



CPTO. GALEGO OPEN 2015

Sábado 23 de Mayo 2015 – JORNADA DE MAÑANA

Apertura de pabellón participantes: 9:00 horas

Apertura de pabellón público: 9:45 horas

Reunión de jueces: 9:15 horas

1º SUBDIVISIÓN

1ª SUBDIVISIÓN: PROMOGYM 2 GAF					
	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO SALA DE COMPETICION					
CALENTAMIENTO GENERAL					
1ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	9:28 - 9:36
2ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	9:36 - 9:44
3ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	9:44 - 9:52
4ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	9:52 - 10:00
DESFILE					
COMPETICIÓN (DIRECTA, SIN CALENTAMIENTO PREVIO EN APARATO)					
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	10:10 - 10:26
2ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	10:26 - 10:42
3ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	10:42 - 10:58
4ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	10:58 - 11:14

1ª SUBDIVISIÓN: NIVELES 3, 4, 5 Y 6 GAM							
	ANILLAS	BARRA	CABALLO	PARALELAS	SALTO	SUELO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO							
CALENTAMIENTO GENERAL							
1ª ROTACIÓN					GR2	GR1	9:12 - 9:20
2ª ROTACIÓN					GR1	GR2	9:20 - 9:28
3ª ROTACIÓN		GR1	GR2				9:28 - 9:36
4ª ROTACIÓN			GR1	GR2			9:36 - 9:44
5ª ROTACIÓN	GR2			GR1			9:44 - 9:52
6ª ROTACIÓN	GR1	GR2					9:52 - 10:00
DESFILE							10:00 - 10:10
COMPETICIÓN							
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2					10:10 - 10:26
2ª ROTACIÓN		GR1	GR2				10:26 - 10:42
3ª ROTACIÓN			GR1	GR2			10:42 - 10:58
4ª ROTACIÓN	GR2			GR1	GR2		10:58 - 11:14
5ª ROTACIÓN					GR1	GR2	11:14 - 11:30
6ª ROTACIÓN					GR2	GR1	11:30 - 11:45



Federación Galega de Ximnasia

Noriega Varela nº 12 baixo 32004 OURENSE TF 988238999- - info@ximnasia.com



2º SUBDIVISIÓN

2º SUBDIVISIÓN: PROMOGYM 1						
	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	DESCANSO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO						
CALENTAMIENTO GENERAL						11:30 - 11:45
DESFILE						11:45 - 11:55
COMPETICIÓN (10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO EN APARATO + COMPETICIÓN)						
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	GR5	11:55 - 12:17
2ª ROTACIÓN	GR5	GR1	GR2	GR3	GR4	12:17 - 12:39
3ª ROTACIÓN	GR4	GR5	GR1	GR2	GR3	12:39 - 13:01
4ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR5	GR1	GR2	13:01 - 13:23
5ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR5	GR1	13:23 - 13:45
DESFILE Y ENTREGA DE MEDALLAS 1º y 2º SUBDIVISIÓN						13:45 - 14:05

* En caso de existir retraso de la competición anterior, el calentamiento general se realizará en la sala anexa.

Sábado 23 de Mayo 2015 – JORNADA DE TARDE

3º SUBDIVISIÓN

3º SUBDIVISIÓN: NIVEL 1 Y 2 GAF						
	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	DURACIÓN	
CALENTAMIENTO						
CALENTAMIENTO GENERAL						15:35 - 15:50
1ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	GR4	15:50 - 15:00
2ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	GR3	16:00 - 16:10
3ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	GR2	16:10 - 16:20
4ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	GR5	16:20 - 16:30
DESFILE						16:30 - 16:40
COMPETICIÓN (DIRECTA, SIN CALENTAMIENTO PREVIO EN APARATO)						
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	GR5	16:40 - 16:50
2ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	GR4	16:50 - 17:00
3ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	GR3	17:00 - 17:10
4ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	GR2	17:10 - 17:20

2º SUBDIVISIÓN: NIVELES 1 y 2 GAM

	ANILLAS	BARRA	CABALLO	PARALELAS	SALTO	SUELO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO							
CALENTAMIENTO GENERAL							15:15 - 15:30
1ª ROTACIÓN					GR2	GR1	15:30 - 15:40
2ª ROTACIÓN					GR1	GR2	15:40 - 15:50
3ª ROTACIÓN		GR1	GR2				15:50 - 16:00
4ª ROTACIÓN			GR1	GR2			16:00 - 16:10
5ª ROTACIÓN	GR2			GR1			16:10 - 16:20
6ª ROTACIÓN	GR1	GR2					16:20 - 16:30
DESFILE							16:30 - 16:40
COMPETICIÓN							
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2					16:40 - 16:50
2ª ROTACIÓN		GR1	GR2				16:50 - 17:00
3ª ROTACIÓN			GR1	GR2			17:00 - 17:10
4ª ROTACIÓN	GR2			GR1	GR2		17:10 - 17:20
5ª ROTACIÓN					GR1	GR2	17:20 - 17:30
6ª ROTACIÓN					GR2	GR1	17:30 - 17:40



Federación Galega de Ximnasia

Noriega Varela nº 12 baixo 32004 OURENSE TF 988238999- - info@ximnasia.com



4º SUBDIVISIÓN

4ª SUBDIVISIÓN: NIVELES 3, 4, 5, 6 Y 8					
	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO					
CALENTAMIENTO GENERAL					
1ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	17:55 - 18:05
2ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	18:05 - 18:15
3ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	18:15 - 18:25
4ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	18:25 - 18:35
DESFILE					
COMPETICIÓN (4 MINUTOS DE CALENTAMIENTO EN APARATO + COMPETICIÓN)					
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	18:45 - 18:59
2ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	18:59 - 19:13
3ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	19:13 - 19:27
4ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	19:27 - 19:41
DESFILE Y ENTREGA DE MEDALLAS 3º Y 4º SUBDIVISIÓN					
19:41 - 20:00					

* En caso de existir retraso de la competición anterior, el calentamiento general se realizará en la sala anexa.

Domingo 23 de Mayo 2015 – JORNADA DE MAÑANA

Apertura de pabellón participantes: 8:45 horas

Apertura de pabellón público: 9:45 horas

Reunión de jueces: 9:15 horas

1ª SUBDIVISIÓN: PROMOGYM 3 Y 4					
	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO					
CALENTAMIENTO GENERAL					
1ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	9:15 - 9:25
2ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	9:25 - 9:35
3ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	9:35 - 9:45
4ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	9:45 - 9:55
DESFILE					
10:00 - 10:10					
COMPETICIÓN					
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	10:10 - 10:26
2ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	10:26 - 10:42
3ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	10:42 - 10:58
4ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	10:58 - 11:14

2ª SUBDIVISIÓN: INIGYM 1, 2 Y 3					
	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	DURACIÓN
CALENTAMIENTO					
CALENTAMIENTO GENERAL					
11:15 - 11:30					
DESFILE					
11:30 - 11:40					
COMPETICIÓN (10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO EN APARATO + COMPETICIÓN)					
1ª ROTACIÓN	GR1	GR2	GR3	GR4	11:40 - 12:02
2ª ROTACIÓN	GR4	GR1	GR2	GR3	12:02 - 12:24
3ª ROTACIÓN	GR3	GR4	GR1	GR2	12:24 - 12:46
4ª ROTACIÓN	GR2	GR3	GR4	GR1	12:46 - 13:08
DESFILE Y ENTREGA DE MEDALLAS 1º y 2º SUBDIVISIÓN					
13:08 - 13:30					