

Competició: 1a FASE BASE - 8A - 8B - 1a FASE VIA OLÍMPICA

Gimnàstica Artística Femenina

data: 22 i 23 febrer 2020

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

| PROGRAMA GENERAL DISSABTE 22 febrer 2020 | |
|---|--|
| 8:15 | Reunió tècnica VO4 - VO2 |
| 8:15-8:45 | escalfament general VO4 - 1a i 2a subdivisió (no per aparells) |
| 8:45-9:55 | competició 1a subdivisió VO4 - 3' escalfament per aparell |
| 9:55-11:05 | competició 2a subdivisió VO4 - 3' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO4 |
| 11:15-12:20 | competició 3a subdivisió VO2 - 3' escalfament per aparell |
| 12:20-13:25 | competició 4a subdivisió VO2 - 3' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO2 |
| 13:35 | Reunió tècnica VO7 - VO8 - VO9 - VO10 |
| 13:35 -14:00 | escalfament general 5a (no per aparells) |
| 14:00-16:00 | competició 5a subdivisió VO7 - VO10 - 6' escalfament per aparell (2 grups a cada rotació) |
| | PREMIS VO7 - VO10 |
| 16:15-17:35 | competició 6a subdivisió VO9 - 5' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO9 |
| 17:45-19:00 | competició 7a subdivisió VO8 - 5' escalfament per aparell |
| 19:00-20:15 | competició 8a subdivisió VO8 - 5' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO8 |
| 20:30-21:30 | competició 9a subdivisió BASE 8B - 3' escalfament per aparell |
| | PREMIS BASE 8B |



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Competició: 1a FASE BASE - 8A - 8B - 1a FASE VIA OLÍMPICA

Gimnàstica Artística Femenina

data: 22 i 23 febrer 2020

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

PROGRAMA GENERAL DIUMENGE - 23 febrer 2020

| | |
|--------------------|---|
| 8:15h | reunió tècnica VO3 - VO1 |
| 8:15:8:30 | escalfament general 10a i 11a subdivisions (no per aparells) |
| 8:30-9:35 | competició 10a subdivisió VO3- 3' escalfament per aparell |
| 9:35-10:40 | competició 11a subdivisió VO3 - 3' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO3 |
| 10:45-11:45 | competició 12a subdivisió VO1- 3' escalfament per aparell |
| 11:45-12:45 | competició 13a subdivisió VO1- 3' escalfament per aparell |
| 12:45-13:45 | competició 14a subdivisió VO1- 3' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO1 |
| 14:00 | reunió tècnica VO5 - VO6 |
| 14:15-15:30 | competició 15a subdivisió VO5 - VO6 - 4' escalfament per aparell |
| 15:30-16:45 | competició 16a subdivisió VO5 - VO6 - 4' escalfament per aparell |
| | PREMIS VO5 - VO6 |
| 17:00-18:00 | competició 17a subdivisió BASE 8A - 3' escalfament per aparell |
| 18:00-19:00 | competició 18a subdivisió BASE 8A - 3' escalfament per aparell |
| | PREMIS BASE 8A |

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.