

Gimnàstica Artística Femenina

Competició: 1a FASE EDAT ESCOLAR - A3-A4P-A4G-B3-B4P-B4G-C3-C4P-C4G-D3-D4P-D4G-E4P- individual - equips - GAF - 2023

Data: 4 de febrer de 2023

Lloc: Carrer Sant Miquel, 31, 08550 Els Hostalets de Balenyà, Barcelona

PROGRAMA GENERAL PROVISIONAL DISSABTE 04 de febrer de 2023

8:15	Reunió tècnica	
8:00 - 8:20	escalfament general C4P - C4G - 1ª i 2ª subdivisió (no per aparells)	
8:30-9:25	competició 1a subdivisió C4P - competició 2a subdivisió C4G - 3' escalfament per aparell	
9:25-10:20	competició 3a subdivisió C4P - competició 4a subdivisió C4G - 3' escalfament per aparell	
10:20-11:15	competició 5a subdivisió C4P - competició 6a subdivisió C4G - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	
11:30	Reunió tècnica	
11:45-12:35	competició 7a subdivisió A4P - competició 8a subdivisió A4G - 3' escalfament per aparell	<p>ESCALFAMENTS</p> <p>- Salt: 2 salts per gimnasta.</p> <p>- Paralel.les: 15" d'escalfament per gimnasta.</p> <p>- Barra: 20" d'escalfament per gimnasta.</p>
12:35-13:30	competició 9a subdivisió A4P - competició 10a subdivisió A4G - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	
13:45	Reunió tècnica	
14:00-14:55	competició 11a subdivisió B4P - competició 12a subdivisió B4G - 3' escalfament per aparell	
14:55-15:50	competició 13a subdivisió B4P - competició 14a subdivisió B4G - 3' escalfament per aparell	
15:50-16:45	competició 15a subdivisió B4P - competició 16a subdivisió B4G - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	
17:00	Reunió tècnica	
17:15-18:05	competició 17a subdivisió C3 - competició 18a subdivisió B3 - 3' escalfament per aparell	
18:05-18:55	competició 19a subdivisió A3 - competició 20a subdivisió B3 - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	
19:00	Reunió tècnica	
19:15-20:15	competició 21a subdivisió D4G - 3' escalfament per aparell	
20:15-21:15	competició 22a subdivisió D4G - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	

Cal presentar-se, com a mínim, 1/2 hora abans de l'inici de la competició; per comunicar les baixes, i en el cas d'haver d'avançar l'inici de la següent subdivisió, per que les gimnastes estiguin preparades.

Gimnàstica Artística Femenina

Competició: 1a FASE EDAT ESCOLAR - A3-A4P-A4G-B3-B4P-B4G-C3-C4P-C4G-D3-D4P-D4G-E4P- individual - equips - GAF - 2023

Data: 5 de febrer de 2023

Lloc: Carrer Sant Miquel, 31, 08550 Els Hostalets de Balenyà, Barcelona

PROGRAMA GENERAL PROVISIONAL DIUMENGE 05 de febrer de 2023

8:45	Reunió tècnica D3	
8:30 a 8:50	escalfament general D3 (Escalfament general)	
9:00-9:45	competició 1a subdivisió D3 - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	
9:30	Reunió tècnica D4P	
10:00-10:50	competició 2a subdivisió D4P - 3' escalfament per aparell	
10:50-11:40	competició 3a subdivisió D4P - 3' escalfament per aparell	
11:40-12:30	competició 4a subdivisió D4P - 3' escalfament per aparell	
12:30-13:20	competició 5a subdivisió D4P - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	
13:30	Reunió tècnica E4P	
14:00-14:55	competició 6a subdivisió E4P - 3' escalfament per aparell	
14:55-15:50	competició 7a subdivisió E4P - 3' escalfament per aparell	
15:50-16:45	competició 8a subdivisió E4P - 3' escalfament per aparell	
	PREMIS	

ESCALFAMENTS

- Salt: 2 salts per gimnasta.

- Paralel.les: 15" d'escalfament per gimnasta.

- Barra: 20" d'escalfament per gimnasta.

Cal presentar-se, com a mínim, 1/2 hora abans de l'inici de la competició; per comunicar les baixes, i en el cas d'haver d'avançar l'inici de la següent subdivisió, per que les gimnastes estiguin preparades.