



Competició:

2a Fase Copa Catalunya de Gimnàstica Artística Masculina
Promoció - Base - Via Olímpica - Individual - Equips

Data: 28 i 29 de març

Lloc: Pavelló Municipal de Besalú - Passeig Francesc Cambó, 4, 17850 Besalú, Girona

PROGRAMA GENERAL - Dissabte 28 de març

9:00 - 9:20

Escalfament General Promoció 4 - 5 - 6

| 5 min. escalfament | TERRA | ARCS | ANELLES | SALT | PARAL-LELES | BARRA | DESCANS |
|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 9,15 - 9,35 | Prom 6 (a) | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) | Prom 5 (b) | Prom 5 (c) | Prom 4(a) | Prom 4(b) | Prom 4(c) |
| 9,35 - 9,55 | Prom 4(c) | Prom 6 (a) | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) | Prom 5 (b) | Prom 5 (c) | Prom 4(a) | Prom 4(b) |
| 9,55 - 10,15 | Prom 4(b) | Prom 4(c) | Prom 6 (a) | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) | Prom 5 (b) | Prom 5 (c) | Prom 4(a) |
| 10,15 - 10,35 | Prom 4(a) | Prom 4(b) | Prom 4(c) | Prom 6 (a) | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) | Prom 5 (b) | Prom 5 (c) |
| 10,35 - 10,55 | Prom 5 (c) | Prom 4(a) | Prom 4(b) | Prom 4(c) | Prom 6 (a) | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) | Prom 5 (b) |
| 10,55 - 11,15 | Prom 5 (b) | Prom 5 (c) | Prom 4(a) | Prom 4(b) | Prom 4(c) | Prom 6 (a) | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) |
| 11,15 - 11,35 | Pr 6 (b) i Pr 5 (a) | Prom 5 (b) | Prom 5 (c) | Prom 4(a) | Prom 4(b) | Prom 4(c) | Prom 6 (a) |

11:40h LLIURAMENT DE PREMIS

11:45 - 12:05

Escalfament General Base 3 - 4 - 5

| 4 min. escalfament | TERRA | ARCS | ANELLES | SALT | PARAL-LELES | BARRA |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 12:10 - 12:30 | Base 5 i Base 4(a) | Base 4 (b) | Base 4 (c) | Base 4 (d) | Base 3 (a) | Base 3 (b) |
| 12:30 - 12:50 | Base 3 (b) | Base 5 i Base 4(a) | Base 4 (b) | Base 4 (c) | Base 4 (d) | Base 3 (a) |
| 12:50 - 13:10 | Base 3 (a) | Base 3 (b) | Base 5 i Base 4(a) | Base 4 (b) | Base 4 (c) | Base 4 (d) |
| 13:10 - 13:30 | Base 4 (d) | Base 3 (a) | Base 3 (b) | Base 5 i Base 4(a) | Base 4 (b) | Base 4 (c) |
| 13:30 - 13:50 | Base 4 (c) | Base 4 (d) | Base 3 (a) | Base 3 (b) | Base 5 i Base 4(a) | Base 4 (b) |
| 13:50 - 14:10 | Base 4 (b) | Base 4 (c) | Base 4 (d) | Base 3 (a) | Base 3 (b) | Base 5 i Base 4(a) |

14:15h LLIURAMENT DE PREMIS

14:30 15:25

Escalfament General Infantil, Cadet, Juvenil, Sènior, Junior i Sènior Elit

| 6 min. escalfament | TERRA | ARCS | ANELLES | SALT | PARAL-LELES | BARRA |
|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 15,30 - 15,55 | Senior Elit | Senior (a) | Senior (b) | Junior i Juv | Cadet i Infanti | Infantil i Aleví |
| 15,55 - 16,20 | Infantil i Aleví | Senior Elit | Senior (a) | Senior (b) | Junior i Juv | Cadet i Infanti |
| 16,20 - 16,45 | Cadet i Infanti | Infantil i Aleví | Senior Elit | Senior (a) | Senior (b) | Junior i Juv |
| 16,45 - 17,10 | Junior i Juv | Cadet i Infanti | Infantil i Aleví | Senior Elit | Senior (a) | Senior (b) |
| 17,10 - 17,35 | Senior (b) | Junior i Juv | Cadet i Infanti | Infantil i Aleví | Senior Elit | Senior (a) |
| 17,35 - 18,00 | Senior (a) | Senior (b) | Junior i Juv | Cadet i Infanti | Infantil i Aleví | Senior Elit |

