

# ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF-GAM

**DOMENICA 10 FEBBRAIO 2019**

PALESTRA LILLATRO VIA FRATELLI GIGLI - ROSIGNANO (LI)

**APERTURA PALESTRA ORE 8.15**

## **PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. A - B - C**

8.20 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
ASCIANO 1A + 3C	PORTAMMARE 5C	PISANOVA 2C	COVANI 1A + 1C
		IL POGGETTO 3C	SUNRISE 1A + 1C

9.05 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
COVANI 4 B	GHEZZANO 4 B	IL POGGETTO 5C	COMP DELLA TORRE 2B+2C
KOSEN 1C	IMPRUNETA 1C		IL CIGNO 1C

10.10 CIRCA TERMINE DELLA GARA

**PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. J - S**

10.00 RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO **TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
KOSEN 5J	KOSEN 5S	ASCIANO 2J	ARCOBALENO 2J
		COVANI 1J	COMP DELLA TORRE 2J
		IL CIGNO 1J	PISANOVA 1J

10.45 RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO **TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
KOSEN 4J	IL POGGETTO 4S	VALDISIEVE 3J + 1S	IMPRUNETA 2J + 2S

11.40 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE DEL **PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT A - B -C -J - S**

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT S**

11.40 RISCALDAMENTO GENERALE

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
GHEZZANO 4	VALDISIEVE 3	KOSEN 3	ARCOBALENO 2
COMP DELLA TORRE 1	PORTAMMARE 1	IL POGGETTO 2	IRIS 2

13.00 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

**13.00-13.30 PAUSA PRANZO GIURIA**

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT A - B - C - J**

13.20 RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
TICA 1B + 3C + 2J	CEC 6	MANCIANSE 2C + 1B	COVANI 4C + 1A + 1B
		SALTO AVANTI 2J	

14.20 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
GHEZZANO 3C + 1J + 1B	COMP DELLA TORRE 3C + 1J	CEC 4C	PISANOVA 2J
	IL POGGETTO 1J	PORTAMMARE 1J	ASCIANO 2J

15.40 CIRCA TERMINE GARA

### **SECONDO GRADO AICS CAT C - J - S**

15.20 RISCALDAMENTO GENERALE

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
IL POGGETTO 3J +1C	TICA 2C + 1S	IL CIGNO 2J+2S	GHEZZANO 1C + 4J
ASCIANO 1S	IL POGGETTO 3S	IMPRUNETA 1S	

16.00 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE **CLASSIFICHE 1° GRADO PT 3,00 CAT A-B-C-J E 2° GRADO AICS**

### **SECONDO GRADO FGI CAT E TERZO GRADO**

16.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
PISANOVA 4 (3°)	SALTO AVANTI 2 (3°)	MANCIANESE 2C + 3J	SALTO AVANTI 2A + 2B
	TICA 1 (3°)		

17.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
PISANOVA 3C	PISANOVA 2B + 1J	COVANI 1B	SALTO AVANTI 2C + 1S
IL CIGNO 1S		SUNRISE 1C	
		CEC 1C	

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

**PRIMO GRADO SPECIALITA' PT 2,00 E PT 3,00 E GAM**

18.10 RISCALDAMENTO GENERALE

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE/TRAMP</b>	<b>CL</b>
ASCIANO 5	MANCIANESE 5	SALTO AVANTI 6	COMP DELLA TORRE 2
TICA 2	CEC 1 GAM	VALDISIEVE 1	SUNRISE 2
KOEN 2 GAM	PORTAMMARE 1 GAM		IL POGGETTO 2

19.45 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE **CLASSIFICHE DI SPECIALITA' E GAM**