



FEDERACIÓ CATALANA DE GIMNÀSTICA

amb la col.laboració de:



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

**Competició: 2a FASE PROMOGYM P1A-P1B-P2A-P2B-P3A-P3B-P4-P5**

**Gimnàstica Artística Femenina**

**data: 9 i 10 de març 2013**

**lloc: OLOT - Girona**

**PROGRAMA GENERAL 9 MARÇ 2013**

<b>8:30h</b>	<b>Escalfament general P3A-P3B</b>
<b>8:30h</b>	<b>Reunió Tècnica P3A-P3B</b>
<b>8:45-9:25h</b>	<b>Escalfament per aparells 1a sub-P3B</b>
<b>9:30-10:00h</b>	<b>Competició 1a sub-P3B (no hi haurà escalfament per aparells)</b>
<b>10:30-11:30h</b>	<b>Competició 2a sub-P3B (2' escalfament per aparells)</b>
<b>11:30-12:30h</b>	<b>Competició 3a sub P3A - P3B (2' escalfament per aparells)</b>
<b>12:40h</b>	<b>Lliurament de premis P3A-P3B</b>
<b>12:45h</b>	<b>Reunió Tècnica P1A-P1B-P4-P5</b>
<b>13:00-13:50h</b>	<b>Escalfament per aparells 1a, 2a, 3a i 4a sub (opcional)</b>
<b>14:00-15:20h</b>	<b>Competició 1a sub-P1A - 2a sub-P1B</b>
<b>15:20-16:40h</b>	<b>Competició 3a sub-P1A - 4a sub-P1B</b>
<b>16:40-18:00h</b>	<b>Competició 5a sub-P1A - 6a sub-P1B (2' escalfament per aparells)</b>
<b>18:10h</b>	<b>Lliurament de premis P1A-P1B</b>
<b>18:30-19:30h</b>	<b>Competició 7a sub-P4 (3' escalfament per aparells)</b>
<b>19:30-20:30h</b>	<b>Competició 8a sub-P4-P5 (3' escalfament per aparells)</b>
<b>20:35h</b>	<b>Lliurament de premis P4-P5</b>

**PROGRAMA GENERAL 10 MARÇ 2013**

<b>8:30h</b>	<b>Escalfament general 9a sub-P2A - 10a sub-P2B</b>
<b>9:00h</b>	<b>Reunió Tècnica P2A-P2B</b>
<b>8:45-9:25h</b>	<b>Escalfament per aparells 9a sub-P2A - 10a sub-P2B</b>
<b>10:00-11:20h</b>	<b>Competició 9a sub-P2A - 10a sub-P2B</b>
<b>11:20-12:40h</b>	<b>Competició 11a sub P2A - 12a sub-P2B (2' escalfament per aparells per competició)</b>
<b>12:40-14:00h</b>	<b>Competició 13a sub-P2A - 14a sub-P2B (2' escalfament per aparells per competició)</b>
<b>14:10h</b>	<b>Lliurament de premis P2A-P2B</b>

**Cal presentar-se, com a mínim, 1/2 hora abans de l'inici de la competició; per comunicar les baixes, preparar la desfilada i en el cas d'haver d'avançar l'inici de la següent subdivisió, per que les gimnastes estiguin preparades.**