ODL Campionato Serie D LD/LD3

Domenica 25 aprile 2021 – Via G. Di Vittorio, 275 – Cesena

Ricordiamo a tutti gli istruttori di seguire scrupolosamente l'ultimo Protocollo Covid pubblicato sul sito federale, con particolare attenzione alla documentazione richiesta:

- dichiarazione di Adempimento al Protocollo di Sicurezza firmata dal Presidente dell'associazione
- copia dei certificati medici delle atlete in corso di validità.
- autocertificazione per ogni atleta e per ogni tecnico, in originale e firmata.
- In caso la ginnasta avesse contratto il Covid-19 precedentemente, deve essere in possesso del certificato medico agonistico **RETURN TO PLAY**.
- E' vietato l'uso promiscuo della magnesia, degli spruzzini e del miele. Ogni atleta dovrà usare il proprio materiale personale. (Per la magnesia occorre portare con sè un saccetto o un tapperware). La magnesia sarà comunque reperibile, in caso di necessità, presso la postazione di controllo tessere.
- Si invitano i partecipanti alle competizioni ad usare sempre e solo la propria borraccia/bottiglietta personale, eventualmente contrassegnata con il proprio nome. E' vietato bere dal rubinetto. **E' vietato lasciare in giro vestiario, paracalli, protezioni e qualsiasi tipo di materiale personale. I propri effetti personali andranno riposti nelle proprie borse posizionate CHIUSE nelle aree adibite, ivi compreso ciò che riguarda l'igiene personale. E' necessario portare una borsa CAPIENTE DA CONTENERE TUTTI i propri effetti personali (giubbotti, scarpe .....) anche ISTRUTTORI, GIUDICI E PERSONALE DI GARA. Le ginnaste devono avere anche una borsa piccola/sacca da portare in campo gara che contenga TUTTO IL MATERIALE DI GARA (polsini, paracalli, cinghietti, magnesia, spruzzino, borraccia, bendaggi, calzini ....).**
- **Tecnici è ginnasti devono essere in possesso di CERTIFICAZIONE DI TAMPONE NEGATIVO effettuato entro le 24/48 ore antecedenti la gara.**

SERIE D LD
cat. JUNIOR/SENIOR

Riscaldamento generale: **15 minuti** in pedana.

Ingresso in campo gara a **SERPENTONE** (1 gruppo alla volta). Trave, Corpo Libero, Volteggio, Parallele.

Trave e Corpo Libero : **4 minuti di prova a SQUADRA**

Volteggio e Parallele A.: **6 minuti di prova a SQUADRA**

Per ogni squadra saranno ammessi in campo gara massimo 2 allenatori.

Turno 1	**Turno 2**	**Turno 3**	**Turno 4**
Triage 9.30 **Riscaldamento 9.45** **GARA 10.00**	**Triage 9.45** **Riscaldamento 10.00** **GARA 10.15**	**Triage 10.00** **Riscaldamento 10.15** **GARA 10.30**	**Triage 10.15** **Riscaldamento 10.30** **GARA 10.45**
LIBERTAS ARTISTICA '94 Cesenatico	Polisportiva Celle	Ginnastica Riccione	GINNIC CLUB

Turno 5	**Turno 6**	**Turno 7**	**Turno 8**
Triage 10.30 **Riscaldamento 10.45** **GARA 11.00**	**Triage 10.45** **Riscaldamento 11.00** **GARA 11.15**	**Triage 11.00** **Riscaldamento 11.15** **GARA 11.30**	**Triage 11.15** **Riscaldamento 11.30** **GARA 11.45**

Libertas Fiorano sq. 1	Future Club	Ginnastica Ar. Fusignano	Energym

Turno 9	Turno 10	Turno 11	Turno 12
Triage 11.30 **Riscaldamento 11.45** **GARA 12.00**	**Triage 11.45** **Riscaldamento 12.00** **GARA 12.15**	**Triage 12.00** **Riscaldamento 12.15** **GARA 12.30**	**Triage 12.15** **Riscaldamento 12.30** **GARA 12.45**
Gruppo Sport. Gallo	Edilcoop Qt8 sq. 2	Libertas Fiorano sq. 2	ACROBATIC FITNESS

al termine (13.50 circa) premiazione SERIE D – LD JUNIOR/SENIOR

SERIE D LD3 – JUNIOR/SENIOR

Triage 14.00
Riscaldamento 14.15
GARA 14.30

volteggio	trave	Corpo libero
Amatori Reggio Emilia sq. 1	Amatori Reggio Emilia sq. 2	Eden Sport

Al termine premiazione (15.20 circa)

SERIE D LD - ALLIEVE

Triage **15.15**
Riscaldamento **15.30**
GARA **15.45**

volteggio	parallele	trave	corpo libero
Amatori Reggio Emilia	Libertas Fiorano sq. 3	Edilcoop Qt8 sq. 1	

Al termine premiazione (16.50 circa)