

# ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF

DOMENICA 4 MARZO 2018

PALESTRA VIA ISONZO SORGANE (FI)

**APERTURA PALESTRA ORE 8.40**

## PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT. A - B

8.45 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

9.05 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

VOLT / PARA	TRAVE	CL
AGL 8 B	GHEZZANO 8 B	ASCIANO 1 A + 4 B
		CASCIANA T. 3 B

9.40 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

10.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

VOLT / PARA	TRAVE	CL
AGL 2 B	TICA 5 A + 3 B	GHEZZANO 6 B
ARCOBALENO 1 A + 5 B		MANCIANESE 2 B

10.30 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

10.50 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

VOLT / PARA	TRAVE	CL
CEC 5 B	PORTAMMARE 4 B	PISANOVA 2 A + 4 B
CASCINA 1 A + 1 B	MANCIANESE 2 B	PONTASSERCHIO 1 B

11.50 CIRCA TERMINE DELLA GARA

## PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT. C

11.30 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

11.50 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

VOLT / PARA	TRAVE	CL
ASCIANO 7	AGL 7	OKAMI 5
		MANCIANESE 2

12.50 LETTURA DELLA **CLASSIFICA DEL PRIMO GRADO 2A CAT A - B**

**12.50-13.20 PAUSA PRANZO GIURIA**13.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

13.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
PONTASSRCHIO 4	AGL 8	PORTAMMARE 2
ASCIANO 2		GHEZZANO 6
IMPRUNETA 2		

14.00 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

14.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
AGL 6	SUNRISE 2	CASCIANA T 3
PISANOVA 1	SALTO AV 2	ARCOBALENO 3
	IRIS 3	KOSEN 1

15.10 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASS **PRIMO GRADO 2A CAT C****PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT J - S**15.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

15.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (50" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
VALDISIEVE 5 J + 2 S	PISANOVA 2 J	MEETING 4 J + 2 S
SUNRISE 2 J	KOSEN 6 J	IRIS 1 J + 2 S
	SALTO AVANTI 1 J	

16.10 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

16.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (50" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
IMPRUNETA 3 J + 2 S	OKAMI 3 J + 2 S	ASCIANO 5 J
CASCINA 1 J + 1 S	DEBORA FITNESS 2 J	AGL 2 J
GHEZZANO 3 J	IL CIGNO 2 J	ARCOBALENO 1 S
		MANCIANESE 2 J

17.00 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA **PRIMO GRADO CAT J-S**