



## **ODL SECONDA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS 2016**

**DOMENICA 24 APRILE 2016**

**C\O PALESTRA ASSOCIAZIONE GINNASTICA LIVORNESE (LI) , VIA G. PICCIONI**

**APERTURA PALESTRA ORE 8.15**

**CATEGORIA PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CAT. S**

**8.30 INIZIO RISCALDAMENTO**

8.45 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
LA TORRE 1	MDS 3	KOSEN 3	LUCCA 3
CASCIANA 2	VALDISIEVE 3	OLIMPIA 2	PONTASSERCHIO 2
TICA 2			

**CATEGORIA PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CAT. J**

**9.30 INIZIO RISCALDAMENTO**

9.45 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' 30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 3	CEC 2	AGL 7	LA TORRE 3
CASELLINA 2	ARCOBALENO 3	MDS 2	OLIMPIA 2
KOSEN 2	CASCINA 2		PORTAMMARE 1
LUCCA 1	GHEZZANO 1		TICA 2

**CATEGORIA PRIMO GRADO PUNTI TRE CAT. J**

**10.50 INIZIO RISCALDAMENTO**

11.10 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 6' (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
IL CIGNO 4	TICA 3	CASCIANA 1	AGL 6
PISANOVA 3	MDS 4	CASELLINA 7	CASCINA 2
SUNRISE 1	PORTAMMARE 1	VALDISIEVE 1	

**CATEGORIA PRIMO GRADO PUNTI TRE CAT. C-S**

**12.20 INIZIO RISCALDAMENTO**

12.40 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' 40" (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASELLINA 4	IL CIGNO 1+2	PORTAMMARE 1+1	TICA 2
ARCOBALENO 1	PISANOVA 1	AGL 1+2	CASCINA 4
MDS 1	SUNRISE 1	IMPRUNETA 2	MEETING 1
	VALDISIEVE 1		

**PAUSA PRANZO GIURIA 13.40- 14.10**



### **CATEGORIA SECONDO GRADO AICS CAT. C-S**

#### **13.50 INIZIO RISCALDAMENTO**

14.10 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (40" A GINNASTA)

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

### **CATEGORIA SECONDO GRADO AICS CAT. B-J**

#### **15.10 INIZIO RISCALDAMENTO**

15.30 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
SUNRISE 4	SUNRISE 2	AGL 2	SALTO AVANTI 1
	LUCCA 1	CASELLINA 2	PISANOVA 1
	TICA 1	POGGETTO 1	CASCINA 2

### **CATEGORIA SECONDO GRADO FGI CAT. B-C**

#### **16.00 INIZIO RISCALDAMENTO**

16.30 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2'40" (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASELLINA 2+2	AGL 2	SALTO AVANTI 1+1	LUCCA 2+1
	CEC 1	CASCINA 1	MDS 1
	IL CIGNO 1		



## **CATEGORIA SECONDO GRADO FGI CAT. J-S**

### **17.00 INIZIO RISCALDAMENTO**

17.30 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASCINA 2+1	AGL 5*	MDS 3+3	AGL 4
CEC 3			

**\* inserire le ginnaste che fanno volteggio con tavola**

## **CATEGORIA TERZO GRADO CAT. A-B-C-J-S**

### **18.20 INIZIO RISCALDAMENTO**

18.50 INIZIO RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'20" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
FALCIAI 2+1+1	PISANOVA 1 (A) + 1 (B)	CASELLINA 1 (B) + 1	CASCINA 1+1+1
	CASCINA 1 (B)		

**LE PREMIAZIONI VERRANNO FATTE, PER OGNI CATEGORIA, APPENA PRONTE LE CLASSIFICHE**