



Competició: 1a Fase Copa Catalana GAM

Data: 22 de febrer

Lloc: Pavelló de l'Avellaneda - Ripoll

PROGRAMA GENERAL - Dissabte 22 de febrer

8:00 - 8:25

Escalfament General Base 2 i Promoció 2

<i>4 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
8:30 - 8:50	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Promoció 2 (a)	Promoció 2 (b)	Promoció 2 (c)	Promoció 2 (d)
	10	9	10	10	10	10
8:50 - 9:10	Promoció 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Promoció 2 (a)	Promoció 2 (b)	Promoció 2 (c)
9:10 - 9:30	Promoció 2 (c)	Promoció 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Promoció 2 (a)	Promoció 2 (b)
9:30 - 9:50	Promoció 2 (b)	Promoció 2 (c)	Promoció 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Promoció 2 (a)
9:50 - 10:10	Promoció 2 (a)	Promoció 2 (b)	Promoció 2 (c)	Promoció 2 (d)	Base 2 (a)	Base 2 (b)
10:10 - 10:30	Base 2 (b)	Promoció 2 (a)	Promoció 2 (b)	Promoció 2 (c)	Promoció 2 (d)	Base 2 (a)

10:35h LLIURAMENT DE PREMIS

10:15 - 10:40

Escalfament General Promoció 3 i Base 3

<i>4 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
10:45 - 11:05	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Promoció 3 (a)	Promoció 3 (b)	Promoció 3 (c)
	7	6	6	10	10	10
11:05 - 11:25	Promoció 3 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Promoció 3 (a)	Promoció 3 (b)
11:25 - 11:45	Promoció 3 (b)	Promoció 3 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Promoció 3 (a)
11:45 - 12:05	Promoció 3 (a)	Promoció 3 (b)	Promoció 3 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)
12:05 - 12:25	Base 3 (c)	Promoció 3 (a)	Promoció 3 (b)	Promoció 3 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)
12:25 - 12:45	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Promoció 3 (a)	Promoció 3 (b)	Promoció 3 (c)	Base 3 (a)

12:50h LLIURAMENT DE PREMIS

13:00 - 13:20

Escalfament General VO 2-3-4-5-6-8-9-10 i Base 5

<i>6 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
13:30 - 13:50	V.O. 10 i 9	V.O. 9 i 8	V.O. 8	V.O. 6	V.O. 5 i 4 Base 5	V.O. 3 i 2
	5+1	3+3	6	7	2+1+2	4+2
13:50 - 14:10	V.O. 3 i 2	V.O. 10 i 9	V.O. 9 i 8	V.O. 8	V.O. 6	V.O. 5 i 4 Base 5
14:10 - 14:30	V.O. 5 i 4 Base 5	V.O. 3 i 2	V.O. 10 i 9	V.O. 9 i 8	V.O. 8	V.O. 6
14:30 - 14:50	V.O. 6	V.O. 5 i 4 Base 5	V.O. 3 i 2	V.O. 10 i 9	V.O. 9 i 8	V.O. 8
14:50 - 15:10	V.O. 8	V.O. 6	V.O. 5 i 4 Base 5	V.O. 3 i 2	V.O. 10 i 9	V.O. 9 i 8
15:10 - 15:30	V.O. 9 i 8	V.O. 8	V.O. 6	V.O. 5 i 4 Base 5	V.O. 3 i 2	V.O. 10 i 9

15:40h LLIURAMENT DE PREMIS



Competició: 1a Fase Copa Catalana GAM

Data: 22 de febrer

Lloc: Pavelló de l'Avellaneda - Ripoll

PROGRAMA GENERAL - Dissabte 22 de febrer

16:00 - 16:25

Escalfament Promoció 4-5-6 - Base 4

<i>4 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
16:30 - 16:50	Base 4 (a) 8	Base 4 (b) 7	Promoció 6 i 5 6+2	Promoció 5 9	Promoció 4 (a) 12	Promoció 4 (b) 11
16:50 - 17:10	Promoció 4 (b)	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Promoció 6 i 5	Promoció 5	Promoció 4 (a)
17:10 - 17:25	Promoció 4 (a)	Promoció 4 (b)	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Promoció 6 i 5	Promoció 5
17:25 - 17:45	Promoció 5	Promoció 4 (a)	Promoció 4 (b)	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Promoció 6 i 5
17:45 - 18:05	Promoció 6 i 5	Promoció 5	Promoció 4 (a)	Promoció 4 (b)	Base 4 (a)	Base 4 (b)
18:05 - 18:20	Base 4 (b)	Promoció 6 i 5	Promoció 5	Promoció 4 (a)	Promoció 4 (b)	Base 4 (a)

18:25h LLIURAMENT DE PREMIS

18:00 - 18:25

Escalfament General Promoció 1 i Base 1

<i>4 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
18:30 - 18:50	Base 1 (a) 7	Base 1 (b) 7	Base 1 (c) 6	Promoció 1 (a) 13	Promoció 1 (b) 12	Promoció 1 (c) 12
18:50 - 19:10	Promoció 1 (c)	Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Promoció 1 (a)	Promoció 1 (b)
19:10 - 19:25	Promoció 1 (b)	Promoció 1 (c)	Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Promoció 1 (a)
19:25 - 19:45	Promoció 1 (a)	Promoció 1 (b)	Promoció 1 (c)	Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)
19:45 - 20:05	Base 1 (c)	Promoció 1 (a)	Promoció 1 (b)	Promoció 1 (c)	Base 1 (a)	Base 1 (b)
20:05 - 20:20	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Promoció 1 (a)	Promoció 1 (b)	Promoció 1 (c)	Base 1 (a)

20:30h LLIURAMENT DE PREMIS

Cal presentar-se, com a mínim, 30 minuts abans de l'inici de la competició per si s'han de comunicar baixes, i en el cas d'haver d'avançar l'inici de la següent subdivisió, per que les gimnastes estiguin preparades per entrar a pista o per l'entrega de medalles.