



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA
COMITATO REGIONALE FRIULI-VENEZIA GIULIA



GYMNAESTRADA REGIONALE 2009

Palasport Primo Carnera – Udine, 18 gennaio 2009

PROGRAMMA

Il programma della mattinata sarà il seguente:

dalle 8.40 : accesso al Palasport atleti e pubblico

- *consegna CD musica dell'esercizio dove sullo stesso dovrà essere scritto il nome della società ed il titolo dell'esibizione*
- *ritiro ordine di lavoro*

ore 8.50 : inizio riscaldamento (*non sono consentite prove ma solo organizzazioni logistiche sulla pedana d'esibizione; alcune prove sono consentite solo agli atleti che devono eseguire salti acrobatici*)

ore 9.20 : fine riscaldamento e preparazione delle squadre sulla gradinata

- *le prime due squadre pronte in pedana (saranno predisposte due pedane per velocizzare i cambi ed eventuali preparazioni attrezzature)*

ore 9.30 : inizio manifestazione

- *ogni squadra dovrà prepararsi in tempo per l'esibizione nei pressi della pedana predisposta. Le squadre che devono preparare attrezzi come minitrampolini, tappetoni o corsie lo dovranno fare anticipatamente durante le premiazioni.*

Anche per le premiazioni le squadre e gli individualisti che verranno premiati devono anticipatamente prepararsi nel punto adibito alle Premiazioni.

Per la premiazione si invita ad indossare la divisa di rappresentanza societaria.

Ore 13.00 : entrata in pedana di tutte le squadre e finale sulle note di GIN GIN GINNASTICA.