

Ordine di lavoro, Gara regionale AICS 24-25 Gennaio 2015

**SABATO 24 GENNAIO - ORE 12.00 APERTURA PALESTRA**

**1°GRADO 2A CATEGORIA A e B**

12.10-12.30 - RISCALDAMENTO GENERALE sulla pedana del Corpo Libero

12.30 - Riscaldamento all'attrezzo 6' (30" a ginnasta)

VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Salto avanti 7	CEC 7+1	Casellina 3
Ghezzano 3	Falciai 1	Cascina 2
Asciano 2	MDS 1	Nicosia 6
	AGL 1	

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**1°GRADO 2A CATEGORIA C**

13.20-13.40 – RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

13.45 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' – 30" A GINNASTA

<b>1° SOTTOGRUPPO</b>		
VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Arcobaleno 1	Salto avanti 4	Ghezzano 9
Asciano 4	Cascina 3	Meeting 1
Falciai 2	Pontasserchio 1	MDS 1
Arezzo 4	Nicosia 3	
<b>2° SOTTOGRUPPO</b>		
VOLTEGGIO/PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
AGL 10	Casellina 5	Pisanova3
	Lucca 3	CEC 4
	Judo Kwait 2	Asciano 3

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**1°GRADO 2A CATEGORIA JUNIOR**

15.20 – 15.40 - RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

15.45 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' – 30" A GINNASTA

<b>1° SOTTOGRUPPO</b>		
<b>VOLTEGGIO/PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Valdisieve 10	Strada in chianti 2	Meeting 3
	Compagnia della Torre 5	Pontasserchio 3
	Lucca 1	AGL 4
	VVF Arezzo 2	
<b>2°SOTTOGRUPPO</b>		
<b>VOLTEGGIO/PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Valdisieve 3	Pisanova 1	Cascina 5
Kosen 7	Casellina 2	Salto avanti 4
	Il Cigno 4	Nicosia 1
	Lucca 1	
	Ghezzano 2	

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**GARA GINNASTICA MASCHILE**

17.20 – 17.40 - RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

17.45 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' – 30" A GINNASTA

<b>VOLTEGGIO/TRAMPOLINO</b>	<b>SBARRA/PARALLELE PARI</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Casellina	Cascina	Arezzo
		CEC

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**1°GRADO 2A CATEGORIA SENIOR**

18.20 – 18.40 - RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

18.45 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' – 30" A GINNASTA

<b>VOLTEGGIO/PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Meeting 5	Valdisieve 10	Il Cigno 2
Kosen 4		Strada in chianti 4
		VVF Arezzo 1
		MDS 1

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**DOMENICA 25 GENNAIO – ORE 8.00 APERTURA PALESTRA****1°GRADO 3A - CATEGORIA JUNIOR/SENIOR****8.10 - 8.30 - RISCALDAMENTO GENERALE sulla pedana del Corpo Libero****8.30 –RISCALDAMENTO ALL’ATTREZZO 6’ – 30” A GINNASTA**

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
AGL 7	Casellina 9	Tica 6 + 2	Pisanova 1
Ghezzano 3 + 1	Arcobaleno 2 +1	Lucca 4	Cascina 2 + 4
MDS 1		Falciai 1	CEC 2
			Il Cigno 3

Al cambio attrezzo l’ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**1°GRADO 3A – CATEGORIA B e C****9.40 - 10.00 - RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA****10.10 – RISCALDAMENTO ALL’ATTREZZO 5’ – 30”A GINNASTA**

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Pisanova 6	AGL 10	Casellina 6	Tica 6
Nicosia 1		Il Cigno 2	CEC 5
Ghezzano 1			

Al cambio attrezzo l’ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**2° GRADO AICS CATEGORIA B , C, JUNIOR e SENIOR****11.00 – 11.25 – RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA****11.30 – RISCALDAMENTO ALL’ATTREZZO 7’ – 45” A GINNASTA**

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
Pontasserchio 1	Casellina 5	Salto avanti 5	AGL 5
Lucca 8	MDS 4	MDS 2	Casellina 5

Al cambio attrezzo l’ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**3°GRADO OPEN CATEGORIA JUNIOR E SENIOR**

13.20 – 13.45 – RISCALDAMENTO GENERALE IN PEDANA (PAUSA PRANZO GIURIA)

13.50 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' – 60" A GINNASTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Il Poggetto 4	Falciai 4	MDS 1	Cascina 3
		Olimpia Montale 3	Falciai 2

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**2°GRADO FGI CATEGORIA B e C**

14.15 – 14.45 – RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

14.50 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 6' – 45" A GINNASTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Salto avanti 4	Falciai 2	CEC 4	Casellina 5
Lucca 3	Olimpia Montale 5	Casellina 4	Cascina 1
			MDS 1

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**2°GRADO FGI CATEGORIA JUNIOR**

15.50 – 16.20 - RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

16.25 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3' – 45" A GINNASTA

1° SOTTOGRUPPO			
VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
Cascina 4	Il Poggetto 4	AGL 3	AGL 4
		Lucca 1	
2° SOTTOGRUPPO			
VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CEC 5	Il Poggetto 2	Casellina 3	AGL 4
	MDS 2	Lucca 1	

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso.

**2°GRADO FGI CATEGORIA SENIOR**

17.30 – 18.00 - RISCALDAMENTO GENERALE IN SALA DANZA

18.05 – RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3' – 45" A GINNASTA

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
MDS 5	Cascina 3	Olimpia Montale 3	Il Poggetto 4
	Casellina 2		

Al cambio attrezzo l'ordine di salita delle società rimarrà sempre lo stesso