

ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE TROFEO GAF

DOMENICA 18 FEBBRAIO 2018

PALESTRA METATO - Piazza Beretta 1 – Metato, San Giuliano Terme (Pisa)

APERTURA PALESTRA ORE 8.00

CATEGORIA RAGAZZE JUNIOR

8.05 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

8.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
NICOSIA 6	PONTASSERCHIO 5	PORTAMMARE 5
CEC 4	GHEZZANO 5	PISANOVA 5

9.05 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

9.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
KOSEN 4	TICA 9	IMPRUNETA 5
ARCOBALENO 6		IL CIGNO 3
		OKAMI 2

10.05 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

10.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
IL CIGNO 10	SALTO AVANTI 7	ARCOBALENO 7
	COVANI 3	CASCINA 3

11.20 CIRCA TERMINE GARA

CATEGORIA PRIMI PASSI

11.30 INIZIO ESIBIZIONE AGLI ATTREZZI

PERCORSO (2 GIRI)	TRAMPOLINO (3 SALTI)	PROVE FISICHE
PISANOVA 7	PORTAMMARE 9	SUNRISE 15

12.10 coreografia di gruppo e premiazione

PREMIAZIONE RAGAZZE JUNIOR e PRIMI PASSI

CATEGORIA RAGAZZE SENIOR

12.15 RISCALDAMENTO
GENERALE

12.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
TICA 5	IL CIGNO 2	CASCINA 2
	ARCOBALENO 3	SALTO AVANTI 2
		COVANI 1

13.00 CIRCA TERMINE GARA

PREMIAZIONE RAGAZZE SENIOR

13.00-13.30 PAUSA PRANZO GIURIA

CATEGORIA RAGAZZE C

13.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

13.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
SALTO AVANTI 7	GHEZZANO 7	IMPRUNETA 5
CASCINA 3	COVANI 3	IL CIGNO 4
		FALCIAI 1

14.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

14.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ASCIANO 10	ARCOBALENO 10	TICA 4
		PISANOVA 3
		NICOSIA 3

15.15 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

15.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ASCIANO 6	CEC 3	ARCOBALENO 7
OKAMI 1	PONTASSERCHIO 4	

16.30 CIRCA TERMINE GARA

PREMIAZIONE RAGAZZE C

CATEGORIA PULCINE16.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

16.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 10	ASCIANO 10	TICA 10

17.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDOO TURNO**

17.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
MANCIANESE 7	TICA 4	ASCIANO 4
	PONTASSERCHIO 3	SALTO AVANTI 3

18.15 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

18.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 9	CASCINA 6	CEC 3
	GHEZZANO 2	PORTAMMARE 5

19.30 TERMINE GARA

PREMIAZIONE PULCINE