

**Competició:** 2a FASE BASE - 7P-8A-8B - 2a FASE VIA OLÍMPICA 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

**Gimnàstica Artística Femenina**

**data:** 30-31 març 2019

**lloc:** *Pavelló Municipal de Gimnàstica de Salt - carrer Miquel Martí i Pol, 5 - Salt (Girona)*

<b>PROGRAMA GENERAL DISSABTE 30 març 2019</b>	
<b>8:30h</b>	<b>Reunió tècnica VO3</b>
<b>8:30-8:50h</b>	<b>escalfament general VO3 - 1a subdivisió</b>
<b>9:00-10:05h</b>	<b>competició 1a subdivisió VO3 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>10:05-11:10h</b>	<b>competició 2a subdivisió VO3 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>11:15h</b>	<b>PREMIS VO3</b>
<b>11:20h</b>	<b>Reunió tècnica VO9 - VO7 - VO10 - B8B</b>
<b>11:30-13:00h</b>	<b>competició 3a subdivisió VO9 - 8' escalfament per aparell</b>
<b>13:10h</b>	<b>PREMIS VO9</b>
<b>13:20-15:00h</b>	<b>competició 4a subdivisió VO7 - VO10 - B8B - 8' escalfament per aparell</b>
<b>15:10h</b>	<b>PREMIS B8B - VO7 - VO10</b>
<b>15:15h</b>	<b>Reunió tècnica VO8</b>
<b>15:15-15:45h</b>	<b>escalfament per aparells VO8 - 7' escalfament per aparell</b>
<b>15:45-17:15h</b>	<b>competició 5a subdivisió VO8 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>17:20h</b>	<b>PREMIS VO8</b>
<b>17:25h</b>	<b>Reunió tècnica VO2 - VO4</b>
<b>17:30-18:40h</b>	<b>competició 6a subdivisió VO2 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>18:40-19:50h</b>	<b>competició 7a subdivisió VO2 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>20:00h</b>	<b>PREMIS VO2</b>
<b>20:10-21:20h</b>	<b>competició 8a subdivisió VO4 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>21:25h</b>	<b>PREMIS VO4</b>

**Competició:** 2a FASE BASE - 7P-8A-8B - 2a FASE VIA OLÍMPICA 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

**Gimnàstica Artística Femenina**

**data:** 30-31 març 2019

**lloc:** *Pavelló Municipal de Gimnàstica de Salt - carrer Miquel Martí i Pol, 5 - Salt (Girona)*

<b>PROGRAMA GENERAL DIUMENGE - 31 març 2019</b>	
<b>8:00h</b>	<b>reunió tècnica B8A - B7P</b>
<b>8:00-8:10h</b>	<b>escalfament general B8A - 1a-2a subdivisió</b>
<b>8:10-8:30h</b>	<b>escalfament per aparells 1a-2a subdivisió - 5' escalfament</b>
<b>8:30-9:45h</b>	<b>competició 1a subdivisió B8A - 3' escalfament per aparell</b>
<b>9:45-11:00h</b>	<b>competició 2a subdivisió B8A - 3' escalfament per aparell</b>
<b>11:10h</b>	<b>PREMIS B8A</b>
<b>11:15-12:20h</b>	<b>competició 3a subdivisió B7P - 3' escalfament per aparell</b>
<b>12:30h</b>	<b>PREMIS B7P</b>
<b>12:00h</b>	<b>reunió tècnica VO1</b>
<b>12:45-13:50h</b>	<b>competició 4a subdivisió VO1 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>13:50-15:00h</b>	<b>competició 5a subdivisió VO1 - 3' escalfament per aparell</b>
<b>15:10h</b>	<b>PREMIS VO1</b>
<b>15:15h</b>	<b>reunió tècnica VO5 - VO6</b>
<b>15:15-15:45h</b>	<b>escalfament aparells VO5 - 6a subdivisió - 5' escalfament per aparell</b>
<b>15:45-17:00h</b>	<b>competició 6a subdivisió VO5 - 2:30' escalfament per aparell</b>
<b>17:00-18:30h</b>	<b>competició 7a subdivisió VO6 - 4' escalfament per aparell</b>
<b>18:40h</b>	<b>PREMIS VO5 - VO6</b>
<p>Cal presentar-se, com a mínim, 1/2 hora abans de l'inici de la competició; per comunicar les baixes, preparar la desfilada i en el cas d'haver d'avançar l'inici de la següent subdivisió, per que les gimnastes estiguin preparades.</p>	