

## 2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS BASE - VIA OLIMPICA - GAM

### PROGRAMA GENERAL

Data: 30 d'abril

Seu: Pavelló de Gimnàstica de Salt - C/de Miquel Martí i Pol, 5, 17190, Salt, Girona

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 2

**8:10 - 8:25h - ESCALFAMENT GENERAL**

4 Minuts

Escalfament

Aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
08,30 - 08,45	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)
	9	9	8	8	8	8
08,45 - 09,00	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)
09,00 - 09,15	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
09,15 - 09,30	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
09,30 - 10,00	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
10,00 - 10,15	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)

10:25H

LLIURAMENT

GUARDONS

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1 - 3

**10:10 - 10:30h - ESCALFAMENT GENERAL SALA ANNEXA**

4 minuts

escalfament

aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
10,40 - 11,00	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
	10	9	9	11	10	10
11,00 - 11,15	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
11,15 - 11,30	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)
11,30 - 11,50	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
11,50 - 12,05	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
12,05 - 12,20	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)

12:30H

LLIURAMENT

GUARDONS

**COMPETICIÓ BASE 1-2-3-4-5**

**12:15 - 12:40h - ESCALFAMENT GENERAL SALA ANNEXA**

5 minuts      escalfament      aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
12,45 - 13-05	Base 5	Base 5	Base 4 i 3	Base 3	Base 2	Base 2 i 1
	8	8	4 + 4	8	7	4 + 2
13,05 - 13,25	Base 2 i 1	Base 5	Base 5	Base 4 i 3	Base 3	Base 2
13,25 - 13,45	Base 2	Base 2 i 1	Base 5	Base 5	Base 4 i 3	Base 3
13,45 - 14,05	Base 3	Base 2	Base 2 i 1	Base 5	Base 5	Base 4 i 3
14,05 - 14,25	Base 4 i 3	Base 3	Base 2	Base 2 i 1	Base 5	Base 5
14,25 - 14,45	Base 5	Base 4 i 3	Base 3	Base 2	Base 2 i 1	Base 5

14:45H      LLIURAMENT      GUARDONS

**COMPETICIÓ VIA OLIMPICA 3-4-6-8-9-10**

**BASE 6**

**15:45 - 16:10h - ESCALFAMENT GENERAL (SALA ANNEXA)**

6 minuts      escalfament      aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
16,15 - 16,35	V.Olim 10   9	V.Olim 9	V.Olim 8 i 6	Base 6	Base 6	V.Olim 4   3
	2 + 3	5	3 + 2	7	7	2 + 2
16,35 - 16,55	V.Olim 4   3	V.Olim 10   9	V.Olim 9	V.Olim 8 i 6	Base 6	Base 6
16,55 - 17,15	Base 6	V.Olim 4   3	V.Olim 10   9	V.Olim 9	V.Olim 8 i 6	Base 6
17,15 - 17,35	Base 6	Base 6	V.Olim 4   3	V.Olim 10   9	V.Olim 9	V.Olim 8 i 6
17,35 - 17,55	V.Olim 8 i 6	Base 6	Base 6	V.Olim 4   3	V.Olim 10   9	V.Olim 9
17,55 - 18,15	V.Olim 9	V.Olim 8 i 6	Base 6	Base 6	V.Olim 4   3	V.Olim 10   9

18:25H      LLIURAMENT      GUARDONS

**COMPETICIÓ PROMOCIÓ 4-5-6**

**18:10 - 18:30h - ESCALFAMENT GENERAL (SALA ANNEXA)**

4 minuts      escalfament      aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
18,40 - 19,00	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)
	1 + 6	8	8	8	8	7
19,00 - 19,20	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)
19,20 - 19,40	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
19,40 - 20,00	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)
20,00 - 20,15	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5
20,15 - 20,30	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5

20:35H      LLIURAMENT      GUARDONS