



3a fase i Final Individual de Gimnàstica Rítmica



Data: 11 de març de 2023

Localització: CEM La Mar Bella



PROGRAMA GENERAL DISSABTE 11 DE MARÇ DE 2023	
8:00h	Entrada gimnastes 1r torn - Nivell C
8:25h	Reunió tècnics/ques
8:30h a 8:40h	Escalfament 6 primeres gimnastes (3 a cada tapís)
8:40h a 10:55h	Inici Competició 1r torn - Nivell C
11:00h	Entrega de Guardons
10:20h	Entrada gimnastes 2n torn - Nivell B (Benjamí i Aleví)
11:00h	Reunió tècnics/ques
11:05h a 11:15h	Escalfament 6 primeres gimnastes (3 a cada tapís)
11:15h-13:20h	Inici Competició 2n torn - Nivell B (Benjamí i Aleví)
13:25h	Entrega de Guardons
DESCANS	
13:40h	Entrada gimnastes 3r torn - Nivell B (Prebenjamí, Infantil, Cadet i Juvenil)
14:20h	Reunió tècnics/ques
14:25h a 14:35h	Escalfament 6 primeres gimnastes (3 a cada tapís)
14:35h a 16:05h	Inici Competició 3r torn - Nivell B (Prebenjamí, Infantil, Cadet i Juvenil)
16:10h	Entrega de Guardons
15:30h	Entrada gimnastes 4t torn - Nivell A (Prebenjamí, Benjamí, Aleví i Juvenil) i Sènior.
16:10h	Reunió tècnics/ques
16:15h a 16:25h	Escalfament 6 primeres gimnastes (3 a cada tapís)
16:25h a 18:10h	Inici Competició 4t torn - Nivell A (Prebenjamí, Benjamí, Aleví i Juvenil) i Sènior.
18:15h	Entrega de Guardons
17:35h	Entrada gimnastes 5è torn - Nivell A (Infantil i Cadet) i A+ (Cadet)
18:10h	Reunió tècnics/ques
18:15h-18:25h	Escalfament 6 primeres gimnastes (3 a cada tapís)
18:25h a 20:55h	Inici Competició 5è torn - Nivell A (Infantil i Cadet) i A+ (Cadet)
21:00h	Entrega de Guardons
21:10h	Finalització de la competició