



Competició:

3a Fase Copa Catalana GAM

Data: 17 - 18 de maig

Lloc: Pavelló Municipal - Carrer Sant Miquel, 08550 Els Hostalets de Balenyà, Barcelona

PROGRAMA GENERAL - Dissabte 17 de maig

8:30 - 8:55

Escalfament General Promoció 4 - 5 -

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL·LELES	BARRA
9:00 - 9:20	Prom 5 (a) 6	Prom 5 (b) 6	Prom 5 (c) 5	Prom 4(a) 8	Prom 4(b) 8	Prom 4(c) 8
9:20 - 9:40	Prom 4(c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)	Prom 4(a)	Prom 4(b)
9:40 - 9:55	Prom 4(b)	Prom 4(c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)	Prom 4(a)
9:55 - 10:15	Prom 4(a)	Prom 4(b)	Prom 4(c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)
10:15 - 10:35	Prom 5 (c)	Prom 4(a)	Prom 4(b)	Prom 4(c)	Prom 5 (a)	Prom 5 (b)
10:35 - 10:50	Prom 5 (b)	Prom 5 (c)	Prom 4(a)	Prom 4(b)	Prom 4(c)	Prom 5 (a)

10:55h LLIURAMENT DE PREMIS

10:30 a 10:55

Escalfament General Base 5 - Promoció 3 - 6

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL·LELES	BARRA
11:00 - 11:20	Base 5 i Prom 6 2 + 3	Prom 3 (a) 7	Prom 3 (b) 7	Prom 3 (c) 6	Prom 3 (d) 6	Prom 3 (e) 6
11:20 - 11:40	Prom 3 (e)	Base 5 i Prom 6	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)
11:40 - 11:55	Prom 3 (d)	Prom 3 (e)	Base 5 i Prom 6	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
11:55 - 12:15	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Prom 3 (e)	Base 5 i Prom 6	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
12:15 - 12:30	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Prom 3 (e)	Base 5 i Prom 6	Prom 3 (a)
12:30 - 12:45	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 3 (d)	Prom 3 (e)	Base 5 i Prom 6

12:50h LLIURAMENT DE PREMIS

12:30 - 12:50

Escalfament General Base 1 - 2

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL·LELES	BARRA
13:00 - 13:20	Base 2 (a) 7	Base 2(b) 7	Base 2(c) 6	Base 1 (a) 8	Base 1(b) 7	Base 1(c) 7
13:20 - 13:40	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Base 2(c)	Base 1(a)	Base 1(b)
13:40 - 14:00	Base 1(b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Base 2(c)	Base 1(a)
14:00 - 14:20	Base 1(a)	Base 1(b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)	Base 2(c)
14:20 - 14:40	Base 2(c)	Base 1(a)	Base 1(b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2(b)
14:40 - 15:00	Base 2(b)	Base 2(c)	Base 1(a)	Base 1(b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)

15:05h LLIURAMENT DE PREMIS



Competició:

3a Fase Copa Catalana GAM

Data: 17 - 18 de maig

Lloc: Pavelló Municipal - Carrer Sant Miquel, 08550 Els Hostalets de Balenyà, Barcelona

PROGRAMA GENERAL - Dissabte 17 de maig

15:15 a 16:20

Escalfament VO 2-3 - 4 - 5 - 6 - 8 - 9 - 10

<i>6 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
16:25 - 16:50	V.Olim 10	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8	V. Olim 6	V. Olim 6, 5 i 4	V.Olim 3 i 2
	5	2 + 4	7	6	2 + 1 + 1	5 + 2
16:50 - 17:15	V.Olim 3 i 2	V.Olim 10	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8	V. Olim 6	V. Olim 6, 5 i 4
17:15 - 17:35	V. Olim 6, 5 i 4	V.Olim 3 i 2	V.Olim 10	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8	V. Olim 6
17:35 - 18:00	V. Olim 6	V. Olim 6, 5 i 4	V.Olim 3 i 2	V.Olim 10	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8
18:00 - 18:25	V.Olim 8	V. Olim 6	V. Olim 6, 5 i 4	V.Olim 3 i 2	V.Olim 10	V.Olim 9 i 8
18:25 - 18:45	V.Olim 9 i 8	V.Olim 8	V. Olim 6	V. Olim 6, 5 i 4	V.Olim 3 i 2	V.Olim 10

18:50h LLIURAMENT DE PREMIS

18:30 a 18:55

Escalfament General Base 3 - 4

<i>4 min. escalfament</i>	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
19:00 - 19:20	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)
	6	6	6	7	7	7
19:20 - 19:40	Base 3 (c)	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)
19:40 - 19:55	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 3 (a)
19:55 - 20:15	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Base 4 (a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)
20:15 - 20:35	Base 4 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Base 4 (a)	Base 4 (b)
20:35 - 20:50	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 3 (c)	Base 4 (a)

20:55h 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.

Competició:

3a Fase Copa Catalana GAM

Data: 17 - 18 de maig

Lloc: Pavelló Municipal - Carrer Sant Miquel, 08550 Els Hostalets de Balenyà, Barcelona

PROGRAMA GENERAL - Diumenge 18 de maig

9:10 a 9:25

Escalfament General Promoció 2

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
9:30 - 9:50	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)
	7	7	7	7	7	7
9:50 - 10:10	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (c)
10:10 - 10:25	Prom 2 (c)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
10:25 - 10:40	Prom 2 (d)	Prom 2 (c)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
10:40 - 10:55	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (c)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
10:55 - 11:10	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (c)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)

11:15h LLIURAMENT DE PREMIS

10:45 a 11:10

Escalfament General Promoció 1

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
11:15 - 11:35	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)
	9	9	8	8	8	8
11:35 - 11:55	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)
11:55 - 12:10	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)
12:10 - 12:25	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
12:25 - 12:40	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
12:40 - 12:55	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 1 (d)	Prom 1 (e)	Prom 1 (f)	Prom 1 (a)

13h 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.