ORDINE DI LAVORO 3° PROVA PROVINCIALE TROFEO UILDM GHEZZANO SABATO 03 MAGGIO

(PER DARE IL DIRITTO A TUTTE LE GINNASTE AD AVERE IL SOLITO GIUDICE ALL’ATTREZZO ABBIAMO DECISO IL SEGUENTE ORDINE DI LAVORO)

1° TURNO JUNIOR

8.15 APERTURA PALESTRA

8.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

8.45 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

8.50 INIZIO GARA

C.LIBERO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TRAVE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GHEZZANO | 16 | METATO | 10 | PONSACCO | 15 |
|  |  | PISANOVA | 5 |  |  |

2°TURNO JUNIOR

10.20 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

10.35 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

10.40 INIZIO GARA

C.LIBERO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TRAVE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GHEZZANO | 11 | METATO | 15 | PONSACCO | 10 |
| PISANOVA | 6 |  |  | MDS | 5 |

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA JUNIOR

1°TURNO ALLIEVE

11.50 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

12.05 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

12.10 INIZIO GARA

C.LIBERO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TRAVE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| METATO | 9 | PISANOVA | 14 | PONSACCO | 10 |
| PORTAMMARE | 7 |  |  | CASCIANA TERME | 6 |

2°TURNO ALLIEVE

13.30 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

13.45 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

13.50 INIZIO GARA

C.LIBERO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TRAVE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PISANOVA | 15 | METATO | 11 | GHEZZANO | 13 |
|  |  | MDS | 6 | CASCIANA TERME | 6 |

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA ALLIEVE

1°TURNO SENIOR

15.10 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

15.25 INIZIO PROVA AD ATTREZZO

15.30 INIZIO GARA

C.LIBERO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TRAVE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ VOLTEGGIO E MINITRAMPOLINO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONSACCO | 13 | METATO | 9 | GHEZZANO | 9 |
|  |  | PISANOVA | 4 | PONSACCO | 2+2 |

AL TERMINE PREMIAZIONE CATEGORIA SENIOR

**TURNO GAM**

16.10 INIZIO RISCALDAMENTO GENERALE

16.25 PROVA AD ATTREZZO

16.30 INIZIO GARA

C.LIBERO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ P. FORZA\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ VOLT. E MINITRAMP. PARALLELE

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONSACCO | 6 | METATO | 5 | METATO | 5 | MDS | 4 |
| IRIS | 1 | PISANOVA | 3 | PORTAMMARE | 2 | PONSACCO | 3 |

AL TERMINE PREMIAZIONI TURNO GAM

**17.40 INIZIO GARA PICCOLISSIME**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | GHEZZANO | 8 | PORTAMMARE | 10 | PISANOVA | 32 | |  |  |

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

IL RISCALDAMENTO GENERALE SI SVOLGERA’ IN CONCOMITANZA CON LA FINE DEL FINE DEL TURNO PRECEDENTE

RICORDARE, CHE PER OGNI GINNASTA, AD OGNI ATTREZZO, SERVE LA SCHEDA EVIDENZIATA DEGLI ELEMENTI Più IL BIGLIETTO PER IL PUNTEGGIO

LA MUSICA DEL CORPO LIBERO DEVE ESSERE SU CD IN FORMATO AUDIO MP3