

ORDINI DI LAVORO DOMENICA 24



L'ACCESSO ALLA PALESTRA è CONSENTITO DALLE ORE 8.30

8.45 9.00 9.15	CONVOCAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE PROVA AGLI ATTREZZI INIZIO GARA ALLIEVE	1 TURNO ALLIEVE	giuria	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE O PARALLELA	CORPO LIBERO
11.15 11.30	ESIBIZIONE RITMICA SQUADRA PREMIAZIONI 1 TURNO DI GARA			ARIANNA SURYA	GIULIA BERTIN LAUDENSE	GAIA BERGAMINI TEAM ANNI VERDI VOGHERA	GIULIA VIRTUS
11.30 11.45	CONVOCAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE PROVE AGLI ATTREZZI	2 TURNO JUNIOR+ SENIOR	giuria	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE O PARALLELA	CORPO LIBERO
12.00 13.30	INIZIO GARA ESIBIZIONE AGONISTICA GUAZZELLI+CASTOLDI			ARIANNA SURYA	GIULIA BERTIN LAUDENSE	GAIA BERGAMINI TEAM ANNI VERDI VOGHERA	AURORA VIRTUS
13.45	PREMIAZIONI 2 TURNO DI GARA						
PAUSA PRANZO 13.45-14.30							
14.30 14.45 15.00 16.30 16.45	CONVOCAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE PROVE AGLI ATTREZZI INIZIO GARA ESIBIZIONE RITMICA SPECIALISTEMINI CLAVETTE E CERCHIO PREMIAZIONI 3 TURNO DI GARA	3 TURNO CAT.PLUS	giuria	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE O PARALLELA	CORPO LIBERO
				ARIANNA SURYA	GIULIA BERTIN LAUDENSE	GAIA BERGAMINI TEAM ANNI VERDI VOGHERA	LUNA VIRTUS
16.45 17.00 17.15 18.30 18,45	CONVOCAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE PROVE AGLI ATTREZZI INIZIO GARA PREMIAZIONI 4 TURNO DI GARA TERMINE GARA	4TURNO GRUPPI SILVER FGI	giuria	VOLTEGGIO	TRAMPOLINO	TRAVE O PARALLELA	CORPO LIBERO
				ARIANNA SURYA	GIULIA BERTIN LAUDENSE	GAIA BERGAMINI TEAM ANNI VERDI VOGHERA	SANDRA VIRTUS

N.B. LE PROVE AGLI ATTREZZI SI SVOLGONO PRIMA DELL'INIZIO DELLA GARA, SUBITO DOPO IL RISCALDAMENTO GENERALE, SUDDIVISI NEI DIVERSI GRUPPI DEFINITI DALL' ORDINE DI LAVORO.
OGNI GRUPPO INIZIERA' LE PROVE ALL'ATTREZZO CON CUI POI INIZIERA' LA GARA, PER POI GIRARE RISPETTANDO IL GIRO SEGUENDO LA ROTAZIONE INDICATA(es: volteggio e trampolino->trave o parallela pari ->corpo libero).
AD OGNI ATTREZZO LA PROVA E' DI 5 MIN TOTALI PER OGNI GRUPPO DI LAVORO AD ECCEZIONE DI TRAMPOLINO E VOLTEGGIO DOVE I 5 MINUTI SONO DA CONSIDERARSI PER ENTRAMBI GLI ATTREZZI, OGNI GINNASTA POTRA' QUINDI PROVARE DUE SALTII AL TRAMPOLINO E DUE SALTII AL VOLTEGGIO

5 MIN VOLTEGGIO+ TRAMPOLINI OGNI GINNASTA PROVA DUE SALTII PER OGNI ATTREZZO
5 MIN TRAVE/PARALLELA PARI
5 MIN CORPO LIBERO