

**SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS SABATO 13 MAGGIO**  
**APERTURA PALESTRA ORE 8.30 LILLATRO VIA F. GIGLI, ROSIGNANO SOLVAY (LI)**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA A-B**

ORE 8.45 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO  
9.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
ASCIANO 6	NICOSIA 4	PONTASSERCHIO 6
CASCIANA T 2	CASCINA 2	OLIMPIA MONTALE 2
	ARCOBALENO 2	

ORE 9.45 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO  
10.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
GHEZZANO 3	PISANOVA 1	CEC 5
CASELLINA 1	COMP DELLA TORRE 5	HAPPY TIME 1+1
TICA 1	IMPRUNETA 1	
IRIS 1		
ASCIANO 1		

**AL TERMINE PREMIAZIONE DELLE CATEGORIE A-B**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA JUNIOR**

ORE 10.45 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO  
11.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
KOSEN 8	AGL 5	PISANOVA 2
SUNRISE 1	GHEZZANO 2	ASCIANO 6
CASCIANA T 1	PONTASSERCHIO 2	ARCOBALENO 1

ORE 12.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO  
12.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
OKAMI 4	VALDISIEVE 6	IL CIGNO 5
TICA 3	IMPRUNETA 3	IRIS 2
MEETING 2		OLIMPIA MONTALE 2

**AL TERMINE PRMIAZIONE DELLA CATEGORIA JUNIOR**

**13.15-13.30 PAUSA GIURIA**

**CATEGORIA UNDER 8**

ORE 13.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO  
13.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 1'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PROVE DI FORZA</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASELLINA 3	CASELLINA 3	PISANOVA 3	CASCINA 1	LUCCA 2
			CASCIANA T 2	

**AL TERMINE PRMIAZIONE DELLA CATEGORIA UNDER 8**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA C**

ORE 14.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO  
14.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
ARCOBALENO 6	ASCIANO 5	GHEZZANO 5
PISANOVA 1	MEETING 2	HAPPY TIME 2

ORE 15.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO  
15.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
ASCIANO 4	IRIS 3	IL CIGNO 5
SALTO AVANTI 2	KOSEN 4	VALDISIEVE 3
SUNRISE 1	COMP. DELLA TORRE 1	

ORE 16.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE TERZO TURNO  
16.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
OLIMPIA MONTALE 7	OKAMI 3	CEC 3
	CASCINA 4	IMPRUNETA 3
		AGL 1

**AL TERMINE PREMIAZIONE DELLA CATEGORIA C**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA S**

ORE 17.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

17.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
MEETING 7	KOSEN 7	VALDISIEVE 7
IMPRUNETA 2	SALTO AVANTI 2	CASCIANA T 4
IL CIGNO 1	CASELLINA 1	
PONTASSERCHIO 1		

**PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA J-S**

ORE 18.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

18.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 3	CASCINA 2	LUCCA 3	AGL 5
ARCOBALENO 4	KOSEN 5	OLIMPIA MONTALE 3	VALDISIEVE 3
CASCIANA T 1	GHEZZANO 2	ASCIANO 2	COMP DELLA TORRE 1
FALCIAI 1		PONTASSERCHIO 1	

AL TERMINE PREMIAZIONE DELLE CATEGORIE J-S DUE E TRE ATTREZZI