

ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE GAF

DOMENICA 17 MARZO 2019

PALESTRA LILLATRO VIA FRATELLI GIGLI ROSIGNANO SOLVAY (LI)

APERTURA PALESTRA ORE 8.00

PRIMO GRADO PT 1,50 CAT JUN-SEN

8.15 RISCALDAMENTO GENERALE

8.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'40" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
IL POGGETTO 10	SPORT E CULTURA 3	OLIMPIA MONTALE 8
	TICA 2	ARCOBALENO 2
	CEC 2	
	SUNRISE 2	
	PORTAMMARE 2	

9.30 CIRCA TERMINE DELLA GARA

PRIMO GRADO PT 1,50 CAT A

9.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

9.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PONTASSERCHIO 10	IL POGGETTO 9	CEC 10
	MEETING 1	

10.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

10.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
		GHEZZZANO 3
ASCIANO 8	SALTO AV 4	TICA 5
CASCINA 2	LUCCA 6	IRIS 2

11.15 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

11.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
DEBORAH FITNESS	PONTASSERCHIO 3	
PISANOVA 7	MANCIANESE 2	ARCOBALENO 9
IL CIGNO 3	PORTAMMARE 6	CEC 2

12.30 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA JUNIOR SENIOR E A

12.30-13.00 PAUSA GIURIA

PRIMO GRADO PT 1,50 CAT B

12.45 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

13.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'40" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
		LUCCA 1
CEC 10	IMPRUNETA 11	SALTO AV 5
SUNRISE 2	PONTASSERCHIO 1	IL CIGNO 6

13.45 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

14.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
	GR SPORT E CULTURA 3	
ARCOBALENO 13	MANCIANESE 4	IL POGGETTO 12
	TICA 5	

14.45 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

15.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 8	GHEZZANO 8	ASCIANO 9
OKAMI 4	COVANI 5	IRIS 3

16.30 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA CAT B

PRIMO GRADO PT 1,50 CAT C

16.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

16.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'40" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
MANCIANESE 1		
IL POGGETTO 10	OLIMPIA MONTALE 13	CEC 10
SUNRISE 1		MEETING 2

17.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

17.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
GHEZZANO 7	DBORAH FITNESS 4	PONTASSRCHIO 5
TICA 3	KOSEN 4	SPORT E CULTURA 1
	ASCIANO 2	COVANI 1

18.15 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

18.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 7	IL POGGETTO 10	IL CIGNO 8
PISANOVA 3		PORTAMMARE 1

19.30 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA CAT C