

SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS DOMENICA 14 MAGGIO
APERTURA PALESTRA ORE 8.00 LILLATRO VIA F. GIGLI, ROSIGNANO SOLVAY (LI)

PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA B

ORE 8.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO
8.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
LUCCA 4	OLIMPIA MONTALE 4	CASELLINA 3	PISANOVA 4
FALCIAI 2	CASCINA 3	COMPAGNIA DELLA TORRE 3	TICA 2
CASCIANA T 1			GHEZZANO 1

PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA A-C

ORE 9.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO
9.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 2+1	SALTO AVANTI 4	PORTAMMARE 5	CASELLINA 4
TICA 2	PISANOVA 2	SUNRISE 3	COMP DELLA TORRE 1+1
GHEZZANO 1+1	ARCOBALENO 1		ASCIANO 1
			FALCIAI 1

AL TERMINE PRMIAZIONE DELLE CAT A-B-C

PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT C-J

ORE 11.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE
11.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'00 (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
IL CIGNO 1	PORTAMMARE 1	DEBORAH FITNESS 1	COMP DELLA TORRE 2
TICA 1+1	PISANOVA 1+2	AGL 1+3	GHEZZANO 2+1
CASELLINA 1+2	ASCIANO 1		CASCIANA T 1

PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT S

ORE 12.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE
12.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
MEETING 1	CASCIANA T 1	IL CIGNO 2	ARCOBALENO 2
KOSEN 3	TICA 3	IMPRUNETI 2	PORTAMMARE 2
CASCINA 1	DEBORAH FITNESS 2	AGL 1	VALDISIEVE 1
			PONTASSERCHIO 1

AL TERMINE PREMIAZIONE DEL PRIMOO GRADO PUNTI TRE

13.15-13.30 PAUSA GIURIA

SECONDO GRADO AICS CAT C-J

ORE 13.20 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE
13.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (50" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCIANA T 2	AGL 4	OLIMPIA 3	AGL 2
TICA 2			SUNRISE 1

SECONDO GRADO FGI CAT B E TERZO GRADO OPEN CAT B-C

ORE 14.20 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

14.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (50" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 1+1	CASCINA 2	FALCIAI 1	OLIMPIA M 3
CASELLINA 1+1	SUNRISE 2	SALTO AV 3	LUCCA 1

SECONDO GRADO FGI CAT C

ORE 15.20 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

15.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (50" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
LUCCA 2	OLIMPIA 4	CASELLINA 3	CASELLINA 3
SALTO AVANTI 1			FALCIAI 1
SUNRISE 1			

AL TERMINE PREMIAZIONE 2° AICS CAT C E JUNIOR + 2° GRADO FGI CATEGORIE B-C + 3° OPEN CATEGORIE B-C

SECONDO GRADO FGI CAT JUNIOR

ORE 16.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

16.50 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (50" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 1	PISANOVA 2	LUCCA 2	SALTO AVANTI 3
CASELLINA 1	IL CIGNO 1	AGL 2	
OLIMPIA 2			

SECONDO GRADO FGI CAT S E TERZO GRADO OPEN CAT J E S

ORE 17.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

18.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'10" (50" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
SALTO AVANTI 1	CASCINA 4	FALCIAI 5	IL CIGNO 1
LUCCA 2	OLIMPIA M 1		AGL 3
CASELLINA 2			

AL TERMINE PREMIAZIONE 2° GRADO FGI CATEGORIE J-S + 3° OPEN CATEGORIE J-S