



Competició:

**3a Fase Copa Catalunya de Gimnàstica Artística Masculina**  
**Promoció - Base - Via Olímpica - Individual - Equips**

Data: 16 i 17 de maig

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

**PROGRAMA GENERAL - Dissabte 16 de maig**

**8:30 - 8:50**

**Escalfament General Promoció 4 - 5 - 6**

5 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA	DESCANS
<b>8:55 - 9:15</b>	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)
<b>9,15 - 9,35</b>	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)
<b>9,35 - 9,55</b>	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)
<b>9,55 - 10,15</b>	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)
<b>10,15 - 10,35</b>	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)
<b>10,35 - 10,55</b>	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)
<b>10,55 - 11,15</b>	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)

**11:20h LLIURAMENT DE PREMIS**

**11:00 - 11:25**

**Escalfament General Base 3 - 4 - 5**

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
<b>11,30 - 11,50</b>	Base 5 i Base 4(a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 4 (d)	Base 3 (a)	Base 3 (b)
<b>11,50 - 12,10</b>	Base 3 (b)	Base 5 i Base 4(a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 4 (d)	Base 3 (a)
<b>12,10 - 12,30</b>	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 5 i Base 4(a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 4 (d)
<b>12,30 - 12,50</b>	Base 4 (d)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 5 i Base 4(a)	Base 4 (b)	Base 4 (c)
<b>12, 50 - 13,10</b>	Base 4 (c)	Base 4 (d)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 5 i Base 4(a)	Base 4 (b)
<b>13,10 - 13,30</b>	Base 4 (b)	Base 4 (c)	Base 4 (d)	Base 3 (a)	Base 3 (b)	Base 5 i Base 4(a)

**13:35h LLIURAMENT DE PREMIS**

**14:00 15:00**

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

6 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
<b>15,10 - 15,35</b>	Senior Elit	Júnior (a) Senior (a)	Senior (b)	Juvenil (a)	Cadet i Infantil	Infantil i Aleví
<b>15,35 - 16,00</b>	Infantil i Aleví	Senior Elit	Júnior (a) Senior (a)	Senior (b)	Juvenil (a)	Cadet i Infanti
<b>16,00 - 16,20</b>	Cadet i Infanti	Infantil i Aleví	Senior Elit	Júnior (a) Senior (a)	Senior (b)	Juvenil (a)
<b>16,20 - 16,45</b>	Juvenil (a)	Cadet i Infanti	Infantil i Aleví	Senior Elit	Júnior (a) Senior (a)	Senior (b)
<b>16,45 - 17,10</b>	Senior (b)	Juvenil (a)	Cadet i Infanti	Infantil i Aleví	Senior Elit	Júnior (a) Senior (a)
<b>17,10 - 17,30</b>	Júnior (a) Senior (a)	Senior (b)	Juvenil (a)	Cadet i Infanti	Infantil i Aleví	Senior Elit

**17:40h LLIURAMENT DE PREMIS**



Competició: **3a Fase Copa Catalunya de Gimnàstica Artística Masculina**  
**Promoció - Base - Via Olímpica - Individual - Equips**

Data: 16 i 17 de maig

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

**PROGRAMA GENERAL - Dissabte 16 de maig**

<b>17,30 - 17,50</b>	<b>Escalfament Aleví i Base 1 i 2</b>					
<i>4 min. escalfament</i>	<b>TERRA</b>	<b>ARCS</b>	<b>ANELLES</b>	<b>SALT</b>	<b>PARAL·LELES</b>	<b>BARRA</b>
<b>18,00 - 18,20</b>	Benj i Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Base 2 (c)
<b>18,20 - 18,40</b>	Base 2 (c)	Benj i Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2 (b)
<b>18,40 - 19,00</b>	Base 2 (b)	Base 2 (c)	Benj i Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)
<b>19,00 - 19,20</b>	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Base 2 (c)	Benj i Base 1 (a)	Base 1 (b)	Base 1 (c)
<b>19,20 - 19,40</b>	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Base 2 (c)	Benj i Base 1 (a)	Base 1 (b)
<b>19,40 - 20,00</b>	Base 1 (b)	Base 1 (c)	Base 2 (a)	Base 2 (b)	Base 2 (c)	Benj i Base 1 (a)

**20:05h 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 Catalunya de Gimnàstica Artística Masculina Promoció - Base - Via Olímpica - Individual - Equips

Data: 16 i 17 de maig

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

### PROGRAMA GENERAL - Diumenge 18 de maig

**8,45 - 9,05**

#### Escalfament General Promoció 2

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
<b>9,10 - 9,30</b>	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)
<b>9,30 - 9,50</b>	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)
<b>9,50 - 10,05</b>	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)
<b>10,05 - 10,25</b>	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)
<b>10,25 - 10,45</b>	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
<b>10,45 - 11,00</b>	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom 2 (d)	Prom 2 (e)	Prom 2 (f)	Prom 2 (a)

### 11:05h LLIURAMENT DE PREMIS

**10,45 - 11,10**

#### Escalfament General Promoció 1 i 3

4 min. escalfament	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL-LELES	BARRA
<b>11,15 - 11,35</b>	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)
<b>11,35 - 11,55</b>	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)
<b>11,55 - 12,15</b>	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)
<b>12,15 - 12,35</b>	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)
<b>12,35 - 12,55</b>	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)	Prom 3 (b)
<b>12,55 - 13,15</b>	Prom 3 (b)	Prom 3 (c)	Prom 1 (a)	Prom 1 (b)	Prom 1 (c)	Prom 3 (a)

### 13:20h 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.