Federació Catalana de Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya

esportcat

2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

data: 7 d'abril 2018

Parc Esportiu Pla dels Llacs, Avgda Republica Argentina, núm 8 - OLOT (Girona)

ESCALFAMENT GENERAL - 7:50-8:15h

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 2 - 4

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA	DESCANS
08,20-08,50	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
	13	12	12	12	13	13	12
08,50-09,10	Prom 2 (d)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
09,10-09,30	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
09,30-09,50	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 2 (a)
09,50-10,10	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)
10,10-10,30	Prom 4 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
10,30-10,45	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 4 (a)

LLIURAMENT DE PREMIS 10:50h

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
11,00-11,15	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)
	10	9	8	10	10	8
11,15-11,30	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)
11,30-11,45	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)
11,45- 12,00	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
12,00-12,15	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
12,15-12,30	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)

LLIURAMENT DE PREMIS 12:35h

Federació Catalana de Gimnàstica

Amb el suport de
Generalitat de Catalunya
esportcat

2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

data: 7 d'abril 2018

Parc Esportiu Pla dels Llacs, Avgda Republica Argentina, núm 8 - OLOT (Girona)

ESCALFAMENT GENERAL 12:40h - NIVELLS 4-6-7-8-9-10

	Escalfament x aparells					
	TERRA	***ARCS***	***ANELLES***	***SALT***	***PARAL***	***BARRA***
12,55-13,03	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4	Niv 4
	7	*3 + 2*	*4 + 4*	*9*	*6*	*7*
13,03-13,11	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4
13,11-13,19	Niv 4	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7
13,19-13,27	Niv 7	Niv 4	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7
13,27-13,35	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9
13,35-13,43	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4	Niv 4	Niv 6

COMPETICIÓ NIVELLS 4-6-7-8-9-10

4' escalfament						
	TERRA	***ARCS***	***ANELLES***	***SALT***	***PARAL***	***BARRA***
13,45-14,10	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4	Niv 4	Niv 6
	3 + 2	*4 + 4*	*9*	*6*	*6*	*6*
14,10-14,35	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4	Niv 4
14,35-15,00	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4
15,00-15,25	Niv 4	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7	Niv 7
15,25-15,50	Niv 7	Niv 4	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9	Niv 8 + Niv 7
15,50-16,15	Niv 8 + Niv 7	Niv 7	Niv 4	Niv 4	Niv 6	Niv 10 + Niv 9
	LLIURAMENT DE PREMIS 16:20h					

Federació Catalana de Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya

esportcat

2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

data: 7 d'abril 2018

Parc Esportiu Pla dels Llacs, Avgda Republica Argentina, núm 8 - OLOT (Girona)

COMPETICIÓ NIVELL 2 - 3 - 5 - PROMOCIÓ - 5

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
16,50-17,10	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Prom 5	Nivell 2 (a)	Niv 2 (b) + Niv 5
	9	8	9	5	12	9 + 3
17,10-17,30	Niv 2 (b) + Niv 5	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Prom 5	Nivell 2 (a)
17,30-17,50	Nivell 2 (a)	Niv 2 (b) + Niv 5	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Prom 5
17,50-18,10	Prom 5	Nivell 2 (a)	Niv 2 (b) + Niv 5	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)
18,10-18,30	Niv 3 (c)	Prom 5	Nivell 2 (a)	Niv 2 (b) + Niv 5	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)
18,30-18,50	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Prom 5	Nivell 2 (a)	Niv 2 (b) + Niv 5	Niv 3 (a)

	LLIURAMENT DE PREMIS 18:55h

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
19,00-19,20	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)
	13	11	11	12	9	7
19,20-19,40	Nivell 1 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Nivell 1 (a)
19,40,-20,00	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)
20,00-20,15	Prom 3 (d)	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
20,15-20,30	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
20,30 - 20,45	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Prom 3 (a)

	LLIURAMENT DE PREMIS 20:50h