

**CAMPIONATO INDIVIDUALE SILVER LA-LA3 BASE ED AVANZATO ZT D ed F**

**DOMENICA 24 NOVEMBRE 2024- CORNATE D'ADDA (MB)**

**Palestra Via Aldo Moro, 7**

**PROCEDURA PER LA REGISTRAZIONE DEGLI ESERCIZI :**

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

portale a disposizione da martedì 19 novembre a venerdì 22 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

**RITROVO GIURIA H. 8.30**

30 secondi di riscaldamento a ginnasta all'attrezzo

**LA AVANZATO - ZT D + ZT F 1^TURNO**

Controllo tessere e triage : ore 08.50

Riscaldamento generale: ore 9.00-9.25

Inizio gara : ore 9.30

	cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELE	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
<b>GIURIA</b>	3649	MALNATE 5	56	PRO LISSONE 5	1512	GIOY 5	668	GAL 5

**LA AVANZATO - ZT D + ZT F 2^TURNO**

Controllo tessere e triage : ore 9.50

Riscaldamento generale: ore 10.00-10.25

Inizio gara : ore 10.30

	cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELE	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
<b>GIURIA</b>	668	GAL 2	3649	MALNATE 4	56	PRO LISSONE 2	2584	V.E.R.A. 5
	2359	ART.82 3	2869	FINO MORN. 2	1689	GINN.96 2	2881	GIOCOSPORT 1
					1334	GINN.CANTU' 1		

**ORE 11.30 PREMIAZIONI LA AVANZATO ZTD + ZTF**

**LA3 BASE ZTD + ZTF**

Controllo tessere e triage : ore 11.05

Riscaldamento generale: ore 11.15-11.40

Inizio gara : ore 11.45

	cod	VOLTEGGIO	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
<b>GIURIA</b>	1334	GINN.CANTU' 3	848	N.SONDRIO 2	3649	MALNATE 6
	668	GAL 1	91	VARESINA 1		
	3559	MIRTILLO 1	1689	GINN.96 1		

**ORE 12.30 PREMIAZIONI LA3 BASE ZTD + ZTF**

**LA BASE ZTD + ZTF 1^TURNO**

Controllo tessere e triage : ore 12.50

Riscaldamento generale: ore 13.00-13.25

Inizio gara : ore 13.30

	cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELA	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
<b>GIURIA</b>	668	GAL 5	56	PRO LISSONE 6	3649	MALNATE 5	2869	FINO MORN.4
							2847	ART.2006 1

**LA BASE ZTD + ZTF 2^TURNO**

Controllo tessere e triage : ore 13.50

Riscaldamento generale: ore 14.00-14.25

Inizio gara : ore 14.30

	cod	VOLTEGGIO	cod	PARALLELA	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO
<b>GIURIA</b>	2881	GIOCOSPORT 5	2359	ART.82 6	56	PRO LISSONE 4	3649	MALNATE 4
	1689	GINN.96 2			3655	SKILLGYM 3	1334	GINN.CANTU' 2

**ORE 15.50 PREMIAZIONI LA BASE ZTD + ZTF**

**LA3 AVANZATO ZTD + ZTF**

Controllo tessere e triage : ore 15.35

Riscaldamento generale: ore 15.45-16.10

Inizio gara : ore 16.15

	cod	VOLTEGGIO	cod	TRAVE	cod	CORPO LIBERO	cod	PAUSA
<b>GIURIA</b>	2025	POL.AURORA 6	1689	GINN.96 5	91	VARESINA 4	668	GAL 4
					848	N.SONDRIO 2	2881	GIOCOSPORT 2

**ORE 17.30 PREMIAZIONI LA3 AVANZATO ZTD + ZTF**