

ORDINE DI LAVORO SECONDA PROVA REGIONALE TROFEO GAF/GAM

SABATO 1 APRILE 2017

PALESTRA POL. GHEZZANO VIA SARTORI SAN GIULIANO TERME (PI)

APERTURA PALESTRA ORE 8.15

CATEGORIA PRIMI PASSI

8.30 INIZIO ESIBIZIONE AGLI ATTREZZI

PERCORSO (2 GIRI)	TRAMPOLINO (3 SALT)	PROVE FISICHE
PISANOVA 8	PORTAMMARE 11	SUNRISE 7

9.00 coreografia di gruppo e premiazione

CATEGORIA PULCINE

9.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

9.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
CEC 6	ARCOBALENO 8	PISANOVA 3
LUCCA 4	GHEZZANO 2	CASCINA 5
		PONTASSERCHIO 2

9.55 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

10.10 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
ASCIANO 7	TICA 8	COMP DELLA TORRE 6
CEC 3	ARCOBALENO 2	LUCCA 4

10.50 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

11.05 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
NICOSIA 4	ASCIANO 10	TICA 5
PISANOVA 6		CEC 3
		CASCINA 2

11.55 RISCALDAMENTO GENERALE **QUARTO TURNO**

12.10 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 7	IL CIGNO 5	SUNRISE 7
ARCOBALENO 3	PORTAMMARE 5	FALCIAI 2

13.00 TERMINE GARA

13.15-13.30 PAUSA PRANZO GIURIA

CATEGORIA RAGAZZE SENIOR E GAM

13.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

13.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
TICA 9	IL CIGNO 10	OLIMPIA 7
PONTASSERCHIO 1		ARCOBALENO 3

14.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

14.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'10" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 5	PISANOVA 5 GAM	IRIS 4 GAM
SALTO AVANTI 2 + 1 GAM	PORTAMMARE 3 GAM	GINNASTICANDO 5
GHEZZANO 2		

15.30 TERMINE GARA

CATEGORIA RAGAZZE JUNIOR

15.30 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

15.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
IL CIGNO 5	CASCINA 11	GHEZZANO 3
TICA 7		PORTAMMARE 5
		SALTO AVANTI 2

16.45 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

17.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 7	OLIMPIA 8	ASCIANO 9
CASCINA 5	IL CIGNO 4	CEC 3

18.00 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

18.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 12	CEC 12	GHEZZANO 12

19.00 RISCALDAMENTO GENERALE **QUARTO TURNO**

19.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'40" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PONTASSERCHIO 11	PISANOVA 8	SUNRISE 11
	NICOSIA 3	

20.15 CIRCA TERMINE GARA