

## PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS DOMENICA 12 MARZO

APERTURA PALESTRA ORE 7.45

### SECONDO GRADO FGI CAT B-C E TERZO GRADO OPEN CAT B

ORE 8.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

8.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'10" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
OLIMPIA M 3	PISANOVA 1 + 2	OLIMPIA M 4	CASELLINA 4 +1
	CASELLINA 2		

### SECONDO GRADO FGI CAT J-S E TERZO GRADO OPEN CAT J-S

ORE 9.20 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

9.40 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5'50" (50" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASELLINA 3	OLIMPIA M 2+1+1	PISANOVA 3 + 1	AGL 5
CASCINA 3+1		IL CIGNO 1+1	

### CATEGORIA UNDER 8

ORE 11.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

11.20 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 2' (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE E PROVE FISICHE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
SUNRISE 2	PISANOVA 3	CASELLINA 3	CASELLINA 3
CASCIANA T 2			CASCINA 1

AL TERMINE PREMIAZIONE UNDER 8, SECONDO GRADO FGI TUTTE LE CATEGORIE E TERZO GRADO OPEN TUTTE LE CATEGORIE

12.30-13.00 PAUSA GIURIA

**SECONDO GRADO AICS CAT C-J**

ORE 12.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASCIANA T 2	AGL 3	OLIMPIA 4	AGL 3
TICA 2			

**PRIMO GRADO PUNTI 3 CAT C-J-S**

ORE 13.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO

14.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'00 (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
AGL 6	IMPRUNETA 2	DEBORAH FITNESS 6	CASCIANA T. 3
	PORTAMMARE 2	MEETING 1	ARCOBALENO 2
	GHEZZANO 2		ASCIANO 1

ORE 14.40 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO

15.00 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (40" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
CASELLINA 3	IL CIGNO 3	DEBORAH FITNESS 3	TICA 5
KOSEN 3	PISANOVA 3	COMP. DELLA TORRE 2	PONTASSERCHIO 1
		VALDISIEVE 1	

AL TERMINE PREMIAZIONE DEL PRIMOO GRADO PUNTI TRE TUTTE LE CATEGORIE E DEL SECONDO GRADO AICS CAT C-J

**PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA A-B-C**

ORE 16.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO  
16.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 8	TICA 3	OLIMPIA M. 4	PORTAMMARE 8
ARCOBALENO 1	CASELLINA 7	COMP. DELLA TORRE 1	GHEZZANO 2
CASCINA 2		CASCIANA T. 1	
		SALTO AVANTI 3	
		ASCIANO 1	

**PRIMO GRADO TRE ATTREZZI CATEGORIA J-S**

ORE 18.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE  
18.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>PARALLELE</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
AGL 5	KOSEN 4+1	OLIMPIA M. 3	GHEZZANO 3
PISANOVA 3	ASCIANO 2	VALDISIEVE 3	ARCOBALENO 4
	PONTASSERCHIO 1	COMP. DELLA TORRE 1	CASCIANA T. 1

**AL TERMINE PREMIAZIONE DEL PRIMO GRADO TRE TUTTE LE CATEGORIE**