

SECONDA PROVA TROFEO PROVINCIALE PRE-CENTRI

DOMENICA 22 MARZO – Palestra Comunale di Arena Metato (PI). Via Camillo Benso Conte di Cavour

SQUADRE SENIOR

ORE 8.30 - APERTURA PALESTRA

ORE 8.40 – INIZIO RISCALDAMENTO SQUADRE SENIOR – 15’

ORE 8.55 – SFILATA E PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) - ORE 9.00 – INIZIO GARA

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO
GHEZZANO 6	PONSACCO 3 PISANOVA 2	PONSACCO 5	GHEZZANO 3 MDS 3

ORE 10.00 – PREMIAZIONE SENIOR

CONCORSO INDIVIDUALE

ORE 9.45 – INIZIO RISCALDAMENTO INDIVIDUALI GAF E GAM – 15’

ORE 10.00 – PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – dopo la premiazione delle senior

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	PARALLELE
GAM: PISANOVA 4 MDS 2			PONSACCO 6	PISANOVA 3 PONTASSERCHIO 4

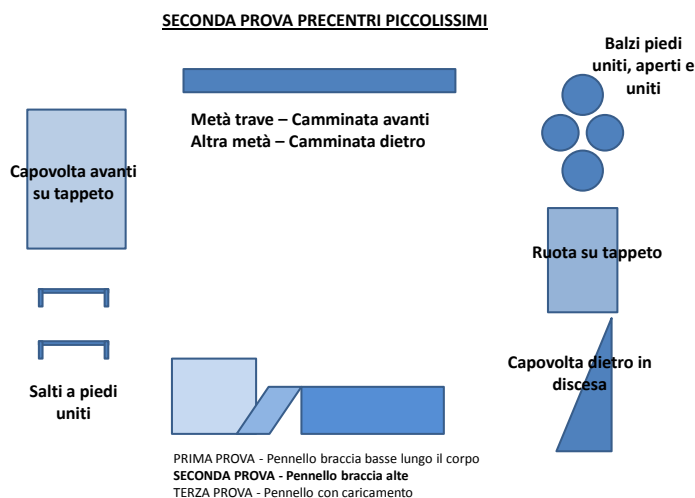
ROTAZIONE ATTREZZI

GAM: VOLTEGGIO – TRAMPOLINO – CORPO LIBERO – PROVE FISICHE – PARALLELE

GAF: TRAVE – CORPO LIBERO – PARALLELE – VOLTEGGIO – TRAMPOLINO

ORE 10.50 – PREMIAZIONE CONCORSO INDIVIDUALE

ALLESTIMENTO PERCORSO PICCOLISSIMI



ORE 11.20 CIRCA PREMIAZIONE PICCOLISSIMI

SQUADRE ALLIEVE

ORE 11.05 – INIZIO RISCALDAMENTO **1°TURNO SQUADRE ALLIEVE** – 15’

ORE 11.20 – PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – INIZIO GARA ORE 11.25

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

ORE 12.10 – INIZIO RISCALDAMENTO **2° TURNO SQUADRE ALLIEVE**

ORE 12.25 – PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – INIZIO GARA 12.30

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

ORE 13.20 – INIZIO RISCALDAMENTO **3° TURNO SQUADRE ALLIEVE**

ORE 13.35 – PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – INIZIO GARA 13.40

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

PREMIAZIONE SQUADRE JUNIOR PREVISTA PER LE 14.50 CIRCA

SQUADRE JUNIOR

ORE 14.35 – INIZIO RISCALDAMENTO **1°TURNO SQUADRE JUNIOR** – 15’

ORE 14.50 – PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – INIZIO GARA 14.55

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

ORE 15.40 – INIZIO RISCALDAMENTO **2°TURNO SQUADRE JUNIOR** – 15’

ORE 15.55 - PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – INIZIO GARA ORE 16.00

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

ORE 16.50 – INIZIO RISCALDAMENTO **3°TURNO SQUADRE JUNIOR** – 15’

ORE 17.05 - PROVE AD ATTREZZO 3’ (ad ogni cambio) – INIZIO GARA ORE 17.10

VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE	CORPO LIBERO	STAND BY
-----------	------------	-------	--------------	----------

GHEZZANO 8	PISANOVA 7	CASCIANA 5 PONSACCO 3	MDS 6	PORTAMMARE 6
------------	------------	--------------------------	-------	--------------

ORE 18.20 CIRCA PREMIAZIONE JUNIOR