

### 3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

#### PROGRAMA GENERAL

data: 2 de juny 2018

SALT GC - Pavelló Municipal de Gimnàstica de Salt - carrer Miquel Martí i Pol, 5 - Salt (Girona)

#### ESCALFAMENT GENERAL - 7:50-8:15h

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 3 - NIVELL 1

|             | <i>TERRA</i> | <i>ARCS</i> | <i>ANELLES</i> | <i>SALT</i> | <i>PARAL</i> | <i>BARRA</i> |
|-------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 08,20-08,40 | Prom 3 (a)   | Prom 3 (b)  | Prom 3 (c)     | Prom 3 (d)  | Nivell 1(a)  | Nivell 1(b)  |
|             | 11           | 11          | 11             | 11          | 9            | 8            |
| 08,40-09,00 | Nivell 1(b)  | Prom 3 (a)  | Prom 3 (b)     | Prom 3 (c)  | Prom 3 (d)   | Nivell 1(a)  |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 09,00-09,20 | Nivell 1(a)  | Nivell 1(b) | Prom 3 (a)     | Prom 3 (b)  | Prom 3 (c)   | Prom 3 (d)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 09,20-09,35 | Prom 3 (d)   | Nivell 1(a) | Nivell 1(b)    | Prom 3 (a)  | Prom 3 (b)   | Prom 3 (c)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 09,35-09,50 | Prom 3 (c)   | Prom 3 (d)  | Nivell 1(a)    | Nivell 1(b) | Prom 3 (a)   | Prom 3 (b)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 09,50-10,05 | Prom 3 (b)   | Prom 3 (c)  | Prom 3 (d)     | Nivell 1(a) | Nivell 1(b)  | Prom 3 (a)   |

#### LLIURAMENT DE PREMIS 10:10h

#### COMPETICIÓ NIVELLS 2 - 3 - PROMOCIÓ 5

|              | <i>TERRA</i> | <i>ARCS</i>  | <i>ANELLES</i> | <i>SALT</i>  | <i>PARAL</i> | <i>BARRA</i> |
|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 10,20-10,40  | Niv 3 (a)    | Niv 3 (b)    | Niv 3 (c)      | Prom 5       | Nivell 2 (a) | Niv 2 (b)    |
|              | 9            | 9            | 8              | 8            | 11           | 11           |
| 10,40-11,00  | Niv 2 (b)    | Niv 3 (a)    | Niv 3 (b)      | Niv 3 (c)    | Prom 5       | Nivell 2 (a) |
|              |              |              |                |              |              |              |
| 11,00-11,20  | Nivell 2 (a) | Niv 2 (b)    | Niv 3 (a)      | Niv 3 (b)    | Niv 3 (c)    | Prom 5       |
|              |              |              |                |              |              |              |
| 11,20- 11,40 | Prom 5       | Nivell 2 (a) | Niv 2 (b)      | Niv 3 (a)    | Niv 3 (b)    | Niv 3 (c)    |
|              |              |              |                |              |              |              |
| 11,40-12,00  | Niv 3 (c)    | Prom 5       | Nivell 2 (a)   | Niv 2 (b)    | Niv 3 (a)    | Niv 3 (b)    |
|              |              |              |                |              |              |              |
| 12,20-12,40  | Niv 3 (b)    | Niv 3 (c)    | Prom 5         | Nivell 2 (a) | Niv 2 (b)    | Niv 3 (a)    |

#### LLIURAMENT DE PREMIS 12:45h

### 3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

#### PROGRAMA GENERAL

data: 2 de juny 2018

SALT GC - Pavelló Municipal de Gimnàstica de Salt - carrer Miquel Martí i Pol, 5 - Salt (Girona)

#### ESCALFAMENT GENERAL 12:50h - NIVELLS 4-5-6-7-8-9

|              | Escalfament x aparells |           |           |           |           |           |
|--------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              | TERRA                  | ARCS      |           |           |           |           |
| 13,10-13,18  | Niv 6 y 5              | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 |
|              |                        |           |           |           |           |           |
| 13,18-13,26  | Niv 4 y 6              | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     |
|              |                        |           |           |           |           |           |
| 13,26-13,34  | Niv 4                  | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     |
|              |                        |           |           |           |           |           |
| 13,34- 13,42 | Niv 7                  | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 |
|              |                        |           |           |           |           |           |
| 13,42-13,50  | Niv 8 y 7              | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 |
|              |                        |           |           |           |           |           |
| 13,50-13,58  | Niv 9 y 8              | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 |

