

### 3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS BASE - VIA OLIMPICA - GAM

#### PROGRAMA GENERAL

Data: 5 de juny

Seu: Pavelló de l'Ausoneta, Carrer Mas d'Osona, s/n, 08500, Vic

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 4-5-6

**8:00h - 8:15h - ESCALFAMENT GENERAL**

4 Minuts

Escalfament

Aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
08,20 - 08,40	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)
	2 + 7	9	10	10	9	9
08,40 - 09,00	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)
09,00 - 09,20	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
09,20 - 09,40	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)
09,40 - 10,00	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5
10,00 - 10,20	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5

10:25H

LLIURAMENT

GUARDONS

#### COMPETICIÓ PROMOCIÓ 2

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

4 minuts

escalfament

aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
10,40 - 11,00	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)
	9	9	9	9	9	9
11,00 - 11,15	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)
11,15 - 11,30	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
11,30 - 11,50	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
11,50 - 12,05	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
12,05 - 12,20	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (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 3 y 2	Base 2 i 1
	8	8	6 + 3	9	3 + 6	5 + 3
13,05 - 13,25	Base 2 i 1	Base 5	Base 5	Base 4 i 3	Base 3	Base 3 y 2
13,25 - 13,45	Base 3 y 2	Base 2 i 1	Base 5	Base 5	Base 4 i 3	Base 3
13,45 - 14,05	Base 3	Base 3 y 2	Base 2 i 1	Base 5	Base 5	Base 4 i 3
14,05 - 14,25	Base 4 i 3	Base 3	Base 3 y 2	Base 2 i 1	Base 5	Base 5
14,25 - 14,45	Base 5	Base 4 i 3	Base 3	Base 3 y 2	Base 2 i 1	Base 5

14:55H      LLIURAMENT      GUARDONS

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

**BASE 6**

**15:40 - 16:15h - ESCALFAMENT GENERAL (SALA ANNEXA)**

6 minuts      escalfament      aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
16,20 - 16,45	VO 10 i 9	VO 9 i 8	VO 8 i, 7 i 6	VO 5 Base 6	Base 6	VO 4 i 3
	4 + 4	6 + 2	3 + 2 + 2	2 + 5	9	3 + 3
16,45 - 17,10	VO 4 i 3	VO 10 i 9	VO 9 i 8	VO 8 i, 7 i 6	VO 5 Base 6	Base 6
17,10 - 17,35	Base 6	VO 4 i 3	VO 10 i 9	VO 9 i 8	VO 8 i, 7 i 6	VO 5 Base 6
17,35 - 18,00	VO 5 Base 6	Base 6	VO 4 i 3	VO 10 i 9	VO 9 i 8	VO 8 i, 7 i 6
18,00 - 18,25	VO 8 i, 7 i 6	VO 5 Base 6	Base 6	VO 4 i 3	VO 10 i 9	VO 9 i 8
18,25 - 18,50	VO 9 i 8	VO 8 i, 7 i 6	VO 5 Base 6	Base 6	VO 4 i 3	VO 10 i 9

18:55H      LLIURAMENT      GUARDONS

**COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1-3**

**18:40 - 19:00h - ESCALFAMENT GENERAL (SALA ANNEXA)**

4 minuts      escalfament      aparell

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
19,05 - 19,25	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
	12	12	11	11	11	10
19,25 - 19,45	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
19,45 - 20,05	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)
20,05-20,20	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
20,20 - 20,35	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
20,35 - 20,50	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)

20:55H      LLIURAMENT      GUARDONS