

RASSEGNA PROMOZIONALE UISP GAF 21 FEBBRAIO

ORDINE DI LAVORO BASE

Le ginnaste eseguiranno gli attrezzi nel seguente ordine:
CORPO LIBERO -TRAVE- PARALLELE/TRAMPOLINO - VOLTEGGIO.

La zona riscaldamento è nella palestra vicina e si può accedere 25 minuti prima della gara,
cinque minuti prima dell'inizio della gara siete pregati di lasciare il campo prova e attendere il proprio turno nella zona riservata all'interno del campo gara.

Durante la gara sarà possibile provare:
CORPO LIBERO E TRAVE si provano al massimo 2 elementi mentre il giudice assegna il punteggio
VOLTEGGIO 1 salto di prova MINITRAMPOLINO 2 salti in rapida successione PARALLELE 1 salita di prova.

Dato l'elevato numero di partecipanti, si prega tutte le allenatrici di rispettare il tempo di riscaldamento generale e agli attrezzi e di muoversi ordinatamente all'interno del campo gara per garantire uno scorrevole svolgimento della competizione.

ORE 8.15 APERTURA PALESTRA
ORE 8.20 RIUNIONE DI GIURIA
ORE 8.30 INIZIO RISCALDAMENTO CATEGORIA BASE
ORE 8.55 INIZIO GARA A SERPENTONE CATEGORIA BASE

CAMPO PROVA			CAMPO GARA		
ORE	8.35	P.U.V. 3	ORE	9.00	P.U.V. 3
	8.41	PATAVIUM 3		9.06	PATAVIUM 3
	8.47	5 CERCHI 3		9.12	5 CERCHI 3
	8.53	ARCHEA 3		9.18	ARCHEA 3
	8.59	C.L.3		9.24	C.L.3
	9.05	P.U.V. 3		9.30	P.U.V. 3
	9.11	PATAVIUM 3		9.36	PATAVIUM 3
	9.17	5 CERCHI 3		9.42	5 CERCHI 3
	9.23	ARCHEA 3		9.48	ARCHEA 3
	9.29	P.U.V. 3		9.54	P.U.V. 3
	9.35	PATAVIUM 3		10.00	PATAVIUM 3
	9.41	5 CERCHI 3		10.06	5 CERCHI 3
	9.47	ARCHEA 3		10.12	ARCHEA 3
	9.53	P.U.V. 3		10.18	P.U.V. 3
	9.59	PATAVIUM 3		10.24	PATAVIUM 3
	10.05	ARCHEA 2		10.30	ARCHEA 2

ORE 10.45 PREMIAZIONI CATEGORIA BASE