

CAMPIONATO REGIONALE SILVER SERIE D LA3 LB3

Inzani - Largo C. Beccaria, 9 / Parma - 15 maggio

Ingresso in campo gara a **SERPENTONE** :, **TRAVE** ,**CORPO LIBERO**, **VOLTEGGIO**, **PARALLELE**

Volteggio: 1 salto di prova (provano tutte le ginnaste) a seguire gara.

Trave e CL : Provano le prime 2 ginnaste e poi gara

Parallele: 1 esercizio di prova (provano tutte le ginnaste) a seguire gara.

I tecnici sono invitati a controllare rigorosamente il tempo delle prove del proprio gruppo.

LA3/LB3: 15' RISCALDAMENTO

LA3/LB3: 30" TR - CL- 1 SALTO DI PROVA A VOLTEGGIO

LB3 ZTE- ZTR (ALL - JS)

RISCALDAMENTO 8,45			
GARA 9,00			
INZANI	1° SQ	ZTE	ALL
INZANI	2° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 9,00			
GARA 9,15			
SOLARIS	1° SQ	ZTE	ALL
ANTARES	1° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 9,15			
GARA 9,30			
MASI	1° SQ	ZTE	J/S
FUTURE CLUB	1° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 9,30			
GARA 9,45			
SAGA	1° SQ	ZTR	J/S
MEDICINA	1° SQ	ZTR	J/S

RISCALDAMENTO 9,45			
GARA 10,00			
CERVIA EQ	2° SQ	ZTR	J/S
CERVIA EQ	1° SQ	ZTR	ALL

RISCALDAMENTO 10,00			
GARA 10,15			
EDERA RA	1° SQ	ZTR	ALL
RICCIONE	1° SQ	ZTR	ALL

RISCALDAMENTO 10,15			
GARA 10,30			
CELLE	1° SQ	ZTR	ALL
CELLE	2° SQ	ZTR	ALL
CELLE	3° SQ	ZTR	J/S

LA3 ZTR (ALL - JS)

RISCALDAMENTO 10,30			
GARA 10,45			
MEDICINA	1° SQ	ZTR	ALL
MEDICINA	2° SQ	ZTR	ALL
EDERA FO	1° SQ	ZTR	ALL

RISCALDAMENTO 10,45			
GARA 11,00			
CERVIA EQ	1° SQ	ZTR	ALL
CERVIA EQ	2° SQ	ZTR	ALL

RISCALDAMENTO 11,00			
GARA 11,15			
BIANCOVERDE	1° SQ	ZTR	ALL
INFINITY	1° SQ	ZTR	ALL

RISCALDAMENTO 11,15			
GARA 11,30			
EDERA RA	1° SQ	ZTR	ALL
EDERA RA	2° SQ	ZTR	ALL

RISCALDAMENTO 11,30			
GARA 11,45			
CELLE	1° SQ	ZTR	ALL
RICCIONE	1° SQ	ZTR	JS

LA3 ZTE (ALL)

RISCALDAMENTO 11,45			
GARA 12,00			
PANARO	1° SQ	ZTE	ALL
VIRTUS	1° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 12,00			
GARA 12,15			
SOLARIS	1° SQ	ZTE	ALL
SOLARIS	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 12,15			
GARA 12,30			
INZANI	2° SQ	ZTE	ALL
INZANI	4° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 13,15			
GARA 13,30			
FIORANO	1° SQ	ZTE	ALL
FIORANO	2° SQ	ZTE	ALL
CASTELLATA	1° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 13,30			
GARA 13,45			
LA PATRIA	1° SQ	ZTE	ALL
LA PATRIA	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 13,45			
GARA 14,00			
QT8	1° SQ	ZTE	ALL
QT8	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 14,00			
GARA 14,15			
GINNIC	1° SQ	ZTE	ALL
GINNIC	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 14,15			
GARA 14,30			
MONTEVEGLIO	3° SQ	ZTE	ALL
MONTEVEGLIO	4° SQ	ZTE	ALL
MONTEVEGLIO	5° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 14,30			
GARA 14,45			
ATHENA	1° SQ	ZTE	ALL
ATLETIC	1° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 14,45			
GARA 15,00			
BARCA	1° SQ	ZTE	ALL
BARCA	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 15,00			
GARA 15,15			
BENTIVOGLIO	1° SQ	ZTE	ALL
BENTIVOGLIO	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 15,00			
GARA 15,15			
PERSICETANA	1° SQ	ZTE	ALL
PERSICETANA	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 15,15			
GARA 15,30			
PGF	1° SQ	ZTE	ALL
PGF	2° SQ	ZTE	ALL

RISCALDAMENTO 15,30			
GARA 15,45			
MASI	1° SQ	ZTE	ALL
MASI	2° SQ	ZTE	ALL
MASI	3° SQ	ZTE	ALL

LA3 ZTE (JS)

RISCALDAMENTO 16,00			
GARA 16,15			
INZANI	1° SQ	ZTE	J/S
INZANI	3° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 16,15			
GARA 16,30			
AMATORI	1° SQ	ZTE	J/S
AMATORI	2° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 16,30			
GARA 16,45			
LA TROTTOLA	1° SQ	ZTE	J/S
LA TROTTOLA	2° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 16,45			
GARA 17,00			
MONTEVEGLIO	1° SQ	ZTE	J/S
MONTEVEGLIO	2° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 17,00			
GARA 17,15			
BARCA	3° SQ	ZTE	J/S
BARCA	4° SQ	ZTE	J/S
BARCA	5° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 17,15			
GARA 17,30			
BENTIVOGLIO	3° SQ	ZTE	J/S
ATHENA	2° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 17,30			
GARA 17,45			
PGF	1° SQ	ZTE	J/S
PGF	2° SQ	ZTE	J/S

RISCALDAMENTO 17,45			
GARA 18,00			
GINNIC	3° SQ	ZTE	J/S
GINNIC	4° SQ	ZTE	J/S