

2a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM						
DATA: 15 d'abril de 2023						
SEU: PaVelló Poliesportiu Santa Pau, 17811 Santa Pau, Girona						
PROMOCIÓ 2						
BASE 2						
8,00 - 8,15		Escalfament		General		
4 Minuts		Escalfament		Aparell		
	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
08,20 - 08,45	Base 2 (a) 9	Base 2(b) 8	Prom 2 (a) 10	Prom 2 (b) 9	Prom 2 (c) 9	Prom 2 (d) 9
08,45 - 09,10	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
09,10-09,30	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
09,30 - 09,50	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Prom 2 (a)
09,50 - 10,10	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2(b)
10,10-10,30	Base 2(b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Base 2 (a)
10,35 LLIURAMENT GUARDONS						
PROMOCIÓ 1 i 3						
5 minuts		escalfament		aparell		
	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
10,40 - 11,00	Prom 3 (a) 11	Prom 3 (b) 11	Prom 3 (c) 11	Prom 1 (a) 13	Prom 1 (b) 12	Prom 1 (c) 12
11,00 - 11,20	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
11,20 - 11,35	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)
11,35 - 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)
12,30 LLIURAMENT GUARDONS						
VIA OLÍMPICA 5 - 6 - 8 - 9 - 10						
BASE 5						
12,40 - 13,00		Escalfament		General		
7 minuts		escalfament		aparell		
	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA
13,05 - 13,30	V.Olim 10 i 9 Elite - Junior 2 + 4	V.Olim 9 Junior 6	V.Olim 8 Senior 6	V.Olim 6 i 5 Juvl-Pre Juv 3 + 2	Base 5 (a) 7	Base 5 (b) 7
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 - 14,35	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
14,35 - 14,55	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
14,55 - 15,15	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

2a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM						
DATA: 15 d'abril de 2023						
SEU: PaVelló Poliesportiu Santa Pau, 17811 Santa Pau, Girona						
15,20		LLIURAMENT		GUARDONS		
<u>VIA OLÍMPICA</u>		1-2-3-4				
<u>BASE:</u>		1-3.4				
15:35 - 15:55		Escalfament		General		
<u>4 minuts</u>		<u>escalfament</u>		<u>aparell</u>		
	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
16,00 - 16,20	Via Olim 4 i 3 Infantil-Alevi 3 + 3	Via Olim 2 Benjami 9	Via Ol 1- Bas 1 Pre Benj - Base 2 + 4	Base 4 7	Base 3 (a) 8	Base 3 (b) 7
16,20 - 16,40	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)
16,40 - 17,00	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4
17,00 - 17,20	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1
17,20 - 17,40	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3	Via Olim 2
17,40 - 18,00	Via Olim 2	Via Ol 1- Bas 1	Base 4	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Via Olim 3
18,05		LLIURAMENT		GUARDONS		
<u>PROMOCIÓ</u>		4 5 6				
<u>4 minuts</u>		<u>escalfament</u>		<u>aparell</u>		
	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
18,10 - 18,30	Prom 6 i 5 3 + 5	Prom 5 9	Prom 4 (a) 8	Prom 4 (b) 7	Prom 4 (c) 7	Prom 4 (d) 7
18,30 - 18,50	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)
18,50 - 19,10	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
19,10 - 19,30	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5	Prom 4 (a)
19,30 - 19,50	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5	Prom 5
19,50 - 20,10	Prom 5	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 4 (d)	Prom 6 i 5
20,15		LLIURAMENT		GUARDONS		