

ORDINE DI LAVORO SECONDA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF-GAM

SABATO 13 APRILE 2019

PALAZZETTO DELLO SPORT DI MONTEVARCHI --VIA GIACOMO MATTEOTTI--

APERTURA PALESTRA ORE 12.45

PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. A - B - C

13.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
COMP DELLA TORRE 2B+2C	COVANI 1A+4B+1C	PORTAMMARE 4C	IL POGGETTO 4C
		IMPRUNETA 1C	

13.45 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
CASCINA 2B+3C	SUNRISE 1A + 1C	IL POGGETTO 4C	PISANOVA 1B+1C
	KOSEN 1C	IL CIGNO 1C	GHEZZANO 3 B
	ASCIANO 1A + 1C		

15.00 CIRCA TERMINE DELLA GARA

PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT. J - S

14.45 RISCALDAMENTO GENERALE

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
IMPRUNETA 2J + 2S	KOSEN 2J + 4S	KOSEN 7J	ARCOBALENO 2J
VALDISIEVE 3J + 2S	IL CIGNO 2J	IL POGGETTO 1S	PISANOVA 1J
			COMP DELLA TORRE 2J
			COVANI 1J
			CASCINA 2J

16.15 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE DEL **PRIMO GRADO 3 ATTREZZI CAT A - B -C -J - S****16.15-16.30 PAUSA GIURIA****PRIMO GRADO SPECIALITA' PT 2,00 E PT 3,00 E GAM**

16.00 RISCALDAMENTO GENERALE

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE/TRAMP	CL
ASCIANO 6	KOSEN 3 GAM	SALTO AVANTI 6	COMP DELLA TORRE 2
TICA 2	CEC 1 GAM	CASCINA 3	SUNRISE 2
VALDISIEVE 1	PORTAMMARE 2 GAM		IL POGGETTO 1
			MANCIANESE 3

18.00 CIRCA TERMINE GARA

PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT A - B - C

17.40 RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO

18.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
TICA 1B + 3C	CEC 10C	MANCIANSE 2C + 1B	COVANI 4C + 1A + 1B
GHEZZANO 3C + 1B		COMP DELLA TORRE 3C	OLIMPIA MONTALE 1A
		CASCINA 1C	

19.45 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE DL PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT A-B-C, SPECIALITA' E GAM