

# ORDINE DI LAVORO RASSEGNA 22 Marzo 2015

Palestra Comunale – Via Monsignor Agresti – Barberino M.Ilo

Ore 8.30 – Apertura Palestra.

Ore 8.45 – Controllo tessere Livelli C Avanzato e D GAF DUO

Ore 8.50 – 10' Riscaldamento generale

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

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Art.Mugello 1D Anchetta 2D	AGL 3D CGF 1D	Poggetto 1D La Rosa 2D	Sesto 4D

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

Ore 9.50 – Controllo tessere Livello C Avanzato e D GAF TRIO e QUARTETTO

Ore 10.00 – 10' Riscaldamento generale

Ore 10.10 – 5' di prova all'attrezzo e inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Dicomano 1T Poggetto Iso 2T Coccinella 1Q	Tica 1T+1Q Sesto 3T	CGF 3T+4Q	Sangiovann.1T+1Q Aurora Mont. 1T La Rosa 2Q

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

Ore 11.10 – Controllo tessere Livello A (Anatroccoli'09, Pulcini'10, Coccinelle '11-'12)

Ore 11.20 – 10' riscaldamento generale

Ore 11.30 – Inizio percorso a tempo

**Coccinella (9), Montelupo (3), La Pira (4), Casellina (15), Mugello 88 (12)**

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

Ore 13.00 – Controllo tessere SETTORE GAM (Tutti i LIVELLI e CATEGORIE)

Ore 13.10 – 10' riscaldamento generale

Ore 13.20 – 5' di prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE PARI	SBARRA	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Tre Pietre 2Bb+1Ba		Giglio Mont. 5Bb+2Ba+1Cb	Aurora Mont. 4Bb+1Ba+1Cb

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

Ore 14.10 – Controllo tessere LIVELLO B Base GAF DUO,TRIO e QUARTETTO

Ore 14.20 – 10' riscaldamento generale

Ore 14.30 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Sangiovann.1D+1Q Coccinella 1T+1Q Scarperia 1D UPP 1D	Perticale 3D+1T Dicomano 2D+1T	Tre Pietre 2Q+1T+1D Art.Mugello 1Q La Pira 1D Giglio Mont. 1D	AGL 2D+3T Tica 2D

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

Ore 15.50 – Controllo tessere LIVELLO C Base GAF DUO e TRIO

Ore 16.00 – 10' riscaldamento generale

Ore 16.10 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Sesto 1D+1T AGL 1D+4T	Coccinella 3T Perticale 1T Montelupo 1T Scarperia 1T	La Rosa 1T Dicomano 1D+1T Poggetto 1D+1T Tica 1T Giglio 1D	Tre Pietre 1D+1T Art. Mugello 1D+1T Sangiovan. 1T Casciana 1D

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

Ore 17.30 – Controllo tessere **LIVELLI B Avanzato GAF e C Base GAF QUARTETTO**

Ore 17.40 – 10' riscaldamento generale

Ore 17.50 – 5' prova all'attrezzo ed inizio gara

PARALLELE	TRAVE	CORPO LIBERO	VOLTEGGIO
Sangiovan. 1D+1Q Scarperia 1Q UPP 1D Coccinella 1Q La Rosa 1Q	Montelupo 2T Tica 1Q Sesto 3T Perticale 1D	Art. Mugello 1Q Dicomano 1Q Poggetto 1T+1Q Giglio 1T+2Q	AGL 2T+5Q

**AL TERMINE VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE**

**TERMINE GARA PREVISTO ORE 19.30 ca.**

## **ATTENZIONE!!!!!!**

**DA QUESTO ANNO SPORTIVO, COME RIPORTATO ANCHE SUL REGOLAMENTO DELLA RASSEGNA, TUTTE LE ATLETE APPARTENENTI ALLA STESSA SQUADRA DEVONO AVERE LA STESSA MUSICA DEL CORPO LIBERO PER PERMETTERE L'ESECUZIONE IN COPPIA.**

*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.***