

1^ PROVA CAMPIONATO SILVER SERIE D LC - LC3 ZT1 ZT2

PADOVA - 02- Maggio -21

OGNI TURNO DI GARA AVRA' ACCESSO AL PALAINDOOR 10' PRIMA DELL'ORARIO INDICATO DEL RISCALDAMENTO PER PROCEDERE CON IL CONTROLLO DEL PROTOCOLLO COVID. LE GINNASTE SI RECHERANNO ALLE GRADINATE DOVE LASCERANNO TUTTI GLI EFFETTI PERSONALI RIPOSTO ORDINATAMENTE NELLA BORSA. IN CAMPO GARA SI POTRA' AVERE UNO ZAINETTO PICCOLO CON LO STRETTO NECESSARIO: SI RACCOMANDA DI NON LASCIARE COSE SULLE GRADINATE PER EVITARE SPOSTAMENTI NON NECESSARI.

PER MUOVERSI ALL'INTERNO DELLA PALESTRA SARA' OBBLIGATORIO INDOSSARE LA MASCHERINA E INDOSSARE LE CIABATTE O CALZINI. PRIMA E DOPO LA SALITA ALL'ATTREZZO OGNI GINNASTA DOVRA' IGIENIZZARSI MANI E PIEDI.

IL RISCALDAMENTO GENERALE DI 30 MINUTI VERRA' SVOLTO NELLE AREE INDICATE
AL TERMINE DELLA ROTAZIONE LE GINNASTE DOVRANNO LASCIARE LA STRUTTURA

GARA A SERPENTONE CON IL SEGUENTE ORDINE : CORPO LIBERO - TRAVE - PARALLELA (LC)
VOLTEGGIO (IN PISTA DI ATLETICA SIA PER LC CHE LC3)

CAMPO 1 - CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GAF LC
2 MIN DI PROVA PER LE PRIME DUE GINNASTE 1' A GINNASTA
GARA DELLA PRIMA GINNASTA - E POI VIA VIA ALTERNATE CON PROVA
DI 1' MENTRE IL GIUDICE DA IL PUNTEGGIO

TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 1 LC ZT2 J/S
1	8.00	8.30	9.30	CASIER
2	8.15	8.45	9.45	LA FENICE
3	8.30	9.00	10.00	CONEGLIANO
4	8.45	9.15	10.15	PIAVE
5	9.00	9.30	10.30	GYMNASIUM
6	9.15	9.45	10.45	SAMBUGHE'
7	9.30	10.00	11.00	MARCO POLO
8	9.45	10.15	11.15	POL. ASTRA
9	10.00	10.30	11.30	ALTEA GYM
10	10.15	10.45	11.45	AIACE
11	10.30	11.00	12.00	JUVENTUS ALP.
TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 1 LC ZT1 ALLIEVE
12	10.45	11.15	12.15	UMBERTO I
13	11.00	11.30	12.30	EST VERONESE 1^ SQ.
14	11.15	11.45	12.45	FIDES ET ROBUR
15	11.30	12.00	13.00	BENTEGODI

CAMPO 2 - CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER GAF LC
2 MIN DI PROVA PER LE PRIME DUE GINNASTE 1' A GINNASTA
GARA DELLA PRIMA GINNASTA - E POI VIA VIA ALTERNATE CON PROVA
DI 1' MENTRE IL GIUDICE DA IL PUNTEGGIO

TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 2 LC 3 ZT1 ALLIEVE
1	8.00	8.30	9.15	BLUKIPPE ALL.
2	8.15	8.45	9.30	IMPERIA ALL.
3	8.30	9.00	9.45	JUNIOR 2000 ALL.
TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 2 LC 3 ZT1 J/S
4	8.45	9.15	10.00	SOTTOSOPRA 1^ SQ.
5	9.00	9.30	10.15	LA RUOTA 1^ SQ.
6	9.15	9.45	10.30	AUDACE 1^ SQ.
7	9.30	10.00	10.45	EST VERONESE
8	9.45	10.15	11.00	IMPERIA 1^ SQ.
9	10.00	10.30	11.15	FORTITUDO 1^ SQ.
10	10.15	10.45	11.30	SOTTOSOPRA 2^ SQ.
11	10.30	11.00	11.45	ARDOR
12	10.45	11.15	12.00	JUNIOR 2000 1^ SQ.
13	11.00	11.30	12.15	BRENTELLA
14	11.15	11.45	12.30	LA RUOTA 2^ SQ.
15	11.30	12.00	12.45	AUDACE 2^ SQ.

