



## **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 3'20" (20" a GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
NICOSIA 6	COVANI 10	VALDISIEVE 10
KOSEN 4		

9.05 – 9.20 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 5	CIGNOFUCECCHIO 6	VALDIEVE 7
GHEZZANO 5	LUCCA 4	CASCINA 3

10.05-10.20 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
TICA 9	CIGNOFUCECCHIO 6	SALTO AVANTI 5
MEETING 1	PONTASSERCHIO 4	PORTAMMARE 5

11.05 – 11.20 RISCALDAMENTO GENERALE **QUARTO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CEC 8	ARCOBALENO 7	IMPRUNETA 6
OKAMI 2	LA TORRE 3	GINNASTICANDO 3

**12.20 CIRCA TERMINE GARA categoria ragazze junior**

**CATEGORIA PRIMI PASSI**

12.25 INIZIO ESIBIZIONE AGLI ATTREZZI

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

**12.50 CIRCA TERMINE GARA CATEGORIA PRIMI PASSI**

**12.55 PREMIAZIONE PRIMI PASSI E CATEGORIA RAGAZZE JUNIOR**

**13.00-13.25 PAUSA PRANZO GIURIA**

**CATEGORIE RAGAZZE C e RAGAZZE SENIOR**

**13.15 – 13.30 RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
ASCIANO 10 C	ARCOBALENO 10 C	IMPRUNETA 5C
CASCINA 1 C+1S	OKAMI 3C	GINNASTICANDO 4S
CIGNO FUCECCHIO 2S		NICOSIA 3C

**14.15 – 14.30 RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
COVANI 9 C	TICA 4 C	SALTO AVANTI 7C +1S
GINNASTICA LUCCA 3C	GHEZZANO 7C	GINNASTICANDO 1C
	LA TORRE 1C	VALDISIEVE 3S

**15.15-15.30 RISCALDAMENTO GENERALE TERZO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
OKAMI 2S	PONTASSERCHIO 3C	CIGNO FUCECCHIO 8 C
ARCOBALENO 3c+1S	CEC 3C	PISANOVA 3 C
ASCIANO 6 C	TICA 5S	COVANI 1S
	FALCIAI 1C	

**16.30 CIRCA TERMINE GARA CATEGORIA RAGAZZE C e RAGAZZE SENIOR**

**premiazione CATEGORIA RAGAZZE C e RAGAZZE SENIOR**

## CATEGORIA PULCINE

16.15 - 16.30 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

16.35 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
GINNASTICA LUCCA 1	ASCIANO 4	

17.15-17.30 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

17.35 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	

18.15 -18.30 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

18.35 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

19.15- 19.30 RISCALDAMENTO GENERALE **QUARTO TURNO**

**19.35** 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**