

ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF

SABATO 3 MARZO 2018

PALESTRA VIA ISONZO SORGANE (FI)

APERTURA PALESTRA ORE 8.30

PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. B - C

8.35 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
CEC 5 C	PORTAMMARE 5 C	MANCIANESE 1 B	COMP TORRE 3 B + 3 C
	GHEZZANO 1 B	FALCIAI 1 B + 2 C	
		SUNRISE 1 C	

9.25 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
AGL 5 C	PISANOVA 1 B + 2 C	SALTO AVANTI 1 B + 3 C	TICA 1 B + 4 C
	CEC 2 C	CASCIANA T. 1 C	

10.35 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. J - S

10.25 RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO **TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
KOSEN 6 S	PISANOVA 4 J FALCIAI 1 J	GHEZZANO 6 J	ASCIANO 3 J VALDISIEVE 3 S

11.20 RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO **TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
COMP TORR 2 J	CASCINA 2 J + 1 S	KOSEN 5 J	ARCOBALENO 1 J + 1 S
TICA 2 J + 1 S	PORTAMMARE 1 J	SALTO AVANTI 1 S	CASCIANA T 1 J + 1 S
SUNRISE 1J	GINN FUCECCHIO 1 S		DEBORA FITNESS 1 J + 1 S

12.30 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

12.30-13.00 PAUSA PRANZO GIURIA

PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT C - J - S12.40 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
PORTAMMARE 1 J + 2 S	SALTO AVANTI 3 J + 1 S	MANCIANESE 7 C	AGL 6 C
GHEZZANO 1 C + 2 J	ASCIANO 3 J		TICA 1 C
MEETING 1 S			

14.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
PISANOVA 3 C	AGL 4 J	COMP TORRE 2 C + 1 J	KOSEN 4 S
VALDISIEVE 1 S	CASCINA 2 S	MANCIANESE 3 J	IMPRUNETA 2 S
GINN FUCECCHIO 2 S	ARCOBALENO 1 S		CASCIANA T. 1 J

15.40 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

CATEGORIA UNDER 8 E MASCHILE

15.30 RISCALDAMENTO GENERALE

15.50 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (50" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PROVE FISICHE	PARA / SBARRA	TRAVE / TRAMP	CORPO LIBERO
FALCIAI 2	PISANOVA 1	PORTAMMARE 3 M	MANCIANESE 2 M	KOSEN 2 M
	CASCINA 2			

16.40 CIRCA TERMINE DELLA GARA

SECONDO GRADO AICS E FGI CAT B - C - J - S

16.10 RISCALDAMENTO GENERALE

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
PISANOVA 1	CASCINA 3	SALTO AVANTI 3 + 3	CASELLINA 1
IL CIGNO 1	CASCIANA T 1		SUNRISE 1 + 1 + 2
TICA 1 + 2	GHEZZANO 1		

17.45 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE **CLASSIFICHE CAT. UNDER 8 E GAM**

TERZO GRADO B - C - JR - SR

17.15 RISCALDAMENTO GENERALE

17.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (60" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
PISANOVA 3	COVANI 3	COVANI 3	CASELLINA 1 + 1
			IL CIGNO 1
			PISANOVA 1

18.45 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE **CLASSIFICHE SECONDO E TERZO GRADO TUTTE LE CATEGORIE**