

PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS SABATO 2 APRILE
APERTURA PALESTRA ORE 8.30

PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA J-S

ORE 8.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO
8.55 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'30" (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|-------------------|---------------------|
| | | |
| KOSEN 3+4 | ASCIANO 5 | MEETING 2+4 |
| GHEZZANO 2 | PONTASSERCHIO 1+1 | CASCINA 3 |
| | NICOSIA 2 | |

ORE 9.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO
9.55 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|--------------|---------------------|
| | | |
| AREZZO 5 | OLIMPIA 3 | CASELLINA 4+1 |
| IMPRUNETA 3 | CEC 4 | SALTO AVANTI 1+1 |
| | | |

PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA C

ORE 10.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO
10.55 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|--------------|---------------------|
| | | |
| SALTO AVANTI 5 | ASCIANO 5 | AREZZO 5 |
| PONTASSERCHIO 3 | AGL 3 | KOSEN 2 |
| | | CASCIANA 1 |

ORE 11.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO
11.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'30" (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|--------------|---------------------|
| GHEZZANO 8 | CASCINA 5 | CASELLINA 3 |
| ARCOBALENO 1 | FALCIAI 2 | CEC 5 |
| | NICOSIA 1 | SUNRISE 1 |
| | OLIMPIA 1 | |

12.45-13.15 PAUSA PRANZO GIURIA

PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA B

ORE 13.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO
13.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|--------------|---------------------|
| ARCOBALENO 3 | CASELLINA 7 | SUNRISE 3 |
| CEC 4 | | GHEZZANO 3 |
| | | CASCIANA 1 |

ORE 13.45 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO
14.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|--------------|---------------------|
| SALTO AVANTI 4 | CEC 8 | TICA 3 |
| CASCINA 4 | | PONTASSERCHIO 5 |
| | | |

PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA B-S

ORE 14.45 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

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

| VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|------------------|--------------|---------------------|
| PONTASSERCHIO 2 | OLIMPIA 5+2 | LA TORRE 6+1 | GHEZZANO 1 |
| CEC 1 | NICOSIA 1 | PISANOVA 1 | CASCINA 1 |
| CASCIANA 2 | | | KOSEN 3 |
| CASELLINA 1 | | | LUCCA 3 |
| TICA 2 | | | |

PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA A-C

ORE 16.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

16.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'30" (30" A GINNASTA)

| VOLTEGGIO | PARALLELE | TRAVE | CORPO LIBERO |
|------------------|------------------|--------------|---------------------|
| ARCOBALENO 4 | TICA 2 | PORTAMMARE 4 | GHEZZANO 6 |
| PISANOVA 1 | CASCINA 1 | CASCIANA 1 | |
| | LA TORRE 2 | | |