



SOCIETA' GINNASTICA TRIESTINA

Associazione Sportiva Dilettantistica fondata nel 1863

2^ PROVA CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LB, LC FASE REGIONALE ZONA TECNICA A **14 aprile 2019**

ORDINE DI LAVORO

RIUNIONE DI GIURIA ORE: 08.30

PRIMA GARA: LIVELLO LB - CATEGORIE J3, S1 E S2
LIVELLO LC – TUTTE LE CATEGORIE

Ore 08.30 - 08.55 riscaldamento in altra palestra della Sede Sociale

Ore 09.00 inizio gara in palestra B

SECONDA GARA: LIVELLO LB - CATEGORIE A1, A2, A3, A4, J1 E J2

Ore 11.00 -11.25 riscaldamento in altra palestra della Sede Sociale

Ore 11.30 inizio gara in palestra B

Le premiazioni avverranno al termine di ogni gara.

SI PREGA DI PRENDERE VISIONE DEGLI ALLEGATI.

Si specifica che il riscaldamento generale verrà effettuato in una palestra adiacente non attrezzata.

Riscaldamento agli attrezzi: al termine della sfilata le prime 3 ginnaste proveranno per 1 minuto a testa, a seguire gareggerà la prima ginnasta e proverà 1 minuto la quarta ginnasta, gareggerà la seconda, e così via.

Si chiede gentilmente agli istruttori di inviare le musiche del corpo libero alla mail artistica@ginnasticatriestina.com entro giovedì 11 c.m. specificando bene società, livello e nome della ginnasta.

Si ricorda che potranno accedere alla palestra nella zona riservata al pubblico massimo 2 persone per ogni ginnasta partecipante.

Sarà aperto il bar sociale e sarà disponibile il parcheggio fino al termine dei posti disponibili.