

ORDINE DI LAVORO SECONDA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF

DOMENICA 13 MAGGIO 2018

PALESTRA LILLATRO VIA FRATELLI GIGLI, ROSIGNANO SOLVAY (LI)

APERTURA PALESTRA ORE 8.00

TERZO GRADO CAT B - C - J - S + CATEGORIA UNDER 8 E MASCHILE

8.10 RISCALDAMENTO GENERALE

8.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5'

VOLTEGGIO	PROVE FISICHE	PARA / SBARRA	TRAVE / TRAMP	CORPO LIBERO
PORTAMMARE 1 M	TICA 4 U8	PISANOVA 2B	PISANOVA 1C	CASCINA 3S
PISANOVA 1 M	FALCIAI 1 U8	CASELLINA 3B	IL CIGNO 1J	CASELLINA 4J
CASCINA 2 M	SUNRISE 1 U8	CASCINA 1B	CASELLINA 4C	
KOSEN 2 M				

10.30 CIRCA TERMINE DELLA GARA

SECONDO GRADO AICS CAT B - C + FGI CAT B - C - J

10.00 RISCALDAMENTO GENERALE DEL **PRIMO TURNO**

10.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
CASELLINA 2CF + 3JF	CASCINA 3BF+2CF	LUCCA 3JF	SALTO AVANTI 2CF
		SUNRISE 2CF	FALCIAI 1BA + 2CA

11.00 RISCALDAMENTO GENERALE DEL **SECONDO TURNO**

11.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
PISANOVA 1CF + 1JF	CASELLINA 3JF	SALTO AVANTI 1BF + 3JF	LUCCA 2BF + 2CF
IL CIGNO 2JF	TICA 1CA		

12.15 LETTURA DELLE CLASSIFICHE DEL **TERZO GRADO + UNDER 8 + MASCHILE + SECONDO GRADO CAT B - C - J**

12.15-12.45 PAUSA PRANZO GIURIA

SECONDO GRADO AICS CAT J - S + FGI CAT S

12.25 RISCALDAMENTO GENERALE

12.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
SUNRISE 2JA + 1SA	LUCCA 6SF	CASCINA 4SF	LUCCA 3SF
TICA 2JA		CASELLINA 2SF	IL CIGNO 2SF
CASCIANA T. 1JA			GHEZZANO 1JA

14.00 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA DEL **SECONDO GRADO CAT J - S**

PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. J - S13.40 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
VALDISIEVE 3 S	LUCCA 1J + 3S	KOSEN 5J + 2S	GHEZZANO 6 J
IL CIGNO 2J + 1S	TICA 2J +1S	PORTAMMARE 1J	CASCIANA T. 1J + 1S
DEBORAH FITNESS 1S			

14.40 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
PISANOVA 4J	ARCOBALENO 3J + 2S	CASCINA 4J + 1S	KOSEN 6S
ASCIANO 3J	COMP DELLA TORRE 2J	SALTO AV 1J + 1S	FUCECCHIO 1S

16.00 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA **PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT J - S**

PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. C15.50 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
COMP DELLA TORRE 3	LUCCA 4	PORTAMMARE 5	SATO AVANTI 4
IL CIGNO 1			CASCIANA T 1

16.40 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
CEC 7	AGL 5	TICA 4	PISANOVA 2
	SUNRISE 2	COVANI 3	CASCINA 5

18.00 CIRCA TERMINE GARA