

**ORDINE DI LAVORO CAMPIONATO Silver a squadre LB - LC - LC3 - Base e avanzato
Spadafora (ME) 01/02/2025**

APERTURA IMPIANTO ORE 09:45

CONTROLLO TESSERE ORE 10:00 - Riscaldamento generale

INIZIO GARA 10:30



Riscaldamento Generale nelle palestre messe a disposizione 30 minuti. Presentazione squadra alla Giuria Cat. LC3-LC base e avanzato e riscaldamento all'attrezzo 4 minuti per ogni gruppo.

Volteggio							Trave					Corpo Libero				
Risc. All'attrezzo 4 min		Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia
I° Gruppo. Risc.Gen. Ore 10:00	Gara ore 10:30	Unime	LC3	1	Avan.	Allieve	Gymtech	LC3	1	Base	J/S	Etna Gym	LC3	1	Avan.	J/S
II° Gruppo. Risc.Gen. Ore 10:30	Gara ore 11:00	Unime	LC3	2	Avan.	J/S	New Life	LC3	1	Avan.	J/S	Etna Gym	LC3	1	Base	J/S
III° Gruppo. Risc.Gen. Ore 11:00	Gara ore 11:30	Energy	LC3	1	Avan.	J/S	New Life	LC3	2	Avan.	J/S	Etna Gym	LC3	2	Base	Allieve
VI° Gruppo. Risc.Gen. Ore 11:30	Gara ore 12:00	Ginnastica Champion	LC3	1	Avan.	J/S	New Life	LC3	1	Base	Allieve	Etna Gym	LC3	3	Base	Allieve

Fine gara LC3 e Premiazione

Risc. All'attrezzo 4 min		Volteggio					Parallele					Trave					Corpo Libero				
		Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia
I° Gruppo ore 13:40	Ore 14:00	Diavoli Rossi	LC	1	Avan.	J/S	Mylae Gym	LC	1	Base	Allieve	Marinella	LC	1	Avan.	J/S	Marsala Gym Lab	LC	1	Base	Allieve
II° Gruppo ore 14:30	Ore 14:50	Diavoli Rossi	LC	1	Base	Allieve	Mylae Gym	LC	2	Base	J/S	Marinella	LC	1	Base	J/S	Baharia	LC	1	Base	Allieve
III° Gruppo ore 15:20	Ore 15:40						Ginnastica Champion	LC	1	Avan.	Allieve	Ercole	LC	1	Avan.	Allieve	Athletic Club	LC	1	Base	J/S

Fine gara LC e Premiazione

Riscaldamento Generale nelle palestre messe a disposizione 30 minuti prima dell'inizio gara. Presentazione squadra alla Giuria Cat. LB base e avanzato e riscaldamento all'attrezzo, Volteggio una rincorsa e una salita alla Parallela.

Risc. All'attrezzo 4 min		Volteggio					Parallele					Trave					Corpo Libero					Stop				
		Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia	Società	Cat.	Sq.	Liv.	Fascia
I° Gruppo ore 16:30	Ore 17:00	Diavoli Rossi	LB	1	Avan.	Allieve	Mylae Gym	LB	1	Avan.	Allieve	Athletic Club	LB	1	Base	Allieve	Energy	LB	1	Avan.	Allieve	Marinella	LB	1	Base	Allieve
II° Gruppo ore 17:20	Ore 17:50	Diavoli Rossi	LB	1	Base	Allieve	Mylae Gym	LB	2	Avan.	Allieve	Diavoli Rossi	LB	4	Base	J/S	Energy	LB	1	Base	Allieve					
III° Gruppo ore 18:00	Ore 18:30	Diavoli Rossi	LB	2	Base	Allieve	Mylae Gym	LB	1	Base	Allieve	Diavoli Rossi	LB	5	Base	J/S	Marsala Gym Lab	LB	1	Base	Allieve					
VI° Gruppo ore 18:40	Ore 19:10	Diavoli Rossi	LB	3	Base	Allieve	Ginnastica Champion	LB	1	Avan.	Allieve	Diavoli Rossi	LB	6	Base	J/S	Marsala Gym Lab	LB	2	Base	J/S					

Fine gara LB e Premiazione