



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

9 de maig 2015
SALT (Girona)

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 4-5 - NIVELL 1

08,00-08,20 Escalfament General

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
08,25-08,45	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)
	11	11	9	9	8	7
08,45-09,05	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)
09,05-09,25	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)
09,25-09,45	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)
09,45-10,05	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)	Nivell 1(b)
10,05-10,25	Nivell 1(b)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 4 (a)	Prom 4 (b)	Nivell 1(a)

10,30	LLIURAMENT DE PREMIS	55
-------	----------------------	----

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 1

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
10,35-10,50	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)
	9	9	9	8	8	8
10,55-11,10	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)
11,10-11,25	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)
11,25-11,40	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
11,40-11,55	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
11,55-12,05	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)

12,10	LLIURAMENT DE PREMIS	51
-------	----------------------	----



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM

PROGRAMA GENERAL

9 de maig 2015

SALT (Girona)

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

12,15 Escalfament General

12,30-13,18 Escalfament Aparells

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
12,30-12,38	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)
12,38-12,46	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6
12,46-12,54	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4
12,54-13,02	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7
13,02-13,10	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8
13,10-13,18	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)

COMPETICIÓ NIVELLS 4-5-6-7-8-9-10

4,00 minuts escalfament

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
13,20-13,45	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)
	1 + 3 + 4	4 – 5	3 + 7	10	10	10
13,45-14,10	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)
14,10-14,35	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6
14,35-14,50	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4
14,50-15,15	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8	Nivell 8 - 7
15,15-15,40	Nivell 8 - 7	Nivell 7 - 4	Nivell 6	Nivell 5 (a)	Nivell 5 (b)	Nivell 10- 9 – 8

15,45	LLIURAMENT DE PREMIS	57
-------	----------------------	----



Federació Catalana
de Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat

3a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS - GAM PROGRAMA GENERAL 9 de maig 2015 SALT (Girona)

COMPETICIÓ PROMOCIÓ 2-3

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
16,40-17,00	Prom 3	Prom 3	Pr 3 y Pr 2	Prom 2	Prom 2	Prom 2
	9	9	4 + 5	10	9	9
17,00-17,20	Prom 2	Prom 3	Prom 3	Pr 3 y Pr 2	Prom 2	Prom 2
17,20-17,40	Prom 2	Prom 2	Prom 3	Prom 3	Pr 3 y Pr 2	Prom 2
17,40-18,00	Prom 2	Prom 2	Prom 2	Prom 3	Prom 3	Pr 3 y Pr 2
18,00-18,20	Pr 3 y Pr 2	Prom 2	Prom 2	Prom 2	Prom 3	Prom 3
18,20-18,40	Prom 3	Pr 3 y Pr 2	Prom 2	Prom 2	Prom 2	Prom 3

18,45	LLIURAMENT DE PREMIS	55
-------	----------------------	----

COMPETICIÓ NIVELLS 2-3

	<u>TERRA</u>	<u>ARCS</u>	<u>ANELLES</u>	<u>SALT</u>	<u>PARAL</u>	<u>BARRA</u>
18,50-19,10	Nivell 3 (a)	Nivell 3 (b)	Nivell 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)
	8	8	8	8	12	11
19,10-19,30	Nivell 2 (b)	Nivell 3 (a)	Nivell 3 (b)	Nivell 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)
19,30-19,50	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Nivell 3 (a)	Nivell 3 (b)	Nivell 3 (c)	Nivell 3 (d)
19,50-20,10	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Nivell 3 (a)	Nivell 3 (b)	Nivell 3 (c)
20,10-20,30	Nivell 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Nivell 3 (a)	Nivell 3 (b)
20,30-20,50	Nivell 3 (b)	Nivell 3 (c)	Nivell 3 (d)	Nivell 2 (a)	Nivell 2 (b)	Nivell 3 (a)

21,00	LLIURAMENT DE PREMIS	53
-------	----------------------	----