

3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

DISSABTE - 17 maig 2014

SALT

08,00-08,15 Escalfament general

COMPETICIÓ PROMOCIÓ P1-P2

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>	<u>DESCANS</u>
08,20-08,40	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)
	13	13	12	15	15	15	14
08,40-09,00	Prom 1 (d)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
09,00-09,20	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
09,20-09,40	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 1 (a)
09,40-10,00	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
10,00-10,20	Prom 2 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
10,20-10,40	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 2 (a)
10,45	REPARTIMENT PREMIS		97				

3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

DISSABTE - 17 maig 2014

SALT

ESCALFAMENT NIVELLS 5-6-7-8-9-10

11,00 Escalfament general

11,15-12,11 Escalfament aparells

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
11,15-11,23	Nivell 5	Niv 10-9		Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6
11,23-11,31	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9		Nivell 8	Nivell 7
11,31-11,39	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9		Nivell 8
11,39-11,47	Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9	
11,55-12,03		Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9
12,03-12,11	Niv 10-9		Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5

COMPETICIÓ NIVELLS 5-6-7-8-9-10

3,00 minuts escalfament

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
12,15-12,40	Niv 10-9		Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5
	3	3	4	5	12	12
12,40-13,00	Nivell 5	Niv 10-9		Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6
13,00-13,20	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9		Nivell 8	Nivell 7
13,20-13,40	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9		Nivell 8
13,40-14,05	Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9	
14,05-14,25		Nivell 8	Nivell 7	Nivell 6	Nivell 5	Niv 10-9
14,30	REPARTIMENT PREMIS			39		



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

DISSABTE - 17 maig 2014

SALT

COMPETICIÓ NIVELLS 1-2-3-4

15,30 Escalfament General

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>	<u>DESCANS</u>
15,45-16,10	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 2	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)
	5	10	9	9	14	13	13
16,10-16,30	Nivell 1 (b)	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 2	Nivell 1 (a)
16,30-16,50	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 2
16,50-17,10	Nivell 2	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)
17,10-17,35	Niv 3 (c)	Nivell 2	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)
17,35-17,55	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 2	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Nivell 4	Niv 3 (a)
17,55-18,15	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 2	Nivell 1 (a)	Nivell 1 (b)	Nivell 4
18,25	REPARTIMENT PREMIS		73				

COMPETICIÓ PROMOCIÓ P3-P4-P5

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
18,45-19,05	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
	9	8	11	9	8	8
19,05-19,25	Prom 3 (c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
19,25-19,45	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4	Prom 3 (a)
19,45-20,05	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4
20,05-20,25	Prom 4	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)
20,25-20,40	Prom 5 (b)	Prom 4	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5 (a)
20,45	REPARTIMENT PREMIS		53			