

1ª PROVA CAMPIONATO SILVER SERIE D LD - LD3 - LE - LE3

PADOVA - 08 Maggio 2021

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 ORDINATEMENTE 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 (LD - LD3) CON IL SEGUENTE ORDINE : CORPO LIBERO - TRAVE - PARALLELA (LD) -
VOLTEGGIO (IN PISTA DI ATLETICA SIA PER LD CHE LD3)

PROVE CORPO LIBERO LD : PER GARANTIRE A TUTTE LE GINNASTE L' USO DELLA DIAGONALE O DELL' INTERO QUADRATO, SI FARANNO ALL' INIZIO 4 MINUTI DI PROVA ASSIEME TUTTE E DUE LE SQUADRE . POI SI ALTERNERANNO UN CORPO LIBERO DI UNA SQUADRA E POI L' ALTRA

SERIE D LE3					
6' di riscaldamento TV-CL 8' VO - PA					
Inizio gara	VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	Termine gara
10.00	LA RUOTA		LEGNARO PGS	SAMBUGHE'	10.50
10.50	Aiace		FORTITUDO	EST VERONESE	11.45
SERIE D LE					
11.45	VIS	FIDES ET ROBUR	MARCO POLO	C.L.G.T.	13.00
13.00	S.C. MERANO	JUNIOR 2000	BENTEGODI		14.15

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

CAMPO 2 - CAMPIONATO SERIE D SILVER GAF LD LD3
2 MIN DI PROVA PER LE PRIME DUE GINNASTE 1' A GINNASTA
GARA DELLA PRIMA GINNASTA - E POI 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 LD J/S
1	14.30	15.00	16.00	VENEZIANA
2	14.45	15.15	16.15	AUDACE
3	15.00	15.30	16.30	C.L.G.T.
4	15.15	15.45	16.45	GIAMBURRASCA
5	15.30	16.00	17.00	BLUKIPPE
6	15.45	16.15	17.15	MARCO POLO
7	16.00	16.45	17.45	BRENTELLA
8	16.15	17.00	18.00	OLIMPIA 81
9	16.30	17.15	18.15	ARDOR
10	16.45	17.30	18.30	FOTITUDO
11	17.00	17.45	18.45	JUVENTUS ALP.
12	17.15	18.00	19.00	CASIER
13	17.30	18.15	19.15	VALDO GYM
14	17.45	18.30	19.30	GYMART

TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	CAMPO 2 LD ALLIEVE
1	14.30	15.00	16.00	GYMNICA VIC.
2	14.45	15.15	16.15	EST VERONESE
3	15.00	15.30	16.30	UMBERTO I
TURNO	INIZIO RISCALDAMENTO 30' GENERALE	ENTRATA IN CAMPO GARA	USCITA DAL CAMPO GARA	LD3 J/S
4	15.15	15.45	16.30	JUNIOR 2000
5	15.30	16.00	16.45	ALTEA GYM
6	15.45	16.15	17.00	GYMART
7	16.00	16.30	17.15	GYM TIME
8	16.30	17.00	17.45	BLUKIPPE
9	16.45	17.15	18.00	AUDACE
10	17.00	17.30	18.15	UMBERTO I
11	17.15	17.45	18.30	LA RUOTA
12	17.30	18.00	18.45	FUNTATHLON