

ORDINE DI LAVORO 1° PROVA PROVINCIALE TROFEO UILDM METATO 15 FEBBRAIO 2014

PER DARE IL DIRITTO A TUTTE LE GINNASTE DI AVERE IL SOLITO GIUDICE ALL' ATTREZZO ABBIAMO DECISO PER IL SEGUENTE ORDINE DI LAVORO

I° TURNO ALLIEVE

8.15 APERTURA PALESTRA

8.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

8.45 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

8.50 INIZIO GARA

CLIBERO

TRAVE

VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO

PORTAMMARE	4	PISANOVA	15	CASCIANA TERME	6
GHEZZANO	7		METATO		4

II° TURNO ALLIEVE

10.00 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

10.15 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

10.20 INIZIO GARA

CLIBERO

TRAVE

VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO

PORTAMMARE	4	CASCIANA	6	PISANOVA	14
MDS	6	METATO	4		

AL TERMINE PREMIAZIONI

I° TURNO JUNIOR

11.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

11.45 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

11.50 INIZIO GARA

CLIBERO

TRAVE

VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO

GHEZZANO	15	METATO	8	PISANOVA	8
----------	----	--------	---	----------	---

II° TURNO JUNIOR

12.50 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

13.05 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

13.10 INIZIO GARA

CLIBERO

TRAVE

VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO

METATO	9	GHEZZANO	15	PISANOVA	5
CASCIANA TERME	3		MDS		4

AL TERMINE PREMIAZIONI

TURNO SENIOR

14.15 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

14.30 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

14.35 INIZIO GARA

CLIBERO

TRAVE

VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO

PISANOVA	4	METATO	8	GHEZZANO	9
CASCIANA TERME	3				

NB: LE GINNASTE DEL CONCORSO INDIVIDUALE A TERMINE DEL VOLTEGGIO EFFETTUERANNO LA PROVA DI PARALLELE

AL TERMINE PREMIAZIONI

TURNNO 6AM

14.55 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

15.10 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

15.15 INIZIO GARA

CLIBERO

PROVA DI FORZA

VOLTEGGIO E MINI TRAMPOLINO PARALLELE

PONSACCO	5	METATO	5	MDS	3	METATO	5
PORTAMMARE	2			PISANOVA	2		

AL TERMINE PREMIAZIONI

ORE 16.15 INIZIO GARA PICCOLISSIMI

GHEZZANO	2	METATO	5	PISANOVA	33
----------	---	--------	---	----------	----

AD OGNI CAMBIO ATTREZZO IL TEMPO CONCESSO PER LE PROVE È DI 5 MINUTI.

IL RISCALDAMENTO GENERALE SI SVOLGERÀ IN CONCOMITANZA CON LA FINE DEL TURNO PRECEDENTE.
RICORDARE, CHE PER OGNI GINNASTA, AD OGNI ATTREZZO, SERVE LA SCHEDE EVIDENZIATA DEGLI ELEMENTI PIÙ IL BIGLIETTO PER IL PUNTEGGIO.

LA MUSICA DEL CORPO LIBERO DEVE ESSERE SU CD IN FORMATO AUDIO (NO MP3).