



**CIRCUITO  
INTERREGIONALE  
DI  
GINNASTICA ARTISTICA  
2020**

**3° TAPPA  
TAPPA AGONISTICA INDIVIDUALE**

***GINNASTICA ARTISTICA***

***PROGRAMMA LARGE – SUPER – TOP  
LEVEL – MASTER***

***MINI TRAMPOLINO SPECIALITA'***

***ORDINE DI LAVORO***

***ROSIGNANO SOLVAY (LI)  
PALESTRA COMUNALE  
VIA P. GIGLI, 12 - LOC. LILATRO (TEL. 0586-760120)***

***ROSIGNANO SOLVAY - SABATO 29 FEBBRAIO 2020***

## **ORDINE DI LAVORO**

Ore 14.30 ARRIVO STAFF

Ore 15.00 ACCREDITO, RIUNIONE GIURIA e A SEGUIRE RIUNIONE ISTRUTTORI

Ore 15.00 RITROVO ATLETE

Ore 15.10 INIZIO RISCALDAMENTO

ORE 15.30 INIZIO GARA

### **1° ROTAZIONE**

Corpo libero e trave prova alternata 30'' a ginnasta: provano le prime 2 ginnaste 1' poi gareggia la 1°. Prova la 3°, gareggia la 2° e così via..

Volteggio 2 salti a ginnasta prima dell'inizio della rotazione. Prima verrà fatta la gara al volteggio. Terminata questa, le ginnaste che fanno minitampolino faranno 2 salti di prova e successivamente inizierà la gara del trampolino.

Parallele prova alternata 40'' a ginnastica: provano le prime 3 ginnaste 1' e 20'' poi gareggia la 1°. Prova la 3°, gareggia la 2° e così via..

**CORPO LIBERO -> KARATEKWAI**

**TRAVE -> VIRTUS ULIVETO e POLVERE DI MAGNESIO**

**VOLTEGGIO / TRAMPOLINO -> ASD OASIS CLUB**

### **2° ROTAZIONE**

**CORPO LIBERO -> VIRTUS ULIVETO e POLVERE DI MAGNESIO**

**TRAVE -> ASD OASIS CLUB**

**VOLTEGGIO/ TRAMPOLINO -> KARATEKWAI**

### **3° ROTAZIONE**

**CORPO LIBERO -> ASD OASIS CLUB**

**TRAVE -> KARATEKWAI**

**VOLTEGGIO/TRAMPOLINO -> VIRTUS ULIVETO e POLVERE DI MAGNESIO**

### **4° ROTAZIONE**

**PARALLELE -> ASD OASIS CLUB e POLVERE DI MAGNESIO**

**Ore 17.00 circa PREMIAZIONE**

**N.B PER L'ORDINE DI SALITA DELLE GINNASTE AGLI ATTREZZI CONSULTARE IL FILE EXEL  
(ATTENZIONE ALL'ORDINE DEI VARI ATTREZZI!)**

## PROMEMORIA

Al fine di un corretto svolgimento della gara diamo alle Società le seguenti indicazioni:

- Sarà opportuno **rispettare l'orario** di arrivo scritto sul programma.
- Ogni modifica al programma dovrà essere comunicata e/o richiesta **entro e non oltre le ore 18.00 del giorno Mercoledì 26 Febbraio 2020**; non saranno assolutamente accettati cambi di programma successivi, né tantomeno in sede di gara.
- Si pregano le società di compilare le fiche e le schede di iscrizione in tutte le parti con estrema chiarezza e precisione, per agevolare il lavoro del corpo giudicante; è opportuno che gli istruttori scarichino le fiche "ufficiali" dal sito del Nazionale.
- Le ginnaste e gli istruttori dovranno mantenere un **comportamento sportivo** per tutto il tempo della gara.
- Non è permesso allontanarsi dalla zona gara durante lo svolgimento della manifestazione.
- Possono accedere alla zona gara **solo gli atleti e gli istruttori.**
- Alle società **non è permesso avvicinarsi al banco giuria**, qualunque informazione e' possibile comunicarla alla responsabile di disciplina.
- **Non è ammesso consumare pasti all'interno dell'area gara.**
- Si pregano le società di lasciare **il campo gara e gli spogliatoi in ordine.**
- **MUSICA:** i CD dovranno contenere una sola traccia e dovranno essere consegnati al responsabile; non è possibile sfumare la musica e sarà opportuno specificare, per ogni CD, nome, cognome, categoria, (vedi Programmi e Regolamento). E' comunque opportuno che gli istruttori portino uno o più CD di riserva, qualora si presentassero problemi con gli originali; GLI ORIGINALI VERRANNO CONTROLLATI.
- Si invitano le società a prendere visione, non solo dei **Programmi** e del **Regolamento**, ma anche di **tutte le eventuali novità e delle FAQ** presenti sul sito nazionale CSI.
- **ABBIGLIAMENTO:** come da Regolamento, i partecipanti dovranno gareggiare con con **body / stemma** corretti: verificare su programmi e regolamenti le varie caratteristiche.

Pisa, 21 febbraio 2020

Il Servizio Sportivo Regionale  
Del CSI di Toscana