

# CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LC3/LC ZONA B ed E

SABATO 11 e DOMENICA 12 Novembre 2023 - Monte Cremasco (CR) via De Gasperi 8

## PROCEDURA PER LA REGISTRAZIONE DEGLI ESERCIZI :

portale : <https://portaleservizi.federginnastica.it/>

portale a disposizione da martedì 7 Novembre a venerdì 10 Novembre fino alle ore 14.00

si potranno caricare anche le musiche!

Per accedere al sistema :

- 1 Effettuare autenticazione al portale
- 2 Cliccare su " Gare con Iscrizioni Attive "
- 3 Selezionare la Gara di lavoro
- 4 Cliccare nell'atleta/specialità interessata
- 5 Compilare la griglia e confermare con il pulsante in alto a destra

**SI RICHIEDE DI PORTARE UN CDS PER ATTREZZO COMPRESO UNO PER L'ORDINE DELLE MUSICHE PER IL CORPO LIBERO**

I punteggi potranno essere visionabili sul portale e la classifica verrà pubblicata sul sito regionale

## SABATO 11

**RITROVO GIURIA H. 14.15**

1 minuti di riscaldamento a ginnasta all'attrezzo

### 1° TURNO

Controllo tessere e triage : ore 14.15

Riscaldamento generale: ore 14.30-14.55

Inizio gara : ore 15.00

		cod	VOLTEGGIO	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO	
GIURIA	ZONA E/B LC3	11115	GYMNICA CR (1)	3444	ESTATE 83 (6)	1876	CAPRALBESE (2)	
		2487	TREVICASS (4)			3354	NUOVO LAGO (3)	
		3161	LAUDENSE (1)					

16.15 PREMIAZIONI ZONA B LC3

### 2° TURNO

Controllo tessere e triage : ore 15.45

Riscaldamento generale: ore 16.00-16.25

Inizio gara : ore 16.30

		cod	VOLTEGGIO	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO	
GIURIA	ZONA E LC3	3485	SEBINA (3)	3354	NUOVO LAGO (4)	3444	ESTATE 83 (5)	
		3632	LA CAPOVOLTA (3)	3444	ESTATE 83 (2)	1251	AIRONE (1)	

17.45 PREMIAZIONI ZONA E LC3

## DOMENICA 12

**RITROVO GIURIA H. 8.30**

1 minuti di riscaldamento a ginnasta all'attrezzo

### 1° TURNO

Controllo tessere e triage : ore 08.30

Riscaldamento generale: ore 8.45-9.10

Inizio gara : ore 9.15

		cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELA	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
GIURIA	ZONA E LC	967	BRIXIA (5)	3630	LIBERTY (5)	3193	PROVAGLIESE (5)	3193	PROVAGLIESE (2)
		3485	SEBINA (1)	3444	ESTATE 83 (1)			3354	NUOVO LAGO (2)
								1251	AIRONE (1)

11.15 PREMIAZIONI ZONA E LC

### 2° TURNO

Controllo tessere e triage : ore 10.45

Riscaldamento generale: ore 11.00-11.25

Inizio gara : ore 11.30

		cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELA	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
GIURIA	ZONA B LC	1115	GYMNICA CR (3)	3189	ATHENA 2 (6)	2487	TREVICAS (4)	81	PAVESE (3)
		1574	LONGONI (3)					3614	LIFEGYM (3)

PAUSA PRANZO

### 3° TURNO

Controllo tessere e triage : ore 13.45

Riscaldamento generale: ore 14.00-14.25

Inizio gara : ore 14.30

		cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELA	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
GIURIA	ZONA B LC	465	RIVOLTANA (7)	81	PAVESE (7)	3614	LIFEGYM (7)	1078	CASALPUSTERLENGO (4)
								3189	ATHENA (2)

17.00 PREMIAZIONI LC ZONA B