

1a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM

DATA: 05 de març de 2023

SEU: Pavelló de Besalú - Passeig Francesc Cambó, 4, 17850 Besalú, Girona

PROMOCIÓ 4-5-6

8,00 - 8,15

Escalfament

General

4 Minuts

Escalfament

Aparell

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
08,20 - 08,40	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)
	4 + 4	9	7	7	7	7
08,40 - 09,00	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)
09,00 - 09,15	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
09,15 - 09,35	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)
09,35 - 09,55	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5
09,55 - 10,10	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5

10,15

LLIURAMENT

GUARDONS

VIA OLÍMPICA
1 - 2 - 3 -
BASE
3 - 4 -
5 minuts

escalfament

aparell

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
10,30 - 10,50	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)
	5	5	1 + 2	4	8	7
10,50 - 11,10	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)
11,10 - 11,25	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4
11,25 - 11,45	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1
11,45 - 12,05	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2
12,05 - 12,20	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3

12,30

LLIURAMENT

GUARDONS

1a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM

DATA: 05 de març de 2023

SEU: Pavelló de Besalú - Passeig Francesc Cambó, 4, 17850 Besalú, Girona

VIA OLÍMPICA 4 - 5 - 6 - 8 - 9 - 10

BASE 5

12,40 - 13,00

Escalfament

General

7 minuts
escalfament
aparell

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
13,05 - 13,30	V.Olim 10 I 9 2 + 4	V.Olim 9 i 8 4 + 3	V.Olim 8 i 6 3 + 3	V.Olim 5 i 4 4 + 1	Base 5 (a) 5	Base 5 (b) 5
13,30 - 13,55	Base 5 (b)	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8 i 6	V.Olim 5 i 4	Base 5 (a)
13,55 - 14,15	Base 5 (a)	Base 5 (b)	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8 i 6	V.Olim 5 i 4
14,15 - 14,40	V.Olim 5 i 4	Base 5 (a)	Base 5 (b)	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8 i 6
14,40 - 15,05	V.Olim 8 i 6	V.Olim 5 i 4	Base 5 (a)	Base 5 (b)	V.Olim 10 I 9	V.Olim 9 i 8
15,05 - 15,25	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8 i 6	V.Olim 5 i 4	Base 5 (a)	Base 5 (b)	V.Olim 10 I 9

15,30

LLIURAMENT

GUARDONS

PROMOCIO

2-

BASE:

2-

15,45 - 16,00

Escalfament

General

4 minuts
escalfament
aparell

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
16,05- 16,25	Base 2 (a) 8	Base 2(b) 7	Prom 2 (a) 9	Prom 2 (b) 9	Prom 2 (c) 9	Prom 2 (d) 8
16,25 - 16,45	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
16,45 - 17,05	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
17,05 - 17,25	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Prom 2 (a)
17,25 - 17,45	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)
17,45 - 18,05	Base 2(b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)

18,10

LLIURAMENT

GUARDONS

1a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM						
DATA: 05 de març de 2023						
SEU: Pavelló de Besalú - Passeig Francesc Cambó, 4, 17850 Besalú, Girona						
PROMOCIÓ 3 i 1						
4 minuts escalfament aparell						
	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
18,20 - 18,40	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
	11	10	10	10	10	10
18,40 - 18,55	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
18,55 - 19,10	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)
19,10 - 19,25	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
19,25 - 19,40	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
19,40 - 19,55	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)
		20,00	LLIURAMENT	GUARDONS		