#### COMPETICIÓ NIVELLS 4-5-6-7-8-9

##### 4' escalfament

|             | TERRA     | ARCS      | ANELLES   | SALT      | PARAL     | BARRA     |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 14,00-14,20 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 |
|             | 6 + 3     | 3 + 6     | 9         | 8         | 4 + 4     | 5 + 3     |
| 14,20-14,40 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 |
|             |           |           |           |           |           |           |
| 14,40-15,00 | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     |
|             |           |           |           |           |           |           |
| 15,00-15,20 | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 | Niv 7     |
|             |           |           |           |           |           |           |
| 15,20-15,40 | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 | Niv 8 y 7 |
|             |           |           |           |           |           |           |
| 15,40-16,00 | Niv 8 y 7 | Niv 7     | Niv 4     | Niv 4 y 6 | Niv 6 y 5 | Niv 9 y 8 |

##### LLIURAMENT DE PREMIS 16:05h

### 3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

#### PROGRAMA GENERAL

data: 2 de juny 2018

SALT GC - Pavelló Municipal de Gimnàstica de Salt - carrer Miquel Martí i Pol, 5 - Salt (Girona)

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1

|             | <i>TERRA</i> | <i>ARCS</i> | <i>ANELLES</i> | <i>SALT</i> | <i>PARAL</i> | <i>BARRA</i> |
|-------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| 16,50-17,05 | Prom 1 (a)   | Prom 1 (b)  | Prom 1 (c)     | Prom 1 (d)  | Prom 1 (e)   | Prom 1 (f)   |
|             | 9            | 9           | 8              | 8           | 11           | 9            |
| 17,05-17,20 | Prom 1 (f)   | Prom 1 (a)  | Prom 1 (b)     | Prom 1 (c)  | Prom 1 (d)   | Prom 1 (e)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 17,20-17,35 | Prom 1 (e)   | Prom 1 (f)  | Prom 1 (a)     | Prom 1 (b)  | Prom 1 (c)   | Prom 1 (d)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 17,35-17,50 | Prom 1 (d)   | Prom 1 (e)  | Prom 1 (f)     | Prom 1 (a)  | Prom 1 (b)   | Prom 1 (c)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 17,50-18,05 | Prom 1 (c)   | Prom 1 (d)  | Prom 1 (e)     | Prom 1 (f)  | Prom 1 (a)   | Prom 1 (b)   |
|             |              |             |                |             |              |              |
| 18,05-18,20 | Prom 1 (b)   | Prom 1 (c)  | Prom 1 (d)     | Prom 1 (e)  | Prom 1 (f)   | Prom 1 (a)   |

LLIURAMENT DE PREMIS 18:25h

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 4 - 2

|               | <i>TERRA</i> | <i>ARCS</i> | <i>ANELLES</i> | <i>SALT</i> | <i>PARAL</i> | <i>BARRA</i> | <i>DESCANS</i> |
|---------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 18,30-18,50   | Prom 4 (a)   | Prom 4 (b)  | Prom 4 (c)     | Prom 2 (a)  | Prom 2 (b)   | Prom 2 (c)   | Prom 2 (d)     |
|               | 14           | 14          | 12             | 13          | 14           | 13           | 13             |
| 18,50-19,10   | Prom 2 (d)   | Prom 4 (a)  | Prom 4 (b)     | Prom 4 (c)  | Prom 2 (a)   | Prom 2 (b)   | Prom 2 (c)     |
|               |              |             |                |             |              |              |                |
| 19,10,-19,30  | Prom 2 (c)   | Prom 2 (d)  | Prom 4 (a)     | Prom 4 (b)  | Prom 4 (c)   | Prom 2 (a)   | Prom 2 (b)     |
|               |              |             |                |             |              |              |                |
| 19,30-19,50   | Prom 2 (b)   | Prom 2 (c)  | Prom 2 (d)     | Prom 4 (a)  | Prom 4 (b)   | Prom 4 (c)   | Prom 2 (a)     |
|               |              |             |                |             |              |              |                |
| 19,50-20,10   | Prom 2 (a)   | Prom 2 (b)  | Prom 2 (c)     | Prom 2 (d)  | Prom 4 (a)   | Prom 4 (b)   | Prom 4 (c)     |
|               |              |             |                |             |              |              |                |
| 20,10 - 20,30 | Prom 4 (c)   | Prom 2 (a)  | Prom 2 (b)     | Prom 2 (c)  | Prom 2 (d)   | Prom 4 (a)   | Prom 4 (b)     |
|               |              |             |                |             |              |              |                |
| 20,30 - 20,50 | Prom 4 (b)   | Prom 4 (c)  | Prom 2 (a)     | Prom 2 (b)  | Prom 2 (c)   | Prom 2 (d)   | Prom 4 (a)     |

LLIURAMENT DE PREMIS 21:00h