



ACTUALITZAT 10 FEBRER

Amb el suport de



Competició: 1a FASE BASE - 4P-4M-4G - 5P-5M-5G - ESCOLAR D3

Gimnàstica Artística Femenina

data: 15 i 16 febrer 2020

lloc: Pavelló Nou Congost. Zona Esportiva, crtra. De Manresa a Sant Joan de Vilatorrada (Barcelona)

PROGRAMA GENERAL DISSABTE MATÍ 15 febrer 2020	
8:30	Reunió tècnica B5M
8:40-9:00	escalfament general B5M 1ª i 2ª subdivisió (no per aparells)
9:00-10:00	competició 1a subdivisió B5M - 3' escalfament per aparell
10:00-11:00	competició 2a subdivisió B5M - 3' escalfament per aparell
11:00-12:00	competició 3a subdivisió B5M - 3' escalfament per aparell
12:00-13:00	competició 4a subdivisió B5M - 3' escalfament per aparell
13:00-14:00	competició 5a subdivisió B5M - 3' escalfament per aparell
	PREMIS B5M
PROGRAMA GENERAL DISSABTE TARDA 15 febrer 2020	
14:15	Reunió tècnica B5P
14:20-14:40	escalfament general 6a i 7ª subdivisió (no per aparells)
14:45-15:55	competició 6a subdivisió B5P - 3' escalfament per aparell
15:55-17:05	competició 7a subdivisió B5P - 3' escalfament per aparell
17:05-18:15	competició 8a subdivisió B5P - 3' escalfament per aparell
	PREMIS B5P
18:25-19:25	competició 9a subdivisió B5G - 3' escalfament per aparell
19:25-20:25	competició 10a subdivisió B5G - 3' escalfament per aparell
20:25-21:25	competició 11a subdivisió B5G - 3' escalfament per aparell
	PREMIS B5G



ACTUALITZAT 10 FEBRER



Competició: 1a FASE BASE - 4P-4M-4G - 5P-5M-5G - ESCOLAR D3

Gimnàstica Artística Femenina

data: 15 i 16 febrer 20209

lloc: **Pavelló Nou Congost. Zona Esportiva, crtra. De Manresa a Sant Joan de Vilatorrada (Barcelona)**

PROGRAMA GENERAL DIUMENGE - 16 febrer 2020	
8:15h	reunió tècnica B4P - B4G
8:15:8:30	escalfament general 1a i 2ª subdivisions (no per aparells)
8:30-9:30	competició 1a subdivisió B4G - 3' escalfament per aparell
9:30-10:30	competició 2a subdivisió B4G - competició 3a subdivisió B4P - 3' escalfament per aparell
10:30-11:30	competició 4a subdivisió B4G - competició 5a subdivisió B4P - 3' escalfament per aparell
	PREMIS B4G
11:40-12:40	competició 6a subdivisió B4M - competició 7a subdivisió B4P - 3' escalfament per aparell
12:40-13:40	competició 8a subdivisió B4M - competició 9a subdivisió B4P - 3' escalfament per aparell
13:40-14:40	competició 10a subdivisió B4M - competició 11a subdivisió B4P - 3' escalfament per aparell
	PREMIS B4P - B4M
15:00	reunió tècnica D3
15:15-16:15	competició 12a subdivisió D3 - 3' escalfament per aparell
16:15-17:15	competició 13a subdivisió D3 - 3' escalfament per aparell
17:15-18:15	competició 14a subdivisió D3 - 3' escalfament per aparell
	PREMIS D3

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.