA				TRAVE				CL			
PGF	LD	ALL	ALL	FAENZA	LD	JS	SQ1	SPILAMBERTESE	LD	JS	SQ1	MEDICINA	LD	ALL	SQ1
GINNIC	LD	ALL	ALL					ACROBATIC	LD	JS	SQ1	FORLI	LD	ALL	SQ1

Si scaldano le prime 3 ginnaste poi inizia gara

Le successive ginnaste si scaldano durante l'operato della giuria

RINGRAZIO GLI ALLENATORI PER LA COLLABORAZIONE