

3a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM						
DATA: 27 de maig de 2023						
SEU: Pavelló Poliesportiu Santa Pau, 17811 Santa Pau, Girona						
<u>PROMOCIÓ 4-5-6</u>						
		8,00 - 8,15	Escalfament	General		
		<u>4 Minuts</u>	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 (a) 3 + 2	Prom 5 (b) 7	Prom 5 (c) 7	Prom 4 (a) 9	Prom 4 (b) 9	Prom 4 (c) 8
08,40 - 09,00	Prom 4 (c)	Prom 6 i 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
09,00-09,20	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 6 i 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)	Prom 4 (a)
09,20 - 09,40	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 6 i 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)
09,40 - 10,00	Prom 5 (c)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 6 i 5 (a)	Prom 5 (b)
10,00-10,20	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Prom 4 (c)	Prom 6 i 5 (a)
		10,25	LLIURAMENT	GUARDONS		
<u>VIA OLÍMPICA 1-2-3</u>						
<u>BASE 1-3-4</u>						
		<u>5 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>
10,30 - 10,50	Via Olim 3 i 2 Alevi - Benjami 3 + 2	Via Olim 2 Benjami 7	Via Ol 1- Bas 1 Pre Benj - Base 2 + 4	Base 4 6	Base 3 (a) 7	Base 3 (b) 7
10,50 - 11,10	Base 3 (b)	Via Olim 3 i 2	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 i 2	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 i 2	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 i 2	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 i 2
		12,30	LLIURAMENT	GUARDONS		

3a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM						
DATA: 27 de maig de 2023						
SEU: Pavelló Poliesportiu Santa Pau, 17811 Santa Pau, Girona						
<u>VIA OLÍMPICA</u>			<u>4 - 5 - 6 - 8 - 9 - 10</u>			
<u>BASE</u>			<u>5</u>			
12,40 - 13,00			Escalfament	General		
<u>7 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>
13,05 - 13,30	V.Olim 10 I 9 Elite - Junior 2 + 5	V.Olim 9 i 8 Junior - Senior 4 + 5	V.Olim 8 i 6 Senior - Juvenil 5 + 3	V.Olim 5 i 4 Pre Juv - Infantil 2 + 4	Base 5 (a) 7	Base 5 (b) 6
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		
<u>PROMOCIÓ 2</u>						
<u>BASE: 2</u>						
15,45 - 16,00			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	Base 2 (a) 7	Base 2(b) 6	Base 2(c) 6	Prom 2 (a) 12	Prom 2 (b) 12	Prom 2 (c) 12
16,20 - 16,40	Prom 2 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Base 2(c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
16,40 - 17,00	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Base 2(c)	Prom 2 (a)
17,00 - 17,20	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Base 2(c)
17,20 - 17,40	Base 2(c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)
17,40 - 18,00	Base 2(b)	Base 2(c)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Base 2 (a)
18,05			LLIURAMENT	GUARDONS		

3a FASE COPA CATALUNYA - PROMOCIÓ-BASE-VIA OLÍMPICA - individual - equips - GAM

DATA: 27 de maig de 2023

SEU: Pavelló Poliesportiu Santa Pau, 17811 Santa Pau, Girona

PROMOCIÓ 3 | 1

	<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 3 (a) 11	Prom 3 (b) 11	Prom 3 (c) 11	Prom 1 (a) 12	Prom 1 (b) 12	Prom 1 (c) 11
18,30 - 18,50	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
18,50 - 19,10	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)
19,10 - 19,30	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
19,30 - 19,50	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
19,50 - 20,10	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)
		20,15	LLIURAMENT	GUARDONS		