

ORDINE DI LAVORO RASSEGNA 12 Febbraio 2012

Palestra Centro Ginnastica Firenze – Via Isonzo - Sorgane

Ore 8.30 – Apertura Palestra.

Ore 8.45 – Controllo tessere **Livelli C Avanzato e D GAF** (Duo, Trio e Quartetto)

Ore 8.50 – 10' Riscaldamento generale

Ore 9.00 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Coccinella 1 D. La Pira 1 D. Tica 1 D. Ponsacco 1 T.	AGL 2 Q.	Sangiovese 1T.+ 1Q.	Sesto 4D.+1T.

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 10.10 – Controllo tessere **Livello B Base DUO e QUARTETTO**

Ore 10.20 – 10' Riscaldamento generale

Ore 10.30 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Montelupo 1 Q. Scarperia 2 D. Gymplanet 1D. Aurora Mont. 1D.	Mugello 88 2Q. Sangiovese 1D La Pira 1D	Casellina 1D+1Q N.Realtà 1D+2Q	AGL 3D+2Q

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 11.40 – Controllo tessere **Livello B Base GAF TRIO**

Ore 11.50 – 10' riscaldamento generale

Ore 12.00 – 5' di prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
AGL 2T Gymplanet 1T	N.Realtà 2T Casellina 1T	Aurora Mont. 1T Mugello 88 1T Scarperia 1T	Tre Pietre 1T Ponsacco 1T La Pira 1T

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 13.20 – Controllo tessere **Livello A** (Anatroccoli'06, Pulcini'07, Coccinelle '08)

Ore 13.30 – 10' riscaldamento generale

Ore 13.40 – Inizio percorso a tempo

Scarperia – Casellina – La Pira – Tre Pietre – Mugello 88

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 14.40 – Controllo tessere **Livello B Avanzato e C Base DUO**

Ore 14.50 – 10' riscaldamento generale

Ore 15.00 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Ponsacco 2D CGF 1Q+2D Tica 1D Gymplanet 1D	Tre Pietre 1Q+2D Scarperia 3D A.Piombino 1D	Montelupo 1T+1Q AGL 1Q+1D Cigno 1D+1Q	Mugello 88 1T+1D Giglio Mont. 1T Sesto 3D

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 16.40 – Controllo tessere **Livello C BASE GAF TRIO**

Ore 16.50 – 10' riscaldamento generale

Ore 17.00 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Casellina 1T	Tre Pietre 1T	CGF A 4T	CGF B 4T
La Pira 2T	AGL 1T	Montelupo 1T	
Ponsacco 2T	N.Realtà 1T		
	Gymplanet 1T		

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

Ore 18.30 – Controllo tessere **Livello C BASE GAF QUARTETTO**

Ore 18.40 – 10' riscaldamento generale

Ore 18.50 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
CGF 4Q	Coccinella 1Q	Scarperia 2Q	Tre Pietre 1Q
	Ponsacco 2Q	Montelupo 1Q	Mugello 88 1Q

AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE

TERMINE GARA PREVISTO ORE 20.30 ca.

ATTENZIONE!!!!!!

Il livello A MISTO prevede classifica individuale. Per tutti gli altri livelli sono previste classifiche DUO, TRIO e QUARTETTO (vedere dal programma lo schema degli attrezzi richiesti).

Si prega di prendere bene visione e di rispettare l'ODL in quanto per motivi di sicurezza, al termine di ogni turno verrà stilata la classifica per evitare inutile confusione all'interno dell'impianto.

Come previsto da regolamento inviato a tutte le società e pubblicato sul sito UISP Le Ginnastiche di Pisa (sito ufficiale regionale), le premiazioni individuali di atleti/e che non hanno ancora compiuto gli 8 anni avverrà con medaglie tutte uguali. Discorso diverso sarà per le squadre in quanto viene premiata la società e non le atlete.

Ricordiamo a tutte le società che, devono presentarsi sul campo gara tassativamente munite di bigliettini per la giuria recanti :

- **Nome dell'atleta**
- **Categoria e/o squadra di appartenenza**
- **Fascia d'età (Indicata nelle parentesi nell'ordine di lavoro)**

Pena l'esclusione dalla classifica!!!

Sul campo gara sarà allestito il doppio attrezzo per quanto riguarda trave e corpo libero, che ci permetterà di accorciare un po' i tempi di prova.

NB. Per non allungare i tempi della rassegna, vi preghiamo di anticipare le eventuali variazioni di squadra, comunicandocelo al più presto anche nei gg antecedenti alla manifestazione. GRAZIE!

L'accesso sul campo gara è consentito ai soli istruttori ed accompagnatori autorizzati con apposite scarpe da ginnastica e tuta societaria.