18:05h LLIURAMENT DE PREMIS



Competició: **2a Fase Copa Catalunya de Gimnàstica Artística Masculina**
Promoció - Base - Via Olímpica - Individual - Equips

Data: 28 i 29 de març

Lloc: Pavelló Municipal de Besalú - Passeig Francesc Cambó, 4, 17850 Besalú, Girona

PROGRAMA GENERAL - Dissabte 28 de març

18:00 a 18:25

Escalfament Aleví i Base 1 i 2

| <i>4 min. escalfament</i> | TERRA | ARCS | ANELLES | SALT | PARAL-LELES | BARRA |
|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 18,30 - 18,50 | Benjamí i Base 1 (a) | Base 1 (b) | Base 1 (c) | Base 2 (a) | Base 2 (b) | Base 2 (c) |
| 18,50 - 19,10 | Base 2 (c) | Benjamí i Base 1 (a) | Base 1 (b) | Base 1 (c) | Base 2 (a) | Base 2 (b) |
| 19,10 - 19,25 | Base 2 (b) | Base 2 (c) | Benjamí i Base 1 (a) | Base 1 (b) | Base 1 (c) | Base 2 (a) |
| 19,25 - 19,45 | Base 2 (a) | Base 2 (b) | Base 2 (c) | Benjamí i Base 1 (a) | Base 1 (b) | Base 1 (c) |
| 19,45 - 20,05 | Base 1 (c) | Base 2 (a) | Base 2 (b) | Base 2 (c) | Benjamí i Base 1 (a) | Base 1 (b) |
| 20,05 - 20,20 | Base 1 (b) | Base 1 (c) | Base 2 (a) | Base 2 (b) | Base 2 (c) | Benjamí i Base 1 (a) |

20:25h 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:

2a Fase Copa Catalunya de Gimnàstica Artística Masculina Promoció - Base - Via Olímpica - Individual - Equips

Data: 28 i 29 de març

Lloc: Pavelló Municipal de Besalú - Passeig Francesc Cambó, 4, 17850 Besalú, Girona

PROGRAMA GENERAL - Diumenge 29 de març

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) |
| 9,50 - 10,10 | Prom 2 (f) | Prom 2 (a) | Prom 2 (b) | Prom 2 (c) | Prom 2 (d) | Prom 2 (e) |
| 10,10 - 10,25 | Prom 2 (e) | Prom 2 (f) | Prom 2 (a) | Prom 2 (b) | Prom 2 (c) | Prom 2 (d) |
| 10,25 - 10,45 | Prom 2 (d) | Prom 2 (e) | Prom 2 (f) | Prom 2 (a) | Prom 2 (b) | Prom 2 (c) |
| 10,45 - 11,00 | Prom 2 (c) | Prom 2 (d) | Prom 2 (e) | Prom 2 (f) | Prom 2 (a) | Prom 2 (b) |
| 11,00 - 11,15 | Prom 2 (b) | Prom 2 (c) | Prom 2 (d) | Prom 2 (e) | Prom 2 (f) | Prom 2 (a) |

11:20h LLIURAMENT DE PREMIS

11,00 - 11,25

Escalfament General Promoció 1 i 3

| 4 min. escalfament | TERRA | ARCS | ANELLES | SALT | PARAL-LELES | BARRA |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| 11,30 - 11,50 | Prom 3 (a) | Prom 3 (b) | Prom 3 (c) | Prom 1 (a) | Prom 1 (b) | Prom 1 (c) |
| 11,50 - 12,10 | Prom 1 (c) | Prom 3 (a) | Prom 3 (b) | Prom 3 (c) | Prom 1 (a) | Prom 1 (b) |
| 12,10 - 12,30 | Prom 1 (b) | Prom 1 (c) | Prom 3 (a) | Prom 3 (b) | Prom 3 (c) | Prom 1 (a) |
| 12,30 - 12,50 | Prom 1 (a) | Prom 1 (b) | Prom 1 (c) | Prom 3 (a) | Prom 3 (b) | Prom 3 (c) |
| 12,50 - 13,10 | Prom 3 (c) | Prom 1 (a) | Prom 1 (b) | Prom 1 (c) | Prom 3 (a) | Prom 3 (b) |
| 13,10 - 13,25 | Prom 3 (b) | Prom 3 (c) | Prom 1 (a) | Prom 1 (b) | Prom 1 (c) | Prom 3 (a) |

13:30h 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.