1^PROVA CAMPIONATO SILVER LE – LE3 BASE E AVANZATO

SABATO 22 FEBBRAIO CAMP. A SQUADRE LE – LE3 BASE E AVANZATO

Cesena – Via di Vittorio, 275

PORTARE LA CHIAVETTA CON LE MUSICHE
I tecnici sono invitati a controllare rigorosamente il tempo delle prove del proprio gruppo.

SI RICORDA AI TECNICI DI PORTARE IL CDS DA CONSEGNARE ALLE GIURIE E AL TAVOLO DELLA MUSICA

RISCALDAMENTO GENERALE: 20 minuti nella palestra basket adiacente, piu' 5 minuti sul tavolato (LE AVANZATO – LE / LE3 BASE)
N.B: L'ULTIMO TURNO (LE3 AVANZATO) EFFETTUERA' IL RISCALDAMENTO DI 20 MIN. TOTALI DIRETTAMENTE IN PALESTRA SUL TAVOLATO.

RISCALDAMENTO ALL'ATTREZZO:
LE – LE3 AVANZATO: TRAVE E CORPO LIBERO: 4 minuti A SQUADRA a seguire gara
VOLTEGGIO E PARALLELE: 6 minuti di prova A SQUADRA a seguire gara
LE – LE3 BASE : PARALLELE, TRAVE, CORPO LIBERO: 1 minuto di prova, provano le prime due ginnaste a seguire gara (poi si alternano prova- gara ecc…)
VOLTEGGIO : 4 minuti di prova a squadra a seguire gara

RIUNIONE DI GIURIA:	12.10
Controllo tessere nella palestra di gara:	12.05
Riscaldamento palestra adiacente:	12.10
Riscaldamento in pedana:	12.30
Spostamento al primo attrezzo di gara:	12.35
PROVE AL PRIMO ATTREZZO E GARA:	12.40

LE – LE3 BASE

VOLTEGGIO			BY			TRAVE			CORPO LIBERO		
SQ. 1	R. SERRA	LE3 BASE	SQ. 1	ATLETICA 75	LE3 BASE	SQ. 1	RICCIONE	LE3 BASE	SQ. 1	ENERGYM	LE3 BASE
SQ. 1	EDERA RAV.	LE3 BASE	SQ. 1	PERSICETANA	LE3 BASE	SQ. 1	BIANCOVERDE	LE3 BASE	SQ. 2	ENERGYM	LE3 BASE

TERMINE GARA 14.10

Controllo tessere nella palestra di gara: 13.45
Riscaldamento palestra adiacente: 13.50
Riscaldamento in pedana: 14.10
Spostamento al primo attrezzo di gara: 14.15

LE AVANZATO (MASI) TIENE LE TEMPISTICHE DI RISCALDAMENTO RELATIVE ALLA PROPRIA GARA

PROVE AL PRIMO ATTREZZO E GARA: 14.20

VOLTEGGIO			PARALLELE/BY			TRAVE			CORPO LIBERO		
SQ. 1	QT8	LE3 BASE	SQ. 1	PALESTRINA	LE3 BASE	SQ. 1	MASI	LE AVANZ.	SQ. 1	PANARO	LE3 BASE
SQ. 1	YUPPIES	LE3 BASE	SQ. 2	PALESTRINA	LE3 BASE				SQ. 1	ANTARES	LE3 BASE

TERMINE GARA E PREMIAZIONE 15.50 **LE3 BASE** **LE AVANZ.**

Controllo tessere nella palestra di gara: 15.25
Riscaldamento palestra adiacente: 15.30
Riscaldamento in pedana: 15.50
Spostamento al primo attrezzo di gara: 15.55

PROVE AL PRIMO ATTREZZO E GARA: 16.00

VOLTEGGIO			PARALLELE			BY			TRAVE			CORPO LIBERO		
SQ. 1	LIBERTAS C.	LE BASE	SQ. 1	FUTURE CLUB	LE BASE	SQ. 1	PGF	LE BASE	SQ. 2	MASI	LE BASE	SQ. 1	FIORANO	LE BASE
SQ.2	LIBERTAS C.	LE BASE	SQ. 1	MASI	LE BASE	SQ. 1	FAENZA	LE BASE	SQ. 3	MASI	LE BASE	SQ. 1	QT8	LE BASE

TERMINE GARA E PREMIAZIONI 17.45 **LE BASE**

LE – LE3 AVANZATO

Controllo tessere e riscaldamento generale: 17.45
Spostamento al primo attrezzo di gara: 18.05

PROVE AL PRIMO ATTREZZO E GARA: 18.10

VOLTEGGIO			BY			TRAVE			CORPO LIBERO		
SQ. 1	MEDICINA	LE3 AVANZ.	SQ. 1	ENERGYM	LE3 AVANZ.	SQ. 1	VIRTUS	LE3 AVANZ.	SQ. 1	ATHENA	LE3 AVANZ.
SQ. 1	PALESTRINA	LE3 AVANZ.	SQ. 1	FORTI E LIBERI	LE3 AVANZ.	SQ.1	FAENZA	LE3 AVANZ.	SQ. 1	ACROBATIC	LE3 AVANZ.

TERMINE GARA E PREMIAZIONE 20.00 circa **LE3 AVANZ.**