



UFFICIO :VIA CARDUCCI, 8 – 60121 ANCONA
TEL/FAX: 071/2075225
APERTURA UFF.:DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 12.00
CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A1 – A2
DI GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE
E CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI
TRAMPOLINO ELASTICO
05 FEBBRAIO 2011
“PALAROSSINI” – STRADA CAMERANENSE
(DI LATO STADIO CONERO) ANCONA

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A1 A2 GAM GAF
GINNASTICA ARTISTICA E CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
TRAMPOLINO ELASTICO

Prove campo di Gara sabato 5 febbraio 2011

8.30 - 10.20	Serie A 2 GAM GAF
8.30 - 9.00	Riscaldamento Generale
9.00 - 10.20	Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
9.00 - 10.20	Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (20' x 4 rotazioni)
10.30 - 12.20	Serie A 1 GAM GAF
10.30 - 11.00	Riscaldamento Generale
11.00 - 12.20	Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
11.00 - 12.20	Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (20' x 4 rotazioni)

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A1 A2 GAM GAF
GINNASTICA ARTISTICA E CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A
TRAMPOLINO ELASTICO

Gara sabato 5 febbraio 2011

13.00	Controllo Tessere A 2 GAM GAF
13.00	Riunione Giuria Ginnastica Artistica GAM GAF
13.00 - 13.30	Riscaldamento Generale
13.30 - 14.18	Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
13.30 - 14.18	Riscaldamento Attrezzi Guidato GAF (12' x 4)
14.20	Presentazione Ginnaste
14.30	GARA
16.30 - 17.00	Termine Premiazione
17.15	Controllo Tessere A 1 GAM GAF / Trampolino
17.30 - 18.00	Riscaldamento Generale
18.00	Rinunione Giuria Trampolino
18.00 - 18.48	Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
18.00 - 18.48	Riscaldamento Attrezzi Guidato GAF (12' x 4)
18.50	Presentazione Ginnaste
19.00	GARA
21.00	Termine Premiazione

IL PRESIDENTE
MAURIZIO URBINATI