

**CAMPIONATO REGIONALE TOSCANO AICS GINNASTICA ARTISTICA
XIV° MEMORIAL SERGIO TERZI
CASCIAVOLA (Cascina Domenica 17 Maggio 2009)**

ORDINE DI LAVORO 17/05/2009

11.00 APERTURA PALESTRA

11.15 RISCALDAMENTO GENERALE RAGAZZE

11.30 1° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 6 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PORTAMMARE 2	ARCOBALENO 11	ARCOBALENO 6
CASCINA 10		PONTASSERCHIO 6

11.55 2° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 6 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PONTASSERCHIO 6	CASCINA 10	
ARCOBALENO 6	PORTAMMARE 2	ARCOBALENO 11

12.20 3° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 6 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
	ARCOBALENO 6	PORTAMMARE 2
ARCOBALENO 11	PONTASSERCHIO 6	CASCINA 10

12.45 RISCALDAMENTO GENERALE GIOVANI

13.00 1° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 5 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
KOSMOS CLUB 1	CASCINA 6+1	GHEZZANO 2
AGL 8	FALCIAI 4	PORTAMMARE 1
		ARCOBALENO 7

13.25 2° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 5 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PORTAMMARE 1	AGL 8	FALCIAI 4
ARCOBALENO 7	KOSMOS CLUB 1	CASCINA 6+1
GHEZZANO 2		

13.50 3° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 5 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 6+1	ARCOBALENO 7	COSMOS CLUB 1
FALCIAI 4	GHEZZANO 2	AGL 8
	PORTAMMARE 1	

La ginnasta 4A di Cascina e le ginnaste di Falciai appena fatta gara a volteggio si riscaldano a parallele per fare gara.

AL TERMINE VERRANNO PREMIATE LE GINNASTE DELLA CATEGORIA RAGAZZE E GIOVANI

14.15 RISCALDAMENTO GENERALE ALLIEVE 2° FASCIA

14.30 1° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 1+2	KOSMOS 3	AGL 6
ARCOBALENO 1		

Le ginnaste 4A di Pisanova appena fatta gara a volteggio si riscaldano a parallele per fare gara.

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
AGL 6	ARCOBALENO 1	KOSMOS 3
	PISANOVA 1+2	

15.00 3° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
KOSMOS 9	AGL 6	PISANOVA 1+2
		ARCOBALENO 1

15.15 RISCALDAMENTO GENERALE ALLIEVE 1° FASCIA

15.30 1° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 6+1	ARCOBALENO 3	KOSMOS 2
	PORTAMMARE 2	PISANOVA 4+1
	FALCIAI 1	

La ginnasta 4A di Cascina appena fatta gara a volteggio si riscalda a parallele per fare gara.

15.45 2° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 4+1		PORTAMMARE 2
KOSMOS 2	CASCINA 6+1	FALCIAI 1
		ARCOBALENO 3

La ginnasta 4A di Pisanova appena fatta gara a volteggio si riscalda a parallele per fare gara.

16.00 **3°** ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 3 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
FALCIAI	KOSMOS 2	CASCINA 7+1
ARCOBALENO 3	PISANOVA 5+1	
PORTAMMARE 2		

La ginnasta di Falciai appena fatta gara a volteggio si riscalda a parallele per fare gara.

AL TERMINE VERRANNO PREMIATE LE GINNASTE DELLA CATEGORIA ALLIEVE PRIMA E SECONDA FASCIA

16.30 RISCALDAMENTO GENERALE **JUNIOR**

16.45 **1°** ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 6 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 4	AGL 12	PORTAMMARE 1+1
COSMOS 1		AGL 6+1
CASCINA 2		ARCOBALENO 2
FALCIAI 1		

La ginnasta di Falciai appena fatta gara a volteggio si riscalda a parallele per fare gara.

17.10 **2°** ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 6 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
AGL 6+1	KOSMOS 1	AGL 12
ARCOBALENO 2	CASCINA 2	
PORTAMMARE 1+1	FALCIAI 1	
	PISANOVA 4	

Le ginnaste 4A del Portammare e dell'Agl appena fatta gara a volteggio si riscaldano a parallele per fare gara.

17.35 3° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 6 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
AGL 12	ARCOBALENO 2	CASCINA 2
	PORTAMMARE 1+1	FALCIAI 1
	AGL 6+1	PISANOVA 4
		KOSMOS 1

18.00 RISCALDAMENTO GENERALE **OPEN - SENIOR**

18.15 1° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 4 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
CASCINA 4	AGL 5	FALCIAI 4
ARCOBALENO 1		PISANOVA 3

Le 4 ginnaste open di Cascina appena fatta gara a volteggio si riscaldano a parallele per fare gara.

18.30 2° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 4 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
PISANOVA 3	ARCOBALENO 1	AGL 5
FALCIAI 4	CASCINA 4	

Le ginnaste di Falciai e Pisanova appena fatta gara a volteggio si riscaldano a parallele per fare gara.

18.45 3° ROTAZIONE ALL'ATTREZZO, 4 MINUTI DI RISCALDAMENTO+GARA

VOLTEGGIO	TRAVE	CORPO LIBERO
AGL 5	FALCIAI 4	CASCINA 4
	PISANOVA 3	ARCOBALENO 1

La ginnasta dell'AGL appena fatta gara a volteggio si riscalda a parallele per fare gara.

**AL TERMINE VERRANNO PREMIATE LE GINNASTE DELLA
CATEGORIA JUNIOR SENIOR E OPEN E IL XV TROFEO SERGIO TERZI**