

**PRIMA PROVA CAMPIONATO REGIONALE GAF AICS SABATO 11 MARZO**  
**APERTURA PALESTRA ORE 11.15 VIA PICCIONI, SALVIANO LIVORNO (LI)**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA C**

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
HAPPY TIME 6	ASCIANO 8	OLIMPIA MONTALE 8
VALDISIEVE 3	PONTASSERCHIO 1	AGL 1

ORE 12.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO  
12.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 4'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
IRIS 3	ARCOBALENO 6	IL CIGNO 2
IMPRUNETA 3	SALTO AVANTI 3	PISANOVA 2
MEETING 2		GHEZZANO 5
CEC 2		

**AL TERMINE PREMIAZIONE DELLA CATEGORIA C**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA A-B**

ORE 14.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

14.15 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3' PER OGNI SEMIGRUPPO (30" A GINNASTA)

	<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
1° SEMIGRUPPO	ASCIANO 3	HAPPY TIME 4+1	NICOSIA 4
	GHEZZANO 3	CASELLINA 1	CASCIANA T. 2
2° SEMIGRUPPO	ASCIANO 4	CEC 4	TICA 1
	IRIS 1	IMPRUNETA 1	PONTASSERCHIO 5
	ARCOBALENO 1	OLIMPIA M 1	

**AL TERMINE PREMIAZIONE DELLE CATEGORIE A-B**

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA J**

ORE 15.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE PRIMO TURNO

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

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
AREZZO 8	VALDISIEVE 7	HAPPY TIME 4
	CASCIANA T 1	IMPRUNETA 4

ORE 16.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE SECONDO TURNO

16.45 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
IL CIGNO 6	GHEZZANO 3	OKAMI 3
SALTO AVANTI 1	IRIS 3	TICA 2
		MEETING 2

ORE 17.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE TERZO TURNO  
17.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 3'30" (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
PISANOVA 3	AGL 5	ASCIANO 7
PONTASSERCHIO 2	OLIMPIA M 2	
KOSEN 2		

**PRIMO GRADO DUE ATTREZZI CATEGORIA S**

ORE 18.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE  
18.30 RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO 5' (30" A GINNASTA)

<b>VOLTEGGIO</b>	<b>TRAVE</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
VALDISIEVE 6	IMPRUNETA 3	CASCIANA T 4
PONTASSERCHIO 1	MEETING 7	KOSEN 4
IL CIGNO 1		SALTO AVANTI 1
CASELLINA 1		

**AL TERMINE PREMIAZIONE DELLE CATEGORIE J-S**