

# ORDINE DI LAVORO PRIMA PROVA TROFEO REGIONALE AICS GAF

SABATO 14 FEBBRAIO - CALCI (PI) - Palestra Comunale via Tevere 2

ORE 14.00 APERTURA PALESTRA

## GARA PULCINE

ORE 14.10 RISCALDAMENTO GENERALE

ORE 14.25 SFILATA DI APERTURA DEL PRIMO TURNO

ORE 14.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 10	PONTASSERCHIO 6	NICOSIA 8
SUNRISE 2	GHEZZANO 4	CEC 4
	IRIS 2	

ORE 15.40 RISCALDAMENTO GENERALE

ORE 15.55 SFILATA DI APERTURA DEL SECONDO TURNO

ORE 16.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASELLINA 5	SALTO AVANTI 3	OLIMPIA 8
CEC 6	CASELLINA 8	AGL 2

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA PULCINE

## GARA RAGAZZE

ORE 17.10 RISCALDAMENTO GENERALE

ORE 17.25 SFILATA DI APERTURA DEL PRIMO TURNO

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

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA 9	NICOSIA 4	CASCINA 10
	AGL 5	

ORE 18.40 RISCALDAMENTO GENERALE

ORE 18.55 SFILATA DI APERTURA DEL SECONDO TURNO

ORE 19.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 6	SALTO AVANTI 11	GHEZZANO 6
OLIMPIA 4		AGL 2
		IRIS 2

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA RAGAZZE