

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA	
Competició:	3a FASE - VIA OLÍMPICA - 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 - individual - equips - GAF
Lloc:	Pavelló Poliesportiu de Santa Pau - Girona
Data:	20 i 21 de maig de 2023
PROGRAMA GENERAL PROVISIONAL DISSABTE 20 DE MAIG de 2023	
8:40	Reunió tècnica VO3 - VO5
8:40 - 9:00	escalfament general 1a subdivisió (no aparells)
9:00 - 11:00	competició 1a subdivisió VO5 - 5 rotacions - 4' escalfament per aparell
	PREMIS VO5
11:10 - 11:20	escalfament general 2a subdivisió (no aparells)
11:20 - 12:20	competició 2a subdivisió VO3 - 3' escalfament per aparell
12:20 - 12:30	escalfament general 3a subdivisió (no aparells)
12:30 - 13:30	competició 3a subdivisió VO3 - 3' escalfament per aparell
	PREMIS VO3
13:45	Reunió tècnica VO 6-7-8-9-10
13:55 - 14:15	escalfament general 4a subdivisió (no aparells)
14:15 - 15:30	competició 4a subdivisió VO6 - 5' escalfament per aparell
15:30 - 15:50	escalfament general 5a subdivisió (no aparells)
15:50 - 17:05	competició 5a subdivisió VO6 - VO8 5' escalfament per aparell
	PREMIS VO6-VO8
17:15 - 17:35	escalfament general 6a subdivisió V7 (no aparells)
17:35 - 18:50	competició 6a subdivisió V7 - 5' escalfament per aparell
	PREMIS V7
19:00 - 19:20	escalfament general 7a subdivisió VO9-VO10 (no aparells)
19:20 - 20:45	competició 7a subdivisió VO9-VO10 - 5' escalfament per aparell
	PREMIS VO9 - VO10
Els tècnics i gimnastes hauran de presentar-se 1/2 hora abans de l'inici de la competició per: - Comunicar les baixes. - En cas que s'avanci la competició, poder iniciar la següent subdivisió. En cas d'avançament de la competició, l'entrega de guardons es podrà realitzar, com a màxim, 1/2 hora abans de l'hora prevista.	

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA	
Competició:	3a FASE - VIA OLÍMPICA - 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 - individual - equips - GAF
Lloc:	Pavelló Polieportiu de Santa Pau - Girona
Data:	20 i 21 de maig de 2023
PROGRAMA GENERAL PROVISIONAL DIUMENGE 21 DE MAIG 2023	
8:40	Reunió tècnica VO4
08:40 - 9:00	escalfament general 1a subdivisió V04 (no aparells)
9:00 - 10:20	competició 1a subdivisió VO4 - 3' escalfament per aparell
	PREMIS VO4
10:30	Reunió tècnica VO1 - VO2
10:30 - 10:40	escalfament general 2a subdivisió V01 (no aparells)
10:40 - 11:40	competició 2a subdivisió VO1 - 3' escalfament per aparell
11:40 - 11:50	escalfament general 3a subdivisió V01(no aparells)
11:50 - 12:50	competició 3a subdivisió VO1 - 3' escalfament per aparell
	PREMIS VO1
13:30 - 13:40	escalfament general 4a subdivisió V02 (no aparells)
13:40 - 14:40	competició 4a subdivisió VO2 - 3' escalfament per aparell
14:40 - 14:50	escalfament general 2a subdivisió V02 (no aparells)
14:50 - 15:50	competició 5a subdivisió VO2 - 3' escalfament per aparell
	PREMIS VO2
Els tècnics i gimnastes hauran de presentar-se 1/2 hora abans de l'inici de la competició per: - Comunicar les baixes. - En cas que s'avanci la competició, poder iniciar la següent subdivisió. En cas d'avançament de la competició, l'entrega de guardons es podrà realitzar, com a màxim, 1/2 hora abans de l'hora prevista.	

ESCALFAMENT

SALT:

2 salts per gimnasta

3 Salts gimnastes que fan mortal en el 2on vol

PARAL·LELES

VO 1-5: 30"

VO 6-10: Poden pujar 2/3 vegades a l'aparell

BARRA

VO 1-5: 30"

VO 6-10: Poden pujar 2 vegades a l'aparell