

Al Comitato Regionale F.V.G.
 Al D.T.R.F. prof. Diego Pecar
 Alla D.G.R. prof.ssa Teresa Macrì
 Al R.G.S.G. Giuseppe Danieli
 A tutte le Società interessate

Oggetto: Ordine di lavoro TORNEO DELLE REGIONI LA3 - LB3

09:15 APERTURA PALESTRA

09:30 RISCALDAMENTO - RIUNIONE DI GIURIA

10:00 INIZIO GARA

Categorie	Società/ squadra	Ginnaste	1° Turno	2° Turno	3° Turno			
LA3 Allieve	GINNASTICA MODERNA	PRIMA GINNASTA	CORPO LIBERO	TRAVE	VOLTEGGIO			
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LB3 Allieve	TRIESTE GINNASTICA	PRIMA GINNASTA						
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LB3 J/S	TRIESTE GINNASTICA	PRIMA GINNASTA						
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LA3 Allieve	TRIESTE GINNASTICA	PRIMA GINNASTA	TRAVE	VOLTEGGIO	CORPO LIBERO			
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LA3 Allieve	TRIESTE GINNASTICA	PRIMA GINNASTA						
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LA3 J/S	TRIESTE GINNASTICA	PRIMA GINNASTA				VOLTEGGIO	CORPO LIBERO	TRAVE
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LA3 J/S	TRIESTE GINNASTICA	PRIMA GINNASTA						
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LA3 Allieve	SPE20	PRIMA GINNASTA						
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						
LA3 Allieve	INSPORT	PRIMA GINNASTA						
		SECONDA GINNASTA						
		TERZA GINNASTA						
		QUARTA GINNASTA						

Il riscaldamento generale verrà effettuato nella palestra adiacente al palazzetto sotto la supervisione di un istruttore per ogni società.

Riscaldamento ad ogni attrezzo: 1min a testa per le prime 3 ginnaste- gareggia la prima e prova 1 min. la quarta; gareggia la seconda.... e così via, una volta completato l'attrezzo ci si sposta direttamente nell'attrezzo successivo.

Gli autorizzati ad accedere al campo di gara (2 tecnici per ogni società, giuria, segreteria di gara) dovranno obbligatoriamente indossare scarpe da ginnastica pulite.

Il pubblico potrà occupare gli spalti adibiti e non sostare nelle aree degli spogliatoi a bordo campo.

E' severamente vietato introdurre cibi o bevande nel campo gara e nel campo prova.

*Per un'organizzazione ottimale invitiamo i tecnici a caricare le musiche sul portale Dropbox con il nominativo della ginnasta nella cartella di riferimento della società e del livello in **ORDINE DI SALITA ALL'ATTREZZO**.*

CREDENZIALI DI ACCESSO:

spe20asd@gmail.com

psw: musiche

Per tutto quanto non contemplato nella presente vigono lo Statuto e il Regolamento Organico della Federazione Ginnastica d'Italia.

Per un piacevole e regolare svolgimento delle competizioni, preghiamo tutti di aiutarci a rispettare le regole.

L'associazione Sportiva Dilettantistica Spe20 declina ogni responsabilità per eventuali danni o infortuni avvenuti prima, durante, e dopo la gara, agli atleti, cose o terzi.

Ci è gradita l'occasione per porgere i nostri più cordiali saluti

Il Presidente

Stefano Paradisi

Contatti diretti: 347/9643692 Marra Elena – marra.elena@icloud.com