

PRIMA PROVA TROFEO PROVINCIALE PRE-CENTRI

DOMENICA 15 FEBBRAIO – PALESTRA “M.MAGAGNINI”, VIA TEVERE, LOC “LA CAGNOLA” CALCI (PI)

ORE 8.30 - APERTURA PALESTRA

ORE 8.40 – INIZIO RISCALDAMENTO 1°TURNO RISCALDAMENTO SQUADRE JUNIOR

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	STAND BY
GHEZZANO 7	PISANOVA 6	PONSACCO 5	MDS 7	SUNRISE 8

ORE 9.00 – PROVE AD ATTREZZO 4' (ad ogni cambio)

ORE 9.50 – INIZIO RISCALDAMENTO 2°TURNO RISCALDAMENTO SQUADRE JUNIOR

ORE 10.10 – PROVE AD ATTREZZO 4' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	STAND BY
GHEZZANO 8	PISANOVA 7	CASCIANA 5 PONSACCO 3	MDS 7	ASCIANO 6

ORE 10.50 – INIZIO RISCALDAMENTO 3°TURNO RISCALDAMENTO SQUADRE JUNIOR

ORE 11.10 – PROVE AD ATTREZZO 4' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	STAND BY
GHEZZANO 8	PISANOVA 7	CASCIANA 5 PONSACCO 2	MDS 5	PORTAMMARE 7

PREMIAZIONE SQUADRE JUNIOR PREVISTA PER LE ORE 12.30 CIRCA

ORE 12.30 – INIZIO RISCALDAMENTO SQUADRE SENIOR

ORE 13.00 – PROVE AD ATTREZZO 4' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO
PONSACCO 6	GHEZZANO 5	GHEZZANO 4	PONSACCO 5

PREMIAZIONE SQUADRE SENIOR PREVISTA PER LE 14.00

ORE 13.40 INIZIO RISCALDAMENTO INDIVIDUALI GAM E GAF

ORE 14.00 PROVE AD ATTREZZO 4' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	PARALLELE
GAM: PISANOVA 4 MDS 2 PORTAMMARE 1		PISANOVA 4 PONTASSERCHIO 4		PONSACCO 7

ROTAZIONE ATTREZZI

GAM:

- VOLTEGGIO – TRAMPOLINO – CORPO LIBERO – PROVE FISICHE – PARALLELE

GAF:

- TRAVE – CORPO LIBERO – PARALLELE – VOLTEGGIO – TRAMPOLINO

PREMIAZIONE PREVISTA PER LE 15.15**ORE 15.00 – INIZIO RISCALDAMENTO 1°TURNO RISCALDAMENTO SQUADRE ALLIEVE**

ORE 15.15 – PROVE AD ATTREZZO 5' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO
MDS 6	PISANOVA 6	PONSACCO 7	GHEZZANO 5

ORE 16.10 – INIZIO RISCALDAMENTO 2°TURNO RISCALDAMENTO SQUADRE ALLIEVE

ORE 16.25 - PROVE AD ATTREZZO 5' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO
ASCIANO 8	PISANOVA 6	PONSACCO 7	GHEZZANO 5

ORE 17.10 – INIZIO RISCALDAMENTO 3°TURNO RISCALDAMENTO SQUADRE ALLIEVE

ORE 17.25 - PROVE AD ATTREZZO 5' (ad ogni cambio)

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO
ASCIANO 8	PISANOVA 6	PONSACCO 7	GHEZZANO 5

ESIBIZIONE CON PERCORSO DEI PICCOLISSIMI**AL TERMINE COREOGRAFIA TUTTI INSIEME E**

PREMIAZIONI DI ALLIEVE E PICCOLISSIMI