1 PROVA CAMPIONATO SERIE LC3 - LC - - ZONA TECNICA UNIFICATA

CESENA - 20 gennaio 2019

VIA DI VITTORIO

Inizio Riscaldamento Generale : ore **9,30** (venti minuti)

L' ordine delle scoietà rimane invariato per tutta la gara

Si pregano gli allenatori di preparare le musiche per non fare tardare la gara e di fare mantenere un comportamento corretto alle proprie ginnaste

Si scaldano le prime 2 ginnaste poi inizia gara

Le successive ginnaste si scaldano durante l'operato della giuria

INIZIO GARA ORE **9,50**

Riscaldamento all' attrezzo: **45 secondi a ginnasta** Provano le prime 2 ginnaste

VOLT				PARA				TRAVE				CL			
EDERA RAVENNA	LC3	JS	SQ1	CERVIA	LC3	JS	SQ1	EDEN SPORT	LC3	JS	SQ1	ATLETICA 75	LC3	ALL	SQ1
ATHENA	LC3	JS	SQ1	CERVIA	LC3	JS	SQ2	MERCURIALE	LC3	JS	SQ1	CAVA	LC3	ALL	SQ1

AL TERMINE DELLA GARA VERRANNO EFFETTUATE LE PREMIAZIONI **LC3**

Durane il riscaldamento Generale delle LC ALLIEVE

RISCALDAMENTO GENERALE : **11,10**

INIZIO GARA ORE **11,30**

Riscaldamento all' attrezzo: **45 secondi a ginnasta**

VOLT				PARA				TRAVE				CL			
FAENZA	LC	ALL	SQ1	MASI	LC	ALL	SQ3	LA PALESTRINA	LC	ALL	SQ1	MERCURIALE	LC	ALL	SQ1
				FIORANO	LC	ALL	SQ1	PERSICETANA	LC	ALL	SQ2	PGF	LC	ALL	SQ4

AL TERMINE DELLA GARA VERRANNO EFFETTUATE LE PREMIAZIONI **LC ALLIEVE**

RISCALDAMENTO GENERALE : **13,10**

INIZIO GARA ORE **13,30**

Riscaldamento all' attrezzo: **45 secondi a ginnasta**

VOLT				PARA				TRAVE				CL			
R. SERRA	LC	JS	SQ1	FORLI	LC	JS	SQ1	FORTI E LIBERI	LC	JS	SQ1	GINNIC	LC	JS	SQ3
R. SERRA	LC	JS	SQ2	ATLETICA 75	LC	JS	SQ1	EDERA RAVENNA	LC	JS	SQ2	FUSIGNANO	LC	JS	SQ1

RISCALDAMENTO GENERALE : **14,50**

INIZIO GARA ORE **15,10**

Riscaldamento all' attrezzo: **45 secondi a ginnasta**

VOLT				PARA				TRAVE				CL			
FIORANO	LC	JS	SQ2	MASI	LC	JS	SQ1	VIRTUS	LC	JS	SQ1	PGF	LC	JS	SQ1
FIORANO	LC	JS	SQ3	MASI	LC	JS	SQ2	ARCOBALENO	LC	JS	SQ1	PGF	LC	JS	SQ2

RISCALDAMENTO GENERALE : **16,30**

INIZIO GARA ORE **16,50**

Riscaldamento all' attrezzo: **45 secondi a ginnasta**

VOLT				PARA				TRAVE				CL				BYE			
VIS	LC	JS	SQ1	PERSICETANA	LC	JS	SQ1	SPILAMBERTESE	LC	JS	SQ1	GALLO	LC	JS	SQ1	LIBERTAS CES	LC	JS	SQ1