

## PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS DOMENICA 3 APRILE

APERTURA PALESTRA ORE 8.30

### PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA J

ORE 8.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

9.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'30" (30" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
CEC 3	AGL 8	KOSEN 2	ARCOBALENO 2
CASCINA 2		LA TORRE 3	PISANOVA 3
TICA 2		PORTAMMARE 2	OLIMPIA 2
GHEZZANO 1		LUCCA 1	CASELLINA 2

### PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT C-S

ORE 10.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

10.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'00 (40" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
TICA 2	ARCOBALENO 1	CASCINA 4	IMPRUNETA 1
AGL 2+2	PORTAMMARE 1+1	MEETING 1	CASELLINA 4
	PISANOVA 1		
	SUNRISE 1		

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT J**

ORE 11.10 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 3	CASELLINA 8	CASELLINA 4	AGL 6+2
CASCINA 2		PORTAMMARE 1+1	CASCIANA 1
TICA 3		SUNRISE 1+1	

13.10-13.30 PAUSA GIURIA

**SECONDO GRADO FGI CAT B-C**

ORE 13.10 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

13.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'10" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
SALTO AVANTI 2+1	CASELLINA 2+2	OLIMPIA 5	LUCCA 2+1
OLIMPIA 3			CASCINA 1

**SECONDO GRADO FGI CAT J-S**

ORE 14.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

14.50 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'10" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
AGL 4	AGL 4+1	CASCINA 2+1	CEC 3
			OLIMPIA 1

**SECONDO GRADO AICS CAT J-S**

ORE 15.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE  
16.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'10" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
AGL 2	SUNRISE 3	CASELLINA 2+2	CASCINA 3+1
LUCCA 3	TICA 1	FALCIAI 1	PISANOVA 1
	SALTO AVANTI 1		

**SECONDO GRADO AICS CAT B-C**

ORE 16.50 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE  
17.10 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
SUNRISE 2+2	CASELLINA 3	AGL 4	TICA 1
			SALTO AVANTI 1
			LUCCA 1

**TERZO GRADO CAT A-B-C-J-S**

ORE 17.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE  
18.10 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (60" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 2	CASCINA 5	FALCIAI 4	OLIMPIA 1
CASELLINA 2			FALCIAI 3