



**Federazione Ginnastica d'Italia
Comitato Regionale Veneto**

Via Nereo Rocco c/o Stadio Euganeo
35136 Padova Tel. 049/8658393 Fax 049/8658394
e-mail: cr.veneto@federginnastica.it sito internet: <http://www.fgiveneto.it>



Oggetto: 1^ PROVA CAMPIONATO REGIONALE CATEGORIA ALLIEVE MESTRE 3 FEBBRAIO 2013

Apertura palestra: ore 08.00
Controllo tessere: ore 08.30
Riunione giuria: ore 08.30
Riscaldamento generale : **08:30-8:50**
Riscaldamento guidato: 8:50 – 9:30 (10 min.. x 4 attrezzi – no cinghietto)
Inizio gara: ore 9.30

ORDINE DI LAVORO PER IL RISCALDAMENTO GUIDATO
10 MINUTI PER ATTREZZO – **NO RISCALDAMENTO CINGHIETTO –**

VOLT = GYMNASIUM (2X L4) - FORTITUDO (1XL1 1XL2)
PARA= ARIAL (3X L1) – OLIMPIA (1X L1) –
TRAVE= VENEZIANA (2X L1 1X L2) - FIDES (1X L4) – SPES (1X L1 1X L3)
C. LIB. = ARDOR (3X L4 1X L1 1X L3)

ORDINE DI LAVORO

<u>VOLTEGGIO</u>	<u>PARALLELE</u>	<u>CINGHIETTO</u>	<u>TRAVE</u>	<u>CORPO LIBERO</u>
ARIAL GYM (3xL1)	SPES (1x L1 1xL3)	VENEZIANA (2x L1 1xL2)	ARDOR (3x L4)	GYMNASIUM (2xL4)
OLIMPIA (1x L1)	ARDOR (1x L1 1xL3)	FIDES (1x L4)		FORTITUDO (1xL1 L2)