



amb la col.laboració de:

FEDERACIÓ CATALANA DE GIMNÀSTICA

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de l'Esport

1a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS GAM

24 febrer 2013

VILANOVA i la GELTRÚ - Pavelló Municipal, Plaça Casernes, s/núm

NIVELLS 3-4-5-6-7-8-10

TERRA ARCS ANELLES SALT PARAL BARRA

8,20	Escalfament general					
8,35-9,23	Escalfament aparells					
8,35-8,43	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)
8,43-8,51	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4
8,51-8,59	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5
8,59-9,07	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6
9,07-9,15	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7
9,15-9,23	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)

COMPETICIO NIVELLS 3-4-5-6-7-8-10

	3,30 minuts	escalfament				
9,30-9,50	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)
	1+3+3	6	4	8	10	10
9,50-10,10	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)
10,10-10,30	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4
10,30-10,50	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6	Nivell 5
10,50-11,10	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7	Nivell 6
11,10-11,30	Nivell 6	Nivell 5	Nivell 4	Niv 3 (a)	Niv 3 (b)	Niv 10-8 y 7
11,45	REPARTIMENT DE PREMIS			45		



amb la col.laboració de:

FEDERACIÓ CATALANA DE GIMNÀSTICA



1a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS GAM

24 febrer 2013

VILANOVA i la GELTRÚ - Pavelló Municipal, Plaça Casernes, s/núm

COMPETICIO PROMOCIO 1-2-4							
	5,00 minuts	escalfament					
	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA	DESCANS
12,00-12,20	Prom 4	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom 2 (c)	Prom-1(a)	Prom-1(b)	Prom-1 (c)
	6	10	10	9	13	13	13
12,20-12,40	Prom-1 (c)	Prom 3 (a)	Prom-3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom-1(a)	Prom-1(b)
12,40-13,00	Prom-1(b)	Prom-1 (c)	Prom 3 (a)	Prom-3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom-1(a)
13,00-13,20	Prom-1(a)	Prom-1(b)	Prom-1 (c)	Prom 3 (a)	Prom-3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)
13,20-13,40	Prom 2 (b)	Prom-1(a)	Prom-1(b)	Prom-1 (c)	Prom 3 (a)	Prom-3 (b)	Prom 2 (a)
13,40-14,00	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom-1(a)	Prom-1(b)	Prom-1 (c)	Prom 3 (a)	Prom-3 (b)
14,00-14,20	Prom-3 (b)	Prom 2 (a)	Prom 2 (b)	Prom-1(a)	Prom-1(b)	Prom-1 (c)	Prom 3 (a)

14,30

REPARTIMENT DE PREMIS

74

	TERRA	ARCS	ANELLES	SALT	PARAL	BARRA	DESCANS
15,45-16,27	Escalfament	Aparells	PROM 5 Y 3	NIVELLS	1 Y 2		
15,45-15,51	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)
15,51-15,57	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)
15,57-16,03	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)
16,03-16,09	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)
16,09-16,15	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)
16,15-16,21	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)
16,21-16,27	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5



amb la col.laboració de:

FEDERACIÓ CATALANA DE GIMNÀSTICA

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de l'Esport

1a FASE COPA CATALUNYA PROMOCIÓ - NIVELLS GAM

24 febrer 2013

VILANOVA i la GELTRÚ - Pavelló Municipal, Plaça Casernes, s/núm

COMPETICIO PROMOCIÓ 3-5 - NIVELLS 1-2							
	sensa	escalfament					
16,30-16,45	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5
	10	10	11	11	10	10	9
16,,45-17,00	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)
17,00-17,10	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)
17,10-17,25	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)
17,25-17,40	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)
17,40-17,50	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)	Niv 2 (b)
17,50-18,05	Niv 2 (b)	Niv 1 (a)	Niv 1 (b)	Prom-3 (a)	Prom-3 (b)	Prom-5	Niv 2 (a)

18,15

REPARTIMENT DE PREMIS

71