



A.P.D.G.
QUASAR dal 1976
ALESSANDRO IMBALDI

ALBO NAZ. CONI N. 58960

Via Nazionale delle Puglie, 234 - 80026 Casoria (Na)

Tel. e fax: 0817599111 C.F.: 93010750631

E-MAIL. : quasar.1977@libero.it Part.IVA 07414161211

CAMPIONATO REGIONALE SILVER F.G.I

LC3/LC BASE E AVANZATO ,LD3/LD BASE E AVANZATO

ORARI E DISPOSIZIONI CAMPO GARA

SABATO 8 MARZO: LC BASE E AVANZATO, LD BASE E AVANZATO

APERTURA PALAZZETTO ORE 9:00

1°TURNO: LC AVANZATO TUTTE LE CATEGORIE+ LD AVANZATO

CAT.A3/A4/A5/J1/J2

Riscaldamento ore 9:30,

inizio gara ore 10:00

2°TURNO: LD BASE TUTTE LE CATEGORIE

Riscaldamento: ore 12:00

Inizio gara:ore 12:30

3°TURNO: LC BASE CAT.A2/A3/A4

Riscaldamento ore 15:00

Inizio gara ore 15:30

4°TURNO : LC BASE CAT.A5/J1/J2/S1/S2 +LD AVANZATO CA.S1/S2

Riscaldamento ore 17:30

Inizio gara 18:00

DOMENICA 9 MARZO: LC3 BASE E AVANZATO, LD3 BASE E AVANZATO

APERTURA CAMPO GARA ORE 8:00

1°TURNO: LD3 BASE + LD3 AVANZATO TUTTE LE CATEGORIE

Riscaldamento ore 8:30

Inizio gara ore: 9:00

2° TURNO: LC3 BASE CAT. A2/A3/A4

Riscaldamento ore: 11:00

Inizio gara ore: 11:30

3° TURNO : LC3 BASE CAT. A5+J1+J2

Riscaldamento ore: 13:30

Inizio gara ore: 14:00

4° TURNO : LC3 BASE CAT. S1/S2+ LC3 AVANZATO CAT S1

Riscaldamento ore: 16:00

Inizio gara ore: 16:30

5° TURNO: LC3 AVANZATO TUTTE LE CATEGORIE

Riscaldamento ore: 18:30

Inizio gara ore: 18:00

Comunicazione x le Società partecipanti

LA GARA SI SVOLGERA' nel PALAZZETTO DI CASORIA ,SITO IN VIA MICHELANGELO 16. LE AUTO POTRANNO PARCHEGGIARE NEL COMPLESSO DEL PALAZZETTO FINO A EUSARIMENTO POSTI.

L'ACCESSO AL PUBBLICO È ESCLUSIVAMENTE DAL PRIMO INGRESSO (CANCELLO GRANDE LATO PISCINA)

L'accesso ,agli spogliatoi e al campo gara, è consentito ai soli Tecnici con le ginnaste iscritte in gara. L'ingresso sarà consentito 10 minuti prima dell'inizio del riscaldamento .All'interno della struttura troverete il personale della società **QUASAR che vi guiderà nei percorsi.**

NOTE X GLI ISTRUTTORI: POSSONO STARE SUL CAMPO GARA N° 2 ISTRUTTORI PER SOCIETA' IN TUTA E CON SCARPE DA GINNASTICA UTILIZZATE ESCLUSIVAMENTE PER IL CAMPO GARA.

RISCALDAMENTO:

Il riscaldamento generale dura 30 minuti.

Ad ogni rotazione la prima ginnasta avrà 1 minuto di prova ,a seguire ogni ginnasta tra una gara e l'altra.

SFILATA INIZIALE: LE GINNASTE DISPOSTE IN FILA INDIANA Si DIPORRANNO DIRETTAMENTE AL PRIMO ATTREZZO DI GARA PER IL SALUTO ALLA GIURIA

SVOLGIMENTO DEGLI ESERCIZI: IN ATTESA DEL TURNO DI GARA, LE GINNASTE ATTENDERANNO SEDUTE E IN ORDINE

CAMBIO ATTREZZO: DA FARSI SOLO AL VIA DELLO SPEAKER

OGNI SOCIETÀ AVRÀ CURA CHE LE GINNASTE AL CAMBIO CUSTODIRANNO TUTA E OGGETTI PERSONALI SENZA LASCIARE NULLA SUL CAMPO (felpe bottiglie ecc

PREGHIAMO LE SOCIETÀ DI DIVULGARE LA PRESENTE A TUTTI I GENITORI .

BENVENUTI AL PALACASORIA

GRAZIE A TUTTI PER LA COLLABORAZIONE.

Il presidente

ISABELLA DE LUCA