GINNASTICA SALERNO

Ordine di lavoro Seria A Trampolino elastico Eboli 16/09/2017

Accredito ore 12,30 - 1° gruppo
Riscaldamento generale 13,30-13,50 (20')
Prove sul trampolino: 12' per SQAUDRA
13,50 ASD POL. DIAVOLI ROSSI
14,02 ASD GINNASTICA BRINDISI
14,14 SG TORINO ASD (2)
14,26 SG TORINO ASD (1)
14,38 Termine 1° gruppo

Accredito ore 13,30 - 1° gruppo
Riscaldamento generale 14,20-14,40 (20')
Prove sul trampolino: 12' per SQAUDRA
14,40 AG MILANO 2000 (2)
14,52 ASD ALMA JUVENTUS FANO
15,04 AG MILANO 2000 (1)
15,16 Termine 2° gruppo

Riscaldamento generale 13,45 - 14,10 (25').
Riscaldamento guidato al trampolino: 14,10 - 15,20 (10' per SQUADRA).

14,10	1^ rotazione 10'	ASD POL. DIAVOLI ROSSI
14,20	2^ rotazione 10'	ASD GINNASTICA BRINDISI
14,30	3^ rotazione 10'	SG TORINO ASD (2)
14,40	4^ rotazione 10'	SG TORINO ASD (1)
14,50	5^ rotazione 10' + 10'	AG MILANO 2000 (2) ASD ALMA JUVENTUS FANO
15,10	6^ rotazione 10'	AG MILANO 2000 (1)

INIZIO GARA ORE 15,30
Riscaldamento guidato al trampolino: 6' per SQUADRA.
Gara: 3 esercizi OBBLIGATORI + 3 esercizi LIBERI.

15,30	1^ rotazione	ASD POL. DIAVOLI ROSSI
16,00	2^ rotazione	ASD GINNASTICA BRINDISI
16,30	3^ rotazione	SG TORINO ASD (2)
17,00	4^ rotazione	SG TORINO ASD (1)
17,30	5^ rotazione	AG MILANO 2000 (2) ASD ALMA JUVENTUS FANO
18,00	6^ rotazione	AG MILANO 2000 (1)

Il DTNTE