

**CAMPIONATO REGIONALE CSI 2° PROVA
1° WEEKEND**

PALESTRA COMUNALE DI CAPRANICA - VITERBO

TURNI DI LAVORO E ROTAZIONE AGLI ATTREZZI

SABATO 29 MARZO 2014

1° TURNO PULCINE MEDIUM E LARGE E MASCHILE			
ORE 13.30 Riscaldamento generale		ORE 13.40 Inizio Gara	
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO AS	TRAVE/PARALLELE P.
CASTEL MADAMA 2	DIADA 4	ALTIS 11	DIADA 5 GAM
LE CARTIERE 2	DE SANTIS 1	JUPPITER 2	JUPPITER 6 GAM
MANZIANA 8	CECCANO 3		CECCANO 5 GAM
	ADOREA 4		

2° TURNO SQUADRE SMALL LUPETTE			
ORE 15.50 Riscaldamento generale		ORE 16.00 Inizio Gara	
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE	
ALTIS 3	LE CARTIERE 1	DIADA 3	
	ADOREA 2		
	FLAMINIO 1		

3° TURNO SQUADRE SMALL TIGROTTE E ALLIEVE			
ORE 17.10 Riscaldamento generale		ORE 17.20 Inizio Gara	
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAVE	
ADOREA 5	JUPPITER 1	DIADA 3	
	MANZIANA 3	ALTIS 3	
	LE CARTIERE 2		

DOMENICA 30 MARZO 2014

MATTINA

1° TURNO TIGROTTE MEDIUM			
ORE 9.30 Riscaldamento generale ORE 9.40 Inizio Gara			
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO AS	TRAVE
MANZIANA 5	ADOREA 8	GINNY GYM 6	ALTIS 10
JUPPITER 5	FLAMINIO 2	LE CARTIERE 1	
		ALTIS 3	

2° TURNO TIGROTTE MEDIUM			
ORE 11.30 Riscaldamento generale ORE 11.40 Inizio Gara			
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO AS	TRAVE
ALTIS 9	ALTIS 4	MANZIANA 5	CECCANO 7
	DIADA 3	PASS ROMA 4	DE SANTIS 1
	CASTEL MADAMA 2		PUNTO E VIRGOLA 1

POMERIGGIO

3° TURNO LUPETTE MEDIUM			
ORE 14.00 Riscaldamento generale ORE 14.10 Inizio Gara			
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO AS	TRAVE
DIADA 4	PUNTO E VIRGOLA 4	ALTIS 10	JUPPITER 3
ADOREA 5	ALTIS 8	CASTEL MADAMA 1	MANZIANA 5
PASS ROMA 2			SANTACROCE 1
DE SANTIS 1			CECCANO 3

4° TURNO RAGAZZE MEDIUM			
ORE 16.00 Riscaldamento generale ORE 16.10 Inizio Gara			
C. LIBERO	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO AS	TRAVE
ADOREA 7	LE CARTIERE 4	SANTACROCE 2	CECCANO 9
JUPPITER 2	MANZIANA 4	DE SANTIS 6	PASS ROMA 6
CASTEL MADAMA 1	ALTIS 4	CECCANO 7	
DIADA 5	GINNY GYM 2		
	PUNTO E VIRGOLA 2		

PER OGNI TURNO DI LAVORO SONO PREVISTI 10 MINUTI DI RISCALDAMENTO GENERALE **SENZA SALIRE AGLI ATTREZZI**, SEGUITI, AD OGNI CAMBIO ATTREZZO, DA 5 MINUTI DI RISCALDAMENTO AD ATTREZZO E GARA.

N.B. Si prega tutti i tecnici di compilare e portare in gara solo le nuove schede di dichiarazione degli esercizi, dichiarando il numero degli attrezzi che le ginnaste eseguiranno e di presentarle ai giudici secondo l'ordine di partenza prescelta per le proprie ginnaste. La parte riguardante il punteggio di partenza, le penalità, il punteggio finale e la firma sono di competenza della giuria.