

# CAMPIONATO ITALIANO SERIE A1 A2 GAM GAF GINNASTICA ARTISTICA e TRAMPOLINO ANNO SPORTIVO 2011 - TERZA PROVA

**PADOVA 2011**

## PROGRAMMA PROVE CAMPO DI GARA / ALLENAMENTI



### **VENERDÌ 15 Aprile 2011**

- ore 15.00 - 16.50 Serie A2 GAM e GAF
- ore 15.00 - 15.30 Riscaldamento generale
- ore 15.30 - 16.50 Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
- ore 15.30 - 16.50 Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (20 ' x 4 rotazioni)
- ore 17.00 - 18.50 Serie A1 GAM e GAF
- ore 17.00 - 17.30 Riscaldamento generale
- ore 17.30 - 18.50 Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
- ore 17.30 - 18.50 Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (20 ' x 4 rotazioni)

### **SABATO 16 Aprile 2011**

- ore 08.30 - 10.20 Serie A2 GAM e GAF
- ore 08.30 - 09.00 Riscaldamento generale
- ore 09.00 - 10.20 Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
- ore 09.00 - 10.20 Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (20 ' x 4 rotazioni)
- ore 10.30 - 12.20 Serie A1 GAM e GAF
- ore 10.30 - 11.00 Riscaldamento generale
- ore 11.00 - 12.20 Riscaldamento agli attrezzi GAM libero
- ore 11.00 - 12.20 Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (20 ' x 4 rotazioni)

***N.B.:** Le squadre di **TRAMPOLINO ELASTICO** potranno accedere ai campi d'allenamento tra le 15 e le 18.50 del venerdì e tra le 8.50 e le 12.20 del sabato.*

## PROGRAMMA DI GARA



### SABATO 16 Aprile 2011

- ore 13.00           Controllo tessere Squadre Serie A2 GAM e GAF  
ore 13.00           Riunione di Giuria Ginnastica Artistica GAM e GAF  
ore 13.00 - 13.30 Riscaldamento generale  
ore 13.30 - 14.18 Riscaldamento agli attrezzi GAM libero  
ore 13.30 - 14.18 Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (12 ' x 4 rotazioni)  
ore 14.20 - 14.30 Presentazione Manifestazione e presentazione dei Ginnasti agli attrezzi
- ore 14.30           **INIZIO GARA Serie A2 GAM e GAF**  
ore 17.30 circa   Premiazione Serie A2
- ore 17.30           Controllo tessere Squadre Serie A1 GAM GAF e TRAMPOLINO ELASTICO  
ore 17.45           Accesso al campo di gara dei Ginnasti/e di Serie A1  
ore 17.45 - 18.15 Riscaldamento generale  
ore 18.00           Riunione di Giuria Trampolino Elastico  
ore 18.15 - 19.03 Riscaldamento agli attrezzi GAM libero  
ore 18.15 - 19.03 Riscaldamento guidato agli attrezzi GAF (12 ' x 4 rotazioni)  
ore 19.05 - 19.15 Presentazione manifestazione e presentazione dei Ginnasti agli attrezzi
- ore 19.15           **INIZIO GARA Serie A1 GAM GAF e TRAMPOLINO ELASTICO**  
ore 21.45 circa   Premiazione Serie A1

