

1a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS BASE - VIA OLIMPICA - GAM

PROGRAMA GENERAL

Data: 13 de març

Seu: Pavelló Castell d'en Planes, (Carretera de Gurb, 1 , Vic)

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 3-4-5

8:00 - 8:15h - ESCALFAMENT GENERAL

3 Minuts Escalfament Aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
08,15 - 08,45	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
	9	11	11	11	10	10
8,45 - 9,15	Prom 3 (c)	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
9,15 - 9,45	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 3 (a)
9,45 - 10,15	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
10,15 - 10,45	Prom 4 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 5	Prom 4 (a)
10,45 - 11,15	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 3 (a)	Prom 3 (c)	Prom 3 (c)	Prom 5

11,15 LLIURAMENT GUARDONS

COMPETICIÓ BASE 2-3-4-5

11,30 -11:45

5 minuts escalfament aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
11:45 - 12:15	Base 5	Base 5	Base 5 i 4	Base 3	Base 3 i 2	Base 2
	7	8	3 + 4	8	4 + 3	7
12:15 - 12:45	Base 2	Base 5	Base 5	Base 5 i 4	Base 3	Base 3 i 2
12,45 - 13,15	Base 3 i 2	Base 2	Base 5	Base 5	Base 5 i 4	Base 3
13,15 - 13,45	Base 3	Base 3 i 2	Base 2	Base 5	Base 5	Base 5 i 4
13,45 - 14,15	Base 5 i 4	Base 3	Base 3 i 2	Base 2	Base 5	Base 5
14,15 - 14,45	Base 5	Base 5 i 4	Base 3	Base 3 i 2	Base 2	Base 5

14,50 LLIURAMENT GUARDONS

COMPETICIÓ VIA OLÍMPICA 3-4-5-6-7-8-9-10

BASE 6

15:10 - 15:25h - ESCALFAMENT GENERAL

8 minuts escalfament aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
15,30 - 15,55	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9	V.OI 8-7i Bas 6	Base 6	V.Olim 6 I 5	V.Olim 4 I 3
	3 + 4	7	3 +1 + 4	9	2 + 4	3 + 2
15,55 - 16,20	V.Olim 4 I 3	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9	V.OI 8-7i Bas 6	Base 6	V.Olim 6 I 5
16,20 - 16,45	V.Olim 6 I 5	V.Olim 4 I 3	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9	V.OI 8-7i Bas 6	Base 6
16,45 - 17,10	Base 6	V.Olim 6 I 5	V.Olim 4 I 3	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9	V.OI 8-7i Bas 6
17,10 - 17,35	V.OI 8-7i Bas 6	Base 6	V.Olim 6 I 5	V.Olim 4 I 3	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9
17,35 - 18,00	V.Olim 9	V.OI 8-7i Bas 6	Base 6	V.Olim 6 I 5	V.Olim 4 I 3	V.Olim 10 I 9

18,05 LLIURAMENT GUARDONS

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1-2

18:00 - 18:15h - ESCALFAMENT GENERAL (SALA ANNEXA)

5 minuts escalfament aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA	DESCANS
18,15 - 18,35	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
	10	10	9	9	9	9	9
18,35- 18,55	Prom 1 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
18,55 - 19,15	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 1 (a)
19,15 - 19,35	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
19,35 - 19,55	Prom 2 (d)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
19,55 - 20,15	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
20,15 - 20,35	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 2 (a)

20,35 LLIURAMENT GUARDONS