

ORDINE DI LAVORO SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE AICS GAF

DOMENICA 12 APRILE: APERTURA PALESTRA ORE 8.30

CAT 1° 3 ATTREZZI CAT. J

8.35-8.55 RISCALDAMENTO GENERALE

9.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'2" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 3	AGL 8	ARCOBALENO 2	PISANOVA 3
CASELLINA 8	GHEZZANO 3	IL CIGNO 3	TICA 6
		LUCCA 4	FALCIAI 1
		CEC 2	

CAT 1° 3 ATTREZZI CAT. C

10.10-10.30 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 4	AGL 5	SUNRISE 4	CASELLINA 3
IL CIGNO 4	CEC 2	AGL 4	TICA 5

CAT 2° AICS CAT. J

11.50-12.10 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 1	MDS 5	CASELLINA 4	SUNRISE 5
HAPPY TIME 2	CASCINA 1	IL CIGNO 2	
SALTO AVANTI 2			

13.30-14.00 PAUSA GIURIA**CAT 2° AICS CAT. B-C-S**

13.35-13.55 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
IL CIGNO 2	CASCINA 2	CASELLINA 5	AGL 6
PONTASSERCHIO 1	MDS 2	POGGETTO 1	
SALTO AVANTI 3	LUCCA 2		

CAT 2° FGI CAT. J

14.55-15.15 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

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

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASELLINA 2	CEC 5	AGL 7	AGL 3
CASCINA 4	LUCCA 2		MDS 2
			POGGETTO 2

CAT 2° FGI CAT. B-C

16.15-16.35 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

16.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5'30" (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 2	FALCIAI 2	OLIMPIA 5	CASELLINA 8
CEC 4	SALTO AVANTI 4	LUCCA 3	
CASCINA 1	POGGETTO 1		
	MDS 1		

CAT 2° FGI CAT. S E CAT. 3° OPEN CAT J-S

17.55-18.15 RISCALDAMENTO GENERALE (PALESTRA DI RISCALDAMENTO)

18.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 6' (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
OLIMPIA 3 (2°)	FALCIAI 5 (3°)	OLIMPIA 3 (3°)	CASCINA 3 (2°)
CASELLINA 2 (2°)		CASCINA 3 (3°)	MDS 4 (2°)
POGGETTO 2 (2°)			