

ODL PRIMA PROVA TROFEO GAF-GAM AICS 2016

DOMENICA 21 FEBBRAIO 2016 C\O PALAZZETTO DELLO SPORT DI SCANDICCI

APERTURA PALESTRA ORE 13.00

CATEGORIA RAGAZZE

ORE 13.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO (15')

ORE 13.30 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
ARCOBALENO 13	GHEZZANO 8	CASCINA 14
	AGL 7	

ORE 14.45 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO (15')

ORE 15.00 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 10	SALTO AVANTI 8	PORTAMMARE 8 + 1 GAM
	NICOSIA 4	

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA RAGAZZE JUNIOR E SENIOR

CATEGORIA PULCINE

ORE 16.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO (15')

ORE 16.30 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (20" A GINNASTA)

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
ASCIANO 10	GHEZZANO 5	FALCIAI 2
	CASCIANA 5	ARCOBALENO 4
		CASCINA 4

ORE 17.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO (15')

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

PROVE FISICHE	TRAVE	CORPO LIBERO
CASELLINA 9	CASCINA 10	PORTAMMARE 3
NICOSIA 1		PISANOVA 5
		SALTO AVANTI 2

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA PULCINE