16	12.15	12.45	13.45	C.L.G.T.
17	12.30	13.00	14.00	ARIAL GYM.
18	12.45	13.15	13.15	ARCHEA
19	13.00	13.30	14.30	ARDOR
20	13.15	13.45	14.45	BLUKIPPE
21	13.30	14.00	15.00	EST VERONESE 2^ SQ.

16	12.15	12.45	13.30	SOTTOSOPRA 3^ SQ.
17	12.30	13.00	13.45	MY GYM
18	12.45	13.15	14.00	JUNIOR 2000 2^ SQ.
19	13.00	13.30	14.15	IMPERIA 2^ SQ.
20	13.15	13.45	14.30	UMBERTO I
21	13.30	14.00	14.45	LA RUOTA 3^ SQ.
22	13.45	14.15	15.00	ARIAL GYM.
23	14.00	14.30	15.15	BENTEGODI
24	14.15	14.45	15.30	FORTITUDO 2^ SQ.

TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 1 LC ZT1 J/S
22	13.45	14.15	15.15	AUDACE
23	14.00	14.30	15.30	UNION VIGONZA
24	14.15	14.45	15.45	C.L.G.T. 1^ SQ.
25	14.30	15.00	16.00	BENTEGODI 1^ SQ.
26	14.45	15.15	16.15	FIDES ET ROBUR
27	15.00	15.30	16.30	STARSIL 1^ SQ.
28	15.15	15.45	16.45	PATAVIUM
29	15.30	16.00	17.00	LA RUOTA
30	15.45	16.15	17.15	LEGNARO PGS
31	16.00	16.30	17.30	EST VERONESE
32	16.15	16.45	17.45	BLUKIPPE
33	16.30	17.00	18.00	GYMNICA VIC.
34	16.45	17.15	18.15	CL.G.T. 2^ SQ.
35	17.00	17.30	18.30	BENETGODI 2^ SQ.
36	17.15	17.45	18.45	MY GYM
37	17.30	18.00	19.00	STARSIL 2^ SQ.
38	17.45	18.15	19.15	OLAS
TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 1 LC 3 ZT2 ALLIEVE
39	18.00	18.30	19.15	GYMART JESOLO
40	18.15	18.45	19.30	AIACE
41	18.30	19.00	19.45	MARCO POLO

TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 2 LC ZT2 ALLIEVE
25	14.30	15.00	16.00	OLIMPIA 81 1^ SQ.
26	14.45	15.15	16.15	JUVENTUS ALP.
27	15.00	15.30	16.30	VENEZIANA
28	15.15	15.45	16.45	GYMNASIUM
29	15.30	16.00	17.00	CONEGLIANO
30	15.45	16.15	17.15	OLIMPIA 81 2^ SQ.
TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 2 LC 3 ZT2 J/S
31	16.00	16.30	17.15	MARCO POLO
32	16.15	16.45	17.30	GYM TIME
33	16.30	17.00	17.45	GYMART JESOLO
34	16.45	17.15	18.00	LA FENICE
35	17.00	17.30	18.15	ARENA ARTIS
36	17.15	17.45	18.30	FUNTATHLON
37	17.30	18.00	18.45	GYMNASIUM
38	17.45	18.15	19.00	OLIMPIA 81
39	18.00	18.30	19.15	GYM TIME
40	18.15	18.45	19.30	CONEGLIANO
41	18.30	19.00	19.45	SAMBUGHE'