



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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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)

VOLTEGGIO	PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO
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