

## ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA REGIONALE CAMPIONATO GAF-GAM

**SABATO 7 MARZO 2020**

PALAZZETTO DELLO SPORT DI MONTEVARCHI - VIALE MATTEOTTI MONTEVARCHI (AR)

**APERTURA PALESTRA ORE 9.10**

### **PRIMO GRADO PUNTI 2 - 3 ATTREZZI CAT. A - B - C**

9.15 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
COMP DELLA TORRE 6 (SQA)	GHEZZANO 4 (A)	CEC 3 (SQA)	KINZICA 5 (A-B-C)
	ASCIANO 2	CEC 3 (SQB-C)	MDS 1 ( C )

10.30 CIRCA TERMINE DEL PRIMO TURNO DI GARA

10.15 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
GHEZZANO 6 (B-C)	IL CIGNO 6 (B)	IL POGGETTO 6 (B-C)	CEC 5 (SQB-C)
			MANCIANESE 1 ( C )

11.30 CIRCA TERMINE DEL SECONDO TURNO DI GARA

11.15 RISCALDAMENTO GENERALE **TERZO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
TICA 4 (B-C)	PISANOVA 5 (SQ B-C)	COMP TORRE 6 (SQ B-C)	IL POGGETTO 6 (B-C)
IL CIGNO 1 ( C )			

12.30 CIRCA TERMINE GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE PRIMO GRADO PT 2 - 3 ATTREZZI CAT A -B - C

12.30-13.00 PAUSA PRANZO GIURIA

**PRIMO GRADO PUNTI 2 - 3 ATTREZZI CAT. J - S**

12.45 RISCALDAMENTO GENERALE **PRIMO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
IL POGGETTO 4	IL CIGNO 4	IL POGGETTO 6	COMP TORRE 2
MEETING 2	ASCIANO 2		KINZICA 2
			TICA 2

14.00 CIRCA TERMINE DEL PRIMO TURNO DI GARA

13.45 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
ARCOBALENO 3 (SQ J-S)	IL POGGETTO 6 (SQ J-S)	IMPRUNETA 5 (SQ J-S)	KOSEN 6 (SQ J-S)
GHEZZANO 1			
MANCIANESE 1			

15.00 CIRCA TERMINE DEL SECONDO TURNO DI GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE

### **SECONDO GRADO AICS - FGI E TERZO GRADO**

14.45 RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO

15.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 7' (1' A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
SALTO AVANTI 5 (2°)	PISANOVA 2 (2°) + 2 (3°B)	KOSEN 3	IL POGGETTO 5
COMP TORRE 2	ASCIANO 1	GHEZZANO 3 (2°)	PONTASSERCHIO 2
	IMPRUNETA 1		

16.30 CIRCA TERMINE PRIMO TURNO

16.00 RISCALDAMENTO GENERALE **SECONDO TURNO**

16.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 6' (1' A GINNASTA) - VOLT: 4 SALTI DI PROVA PER IL 3°

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
PISANOVA 3 (3°)	IL CIGNO 4	MANCIANSE 5	CASCINA 1 (2°) + 1 (3°)
GHEZZANO 2 (3°)	CEC 2	VALDISIEVE 1	SALTO AVANTI 2 (3°)
			IL POGGETTO 1 (3°)

17.45 CIRCA TERMINE GARA

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT. B - C**

17.40 RISCALDAMENTO GENERALE

18.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'40" (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CL</b>
CEC 3	GHEZZANO 4	TICA 3	COMP DELLA TORRE 2
KINZICA 1		MANCIANESE 1	PONTASSERCHIO 2

19.00 CIRCA TERMINE DELLA GARA E LETTURA DELLE CLASSIFICHE PRIMO GRADO PT 3 CAT B-C