

ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE GAF

SABATO 16 MARZO 2019

PALESTRA LILLATRO VIA FRATELLI GIGLI ROSIGNANO SOLVAY (LI)

APERTURA PALESTRA ORE 9.30

CATEGORIA PRIMI PASSI

9.45 INIZIO ESIBIZIONE AGLI ATTREZZI

PERCORSO (2 GIRI)	TRAMPOLINO (3 SALT)	PROVE FISICHE
PISANOVA 9	ASCIANO 2011 7	

10.20 coreografia di gruppo e premiazione

CATEGORIA UNDER 8

10.15 INIZIO ESIBIZIONE AGLI ATTREZZI

10.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'

1° GIRO GARA	VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
	SUNRISE 1		TICA 4
	ARCOBALENO 1		

2° GIRO GARA	PARALLELE	FORZA	MOBILITA'
	TICA 4	SUNRISE 1	
		ARCOBALENO 1	

11.30 termine della gara

PRIMO GRADO PT 1,00 CAT PICCOLE

11.15 RISCALDAMENTO GENERALE

11.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
COVANI 1	TICA 2	PISANOVA 4
ASCIANO 2011 4	MANCIANESE 3	CEC 1
GHEZZANO 1		

12.15 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE UNDER 8 E PICCOLE

12.15-12.45 PAUSA GIURIA

PRIMO GRADO PT 1,00 CAT GIOVANI12.30 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
MANCIANESE 9	CEC 10	ASCIANO 2011 10
PORTAMMARE 1		

13.30 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
SPORT E CULTURA 1		
TICA 6	GHEZZANO 9	CASCINA 7
POGGETTO 2	SUNRISE 1	SALTO AVANTI 3
PONTASSERCHIO 1		

14.30 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 8	COVANI 6	CEC 7
DEBORAH FITNESS 1	GHEZZANO 3	ARCOBALENO 2

15.45 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

PRIMO GRADO PT 2,00 CAT A-B-C15.30 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
	CASCINA 1	
CEC 6	AREZZO 7	PORTAMMARE 6
OKAMI 5	SUNRISE 3	TICA 5

16.30 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
	IL POGGETTO 1	IRIS 3
GHEZZANO 9	IL CIGNO 6	ASCIANO 6
IMPRUNETA 3	COMP TORRE 5	MANCIANESE 3

17.45 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 6	ASCIANO 10	PISANOVA 8
TICA 4		SALTO AV 2

19.00 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

PRIMO GRADO PT 2,00 CAT JUN-SEN

18.45 RISCALDAMENTO GENERALE

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
IMPRUNETA 1		GHEZZANO 1
IRIS 1	CEC 2	IL CIGNO 3
IL POGGETTO 8	MEETING 5	AREZZO 4
KOSEN 2	DEBORAH FITNESS 4	OKAMI 4

20.15 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLA CLASSIFICA

