

# ORDINE DI LAVORO SECONDA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF

**SABATO 12 MAGGIO 2018**

PALESTRA LILLATRO VIA FRATELLI GIGLI, ROSIGNANO SOLVAY (LI)

**APERTURA PALESTRA ORE 8.00**

## **PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT J - S**

8.10 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

8.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
ASCIANO 5J	MEETING 4J + 2S	PISANOVA 2J
CEC 1J	AGL 2J	IRIS 1J + 2S
IL CIGNO 4J	COMP DELLA TORRE 2J	OKAMI 3J + 1S
		CASCIANA TERME 1S

9.10 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

9.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
KOSEN 9J	VALDISIEVE 6J + 1S	AREZZO 5J
FUCECCHIO 1J	GHEZZANO 2J	IMPRUNETA 3J + 2S

10.30 CIRCA FINE GARA.

**PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT. C**

10.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

10.35 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
AGL 10	PONTASSERCHIO 5	OKAMI 6
	GHEZZANO 5	SUNRISE 1
		KOSEN 1
		IMPRUNETA 2

11.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

11.35 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
ASCIANO 6	AGL 6	AGL 6
PISANOVA 1	IRIS 3	ARCOBALENO 1
CASCIANA TERME 3	PORTAMMARE 1	CASCINA 1
		MANCIANESE 2

12.45 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASS **PRIMO GRADO 2A CAT C - J - S**

**12.45-13.05 PAUSA PRANZO GIURIA**

**PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT. B**

12.50 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

13.10 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
GHEZZANO 10	AGL 10	CEC 5
		PORTAMMARE 4
		PONTASSERCHIO 1

13.50 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLT / PARA</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
ARCOBALENO 2	MANCIANESE 4	PISANOVA 4
LUCCA 2	TICA 3	CASCINA 2
ASCIANO 4	SUNRISE 1	CASCIANA T 3

15.10 CIRCA TERMINE DELLA GARA

**PRIMO GRADO 2 ATTREZZI CAT A + 3 ATTREZZI CAT. A - B**

15.00 RISCALDAMENTO GENERALE

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
CASCINA 1+1+3	PISANOVA 2+1	ASCIANO 1	TICA 1+1
	COMP DELLA TORRE 2	SUNRISE 2	CEC 1
		COVANI 1	LUCCA 1
		FALCIAI 1	GHEZZANO 1

16.20 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA **PRIMO GRADO 2A CAT A + 3 ATTREZZI CAT A - B****PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT C**

16.00 RISCALDAMENTO GENERALE

16.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
AGL 3	AGL 3	PISANOVA 1	MANCIANESE 5
GHEZZANO 1	CASCINA 1	COMP DELLA TORRE 2	
FUCECCHIO 1		TICA 1	

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT J**

17.00 RISCALDAMENTO GENERALE

17.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
ASCIANO 3	MANCIANESE 3	AGL 3	GHEZZANO 3
CASCINA 2	SALTO AVANTI 1	PORTAMMARE 1	COMP DELLA TORRE 1
	CASCIANA T. 1		

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT S**

18.00 RISCALDAMENTO GENERALE

18.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'302

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
IMRPUNETA 2	FUCECCHIO 3	KOSEN 3	PORTAMMARE 2
ARCOBALENO 2	VALDISIEVE 1	MEETING 1	CASCINA 1
			SALTO AVANTI 1

19.30 CIRCA LETTURA DELLE CLASSIFICHE DEL **PRIMO GRADO PUNTI 3**