

ORDINE DI LAVORO SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE AICS GAF**SABATO 11 APRILE: APERTURA PALESTRA ORE 7.45**

ORE 8.00 GARA GAM

CAT 1° 2 ATTREZZI CAT. A-B

9.20-9.40 RISCALDAMENTO GENERALE 1° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CEC 7+1	GHEZZANO 3+1	NICOSIA 5
AGL 1	ASCIANO 4	COMP DELLA TORRE 5
MDS 1	ARCOBALENO 1	

PREMIAZIONE DELLA GARA MASCHILE TRA IL PRIMO E IL SECONDO ATTREZZO

10.35-10.55 RISCALDAMENTO GENERALE 2° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

11.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'40" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 1	HAPPY TIME 2	VALDISIEVE 4
CASELLINA 5	SALTO AVANTI 6	CASCINA 4
IL CIGNO 2	FALCIAI 1	

CAT 1° 2 ATTREZZI CAT. C

11.35-11.55 RISCALDAMENTO GENERALE 1° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
GHEZZANO 5	VALDISIEVE 8	NICOSIA 2
FALCIAI 2	PISANOVA 1	ASCIANO 7
LUCCA 2		

PREMIAZIONE DEL PRIMO GRADO 2A CATEGORIA A-B TRA IL PRIMO E IL SECONDO ATTR

PAUSA PRANZO GIURIA

13.05-13.25 RISCALDAMENTO GENERALE 2° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
AGL 8	KOSEN 3	COMP DELLA TORRE 2
MDS 1	HAPPY TIME 3	AREZZO 8
PONTASSERCHIO 1	SALTO AVANTI 3	

14.05-14.25 RISCALDAMENTO GENERALE 3° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 3	CASELLINA 6	ARCOBALENO 4
GHEZZANO 5	CEC 4	CASCINA 6
MEETING 1		

CAT 1° 2 ATTREZZI CAT. J

15.05-15.25 RISCALDAMENTO GENERALE 1° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
MEETING 5	VALDISIEVE 10	KOSEN 6
GHEZZANO 2		AGL 4
STRADA IN CHIANTI 2		
LUCCA 1		

PREMIAZIONE DEL PRIMO GRADO 2A CATEGORIA C TRA IL PRIMO E IL SECONDO ATTREZZO

16.35-16.55 RISCALDAMENTO GENERALE 2° TURNO (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

17.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'40" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASELLINA 2	VALDISIEVE 3	PISANOVA 1
IL CIGNO 2	CASINA 4	PONTASSERCHIO 3
ARCOBALENO 2	MDS 1	KOSEN 5
SALTO AVANTI 4	HAPPY TIME 1	AREZZO 1
NICOSIA 1	COMP TORRE 2	

CAT 1° 2 ATTREZZI CAT. S

17.50-17.10 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
IL CIGNO 2	PISANOVA 1	VALDISIEVE 9
KOSEN 4	CASELLINA 1	
STRADA IN CHIANTI 4	MEETING 6	
	ARCOBALENO 2	

PREMIAZIONE DEL PRIMO GRADO 2A CATEGORIA J TRA IL PRIMO E IL SECONDO ATTREZZO

CAT 1° 3 ATTREZZI CAT. B-S

19.05-19.25 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 3	IL CIGNO 1	CASCINA 4
ARCOBALENO 2	SUNRISE 1	NICOSIA 1
AGL 1	TICA 4	CASELLINA 2
GHEZZANO 2	CEC 2	

PREMIAZIONE DEL PRIMO GRADO 2A CATEGORIA S E PRIMO GRADO 3A CATEGORIE B-S AL TERMINE DELLA GARA