

ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF-GAM

DOMENICA 8 MARZO 2020

PALESTRA DEL CENTRO GINNASTICA FIRENZE - VIA ISONZO SORGANE (FI)

APERTURA PALESTRA ORE 8.10

PRIMO GRADO PUNTI 2 - 2 ATTREZZI CAT. J - S

8.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE	CL
VALDISIEVE 7	DEBORAH FITNESS 3	IL POGGETTO 5
	IL CIGNO 3	IMPRUNETTA 2
	MEETING 1	

9.15 CIRCA TERMINE DEL PRIMO TURNO DI GARA

9.10 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE	CL
PISANOVA 3	CEC 4	VALDISIEVE 2
KINZICA 4	AREZZO 2	KOSEN 3
	MANCIANESE 1	MDS 1
		OKAMI 1

10.15 CIRCA TERMINE DELLA GARA

PRIMO GRADO PUNTI 2 - 2 ATTREZZI CAT. C

10.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE	CL
ASCIANO 6	VALDISIEVE 6	SALTO AVANTI 5
AREZZO 2	GHEZZANO 4	MDS 5
SUNRISE 2		

11.15 CIRCA TERMINE DEL PRIMO TURNO DI GARA

11.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE	CL
VALDISIEVE 6	IL CIGNO 3	IL POGGETTO 6
ARCOBALENO 2	PISANOVA 1	KINZICA 4
CEC 1	OKAMI 5	
SPORT E CULTURA 1		

12.15 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE C - J - S

12.15-13.15 PAUSA PRANZO GIURIA

PRIMO GRADO PUNTI 2 - 2 ATTREZZI CAT. A - B

13.00 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE	CL
IMPRUNETA 4	ARCOBALENO 4	ASCIANO 5
GHEZZANO 3	KINZICA 4	MANCIANESE 1
		TICA 2

14.15 CIRCA TERMINE DEL PRIMO TURNO DI GARA

14.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE	CL
ASCIANO 5	IMPRUNETA 4	ARCOBALENO 5
MANCIANESE 3	TICA 4	GHEZZANO 2

15.15 CIRCA TERMINE DELLA GARA

PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT. J

15.00 RISCALDAMENTO GENERALE

15.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'40" (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
			COMP DELLA TORRE 1
KOSEN 2	IL POGGETTO 4	SALTO AVANTI 6	ASCIANO 2
MANCIANESE 2	CEC 2	AREZZO 1	SUNRISE 2
IL CIGNO 2	KINZICA 1		VALDISIEVE 1

16.40 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELL CLASSIFICHE

PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT S

16.20 RISCALDAMENTO GENERALE

16.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'40" (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CL
AREZZO 4	MEETING 4	KOSEN 5	VALDISIEVE 3
SUNRISE 1	PONTASSERCHIO 1	ASCIANO 2	IL POGGETTO 2
IL CIGNO 1	COMP DELLA TORRE 1		KINZICA 2

18.00 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE PRIMO GRADO PT 3 CAT J-S

UNDER 8 GAM

17.40 RISCALDAMENTO GENERALE

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

VOLTEGGIO / PARA	TRAVE / MOBILITA'	CL / PROVE FORZA
TICA 3	GHEZZANO 2	KOSEN 4
CEC 1	MANCIANESE 2	
PONTASSERCHIO 1	ASCIANO 1	

19.30 CIRCA TERMINE DELLA GARA