



## **Programma test Inferiori SIS Libero e Stile, Prato Sornico 16 marzo 2019**

<b>11:30 – 11:45</b>	<b>Pulizia ghiaccio</b>
<b>11:45 – 12:05</b>	Allenamento Interbronzo e Bronzo Libero
<b>12:05 – 12:25</b>	Allenamento Bronzo e Interargento Stile
<b>12:25 – 12:31</b>	Riscaldamento Interbronzo Libero
<b>12:31 – 13:13</b>	Test Interbronzo Libero
<b>13:13 – 13:19</b>	Riscaldamento Bronzo Libero
<b>13:19 – 13:55</b>	Test Bronzo Libero Ev. Pulizia ghiaccio
<b>13:55 – 13:59</b>	Riscaldamento Bronzo Stile
<b>13:59 – 14:31</b>	Test Bronzo Stile - elementi
<b>14:31 – 14:35</b>	Riscaldamento Interargento Stile
<b>14:35 – 14:51</b>	Test Interargento Stile - elementi
<b>15:10 – 15:14</b>	Riscaldamento disco Bronzo e Interargento Stile
<b>15:14 – 15:30ca.</b>	Disco Bronzo e Interargento Stile

## **Ordine di partenza Interbronzo Libero, Prato Sornico 16 marzo 2019**

<b>Nr</b>	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Club</b>
1	Colla	Magdalena	CP Ascona
2	Gambini	Aurora	CP Ascona
3	Marconi	Rebecca	CP Ascona
4	Mignami	Silvia	CP Ascona
5	Pellicari	Victoria	CP Ascona
6	Pelloni	Giulia	CP Bellinzona
7	Salmina	Solange	CP Ascona

## **Ordine di partenza Bronzo Libero, Prato Sornico 16 marzo 2019**

<b>Nr</b>	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Club</b>
1	Bortignon	Julia	CP Ascona
2	Fallscheer	Emma	CP Bellinzona
3	Mignami	Elisa	CP Ascona
4	Pelloni	Nicole	CP Bellinzona
5	Tamagni	Lea	CP Bellinzona
6	Zavettieri	Marta	CP Ascona

### **Ordine di partenza Bronzo Stile, Prato Sornico 16 marzo 2019**

<b>Nr</b>	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Club</b>
1	Dresti	Cinzia	CP Ascona
2	Bernasconi	Nikita	CP Ascona
3	Monaco	Joyce	CP Ascona
4	Tamagni	Giada	CP Bellinzona

### **Ordine di partenza Interargento Stile, Prato Sornico 16 maro 2019**

<b>Nr</b>	<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Club</b>
1	Balli	Samantha	CP Ascona
2	Terzi	Elodie	CP Ascona