

ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE TROFEO GAF

DOMENICA 15 APRILE 2018

PALAZZETTO IMPRUNETA – via Luca della Robbia 3 – Impruneta (Firenze)

APERTURA PALESTRA ORE 8.00

CATEGORIA RAGAZZE JUNIOR

8.05 – 8.20 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

8.25 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" a GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA MONTALE 12	NICOSIA 6	GHEZZANO 5
	IMPRUNETA 6	CASCINA 3
		KOSEN 4

9.05 – 9.20 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

9.25 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" a GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PONTASSERCHIO 4	VALDISIEVE 10	CIGNO FUCECCHIO 12
MEETING 1		
SALTO AVANTI 5		

10.05-10.20 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

10.25 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" a GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
TICA 9	PISANOVA 5	CEC 8
GINNASTICANDO AREZZO 3	ARCOBALENO 7	GINNASTICA LUCCA 4

11.05 – 11.20 RISCALDAMENTO GENERALE **QUARTO TURNO**

11.25 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA MONTALE 9	PORTAMMARE 5	COVANI 10
LA TORRE 3	VALDISIEVE 7	OKAMI 2

12.20 CIRCA TERMINE GARA categoria ragazze junior

PAUSA PRANZO GIURIA DALLE 12.25 ALLE 12.55

CATEGORIA PRIMI PASSI

12.25 INIZIO ESIBIZIONE AGLI ATTREZZI

PERCORSO (2 GIRI)	TRAMPOLINO (3 SALTI)	PROVE FISICHE
PISANOVA 3	CIGNO FUCECCHIO 9	COVANI 7

12.50 CIRCA TERMINE GARA CATEGORIA PRIMI PASSI

12.55 PREMIAZIONE PRIMI PASSI E CATEGORIA RAGAZZE JUNIOR

CATEGORIE RAGAZZE C e RAGAZZE SENIOR

12.45 – 13.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

13.05 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'40" (20" a GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 13C+1S	TICA 5S+4C OKAMI 3C +2S	OLIMPIA MONTALE 10 S CEC 3C FALCIAI 1C

13.45 – 14.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

14.05 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'20" (20" a GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
GHEZZANO 7 C NICOSIA 3C VALDISIEVE 3S	SALTO AVANTI 7C+1S GINNASTICANDO AREZZO 1C+4S	ASCIANO 12C LA TORRE 1C

14.45-15.00 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

15.05 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'20" (20" a GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 3C COVANI 9C+1S	CIGNO FUCECCHIO 8C+2S PONTASSERCHIO 3C	ASCIANO 4 C LUCCA 3C CASCINA 1C+1S IMPRUNETA 5C

16.10 CIRCA TERMINE GARA CATEGORIA RAGAZZE C e RAGAZZE SENIOR

premiazione CATEGORIA RAGAZZE C e RAGAZZE SENIOR

CATEGORIA PULCINE

16.00 – 16.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

16.20 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" a GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
LA TORRE 11	TICA 8	GHEZZANO 11
LUCCA 1	ASCIANO 4	

17.00-17.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

17.20 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'20" (20" a GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
CEC 2	TICA 5	MANCIANESE 8
CASCINA 7	PORTAMMARE 5	SUNRISE 5
LA TORRE 3	SALTO AVANTI 3	

18.00 -18.15 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

18.20 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" a GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 10	CIGNO FUCECCHIO 10	ASCIANO 10

19.00- 19.15 RISCALDAMENTO GENERALE **QUARTO TURNO**

19.20 ENTRATA CON PRESENTAZIONE ALLA GIURIA e RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" a GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 10	CIGNO FUCECCHIO 2	PONTASSERCHIO 10
	PISANOVA 8	

20.30 circa termine gara e premiazione