



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

21 de març 2015
RUBÍ

COMPETICIÓ NIVELLS 3-2

08,00-08,25 Escalfament General

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
08,30-08,55	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)
	9	9	9	8	12	11
08,55-09,20	Nivell 2 (b)	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)
09,20-09,45	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 3 (d)
09,45-10,05	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)
10,05-10,25	Niv 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)
10,25-10,45	Niv 3 (b)	Niv 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Niv 3 (a)
10,50	REPARTIMENT PREMIS		58			

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 5-4 - NIVELLS 1

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
11,00-11,20	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
	9	9	9	9	7	7
11,20-11,40	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)
11,40-12,00	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)
12,00-12,20	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)
12,20-12,40	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)
12,40-13,00	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)
13,05	REPARTIMENT PREMIS		50			



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

21 de març 2015
RUBÍ

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 3-2

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
13,15-13,35	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
	9	9	8	7	8	7
13,35-13,50	Prom 2 (d)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
13,50-14,05	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
14,05-14,20	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 2 (a)
14,20-14,35	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
14,35-14,50	Prom 3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 3 (a)
14,55	REPARTIMENT	GUARDONS	48			

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
16,00-16,15	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)
	10	10	9	9	9	9
16,15-16,30	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)
16,30-16,45	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)
16,45-17,00	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
17,00-17,15	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
17,15-17,30	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)
17,35	REPARTIMENT PREMIS		56			



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

2a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

21 de març 2015
RUBÍ

NIVELLS 4-5-6-7-8-9-10

17,45 Escalfament General
17,55-18,43 Escalfament Aparells

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
17,55-18,03	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)
18,03-18,11	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6
18,11-18,19	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4
18,19-18,27	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7
18,27-18,35	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8
18,35-18,43	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)

COMPETICIÓ NIVELLS 4-5-6-7-9-10

3,30 minuts escalfament

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
18,45-19,10	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)
	2 + 3 + 2	6 + 2	5 + 4	9	9	9
19,10-19,45	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)
19,45-20,10	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6
20,10-20,35	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4
20,35-20,55	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8	Niv 8 - 7
20,55-21,15	Niv 8 - 7	Niv 7 - 4	Niv 6	Niv 5 (a)	Niv 5 (b)	Niv 10- 9 – 8
21,20	REPARTIMENT PREMIS		51			