



19-23

julio 2023

Navarra Arena
Pamplona

ARENA
NAVARRA-NAFARROA

Campeonato de España
individual clubes y autonomías
y Nacional base masculino

divina rfeg

seguros

real federación española de gimnasia

Gimnasia artística
masculina y femenina



PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINAN



COLABORAN



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

CAMPEONATO ESPAÑA INDIVIDUAL, CLUBES Y AUTONOMÍAS Y NACIONAL BASE

19 al 23 de julio, Navarra Arena
Pl. Aizagerría, nº 1, 31006 Pamplona, Navarra

PROGRAMA GENERAL

ACCESO A LA INSTALACIÓN Y ACREDITACIÓN

El acceso a la instalación se llevará a cabo según horario detallado por grupos, teniendo que presentarse en el punto de acceso 30 minutos antes del horario de inicio de calentamiento general para poder realizar el registro y por si la competición sufre algún adelanto. La entrada a la instalación y a la zona de calentamiento se hará por orden de grupo, debiendo estar el equipo por clubes al completo, gimnastas y técnicos.

No se permitirá el acceso a la instalación fuera de hora estipulada. No se permitirá el acceso a las instalaciones de gimnastas sin técnicos.

La acreditación será física, éstas se podrán recoger antes de ingresar al pabellón y de preferencia de forma anticipada desde el martes 18 por la tarde. Se recomienda la recogida anticipada. No se permitirá el acceso a personas sin acreditación.

Es obligatorio llevar el DNI, puede ser solicitado en cualquier momento durante la permanencia en la sala de competición y en el momento del acceso.

VENTA DE ENTRADAS

La venta de entradas se realizará en taquilla del evento con pago en metálico o tarjeta, así como a través de <https://bit.ly/GAPamplona23>

DELEGADOS

Los delegados federativos NO tienen permitido el acceso al área de competición. Se realizará una reunión online el día previo al inicio de la competición con todos los delegados inscritos, así mismo, se creará un grupo WhatsApp para comunicar cualquier cambio o modificación durante el desarrollo del evento. El acceso al grupo será enviado a las FFAA para su remisión al delegado.

Los técnicos deben mantenerse en contacto con sus delegados federativos durante toda la competición para estar informados en todo momento de cualquier cambio, información o solicitud.

MÚSICAS

Cada entrenador o club será responsable de subir las músicas de competición de todos sus gimnastas a través de la plataforma de gestión en el siguiente enlace: <https://gestion.rfegimnasia.net/>, siguiendo estos pasos:

- a) El acceso de los usuarios es libre indicando para darse de alta si procede, su correo electrónico, email, teléfono y contraseña. Todos los datos son requeridos. Se verificará el email por un correo de activación. Como medida de seguridad, se graba la IP del usuario y la fecha actual de todos los envíos.
- b) El usuario una vez validado, puede acceder al sistema y subir las músicas pendientes o modificar aquellas que son de su propiedad.

La fecha límite para subir músicas será el **18 de julio a las 15:00 horas**.

Se deberá llevar una copia de la música en un dispositivo de memoria extraíble por si hubiera algún problema con la reproducción.

ENTREGA DE MEDALLAS Y TROFEOS

La entrega de medallas y trofeos se realizará al finalizar cada categoría, en el horarios estipulado en el programa.

Durante la ceremonia de premios sólo podrán estar presentes los gimnastas clasificados en 1º, 2º y 3º (con maillot obligatorio) y 2 técnicos por club que serán ubicados en una zona específica.

Los técnicos deberán consultar los resultados en la Aplicación de la REFG y asegurarse de que los gimnastas estén presentes en el espacio habilitado en las gradas **media hora antes de la hora estipulada en el programa**.

El acceso a la ceremonia de premiación se realizará en el punto estipulado sólo para las personas indicadas, portando la acreditación. Se ruega, encarecidamente, que los deportistas se encuentren preparados a la hora de las premiaciones.

CONTROL DE DOPAJE

Todos los gimnastas deberán acudir provistos de su DNI por si fueran convocados para realizar un control de dopaje.

JURADO

El jurado estará compuesto de dos a cuatro jueces por panel dependiendo de la modalidad y categoría. Cada panel puntuará un nivel.

No habrá secretarios de mesa, cada juez introducirá su nota en su Tablet.

Las reuniones de jueces son de carácter obligatorio y se realizarán antes del inicio de la competición en el horario estipulado por el presidente del comité de jueces.

Todas las jueces deberán acudir con el atuendo establecido en el Código FIG.

COMITÉ DE COMPETICIÓN

- Dña. Diana Plaza
- Dña. Montserrat Ubía (GAF)
- Don Pablo Carriles (GAM)
- Dña. Ana Ballesteros

INFORMACIÓN GENERAL

1. El uso de dispositivos móviles solo está autorizado para el seguimiento de resultados y comunicaciones oficiales, no está autorizada la toma de imágenes durante la celebración de la competición.
2. Los técnicos deberán llevar la correspondiente **documentación de cobertura médica según su seguro médico, así como partes y conocer los hospitales de referencia correspondientes a cada Federación.**
3. El recinto estará señalizado ajustándose a la normativa de espectáculos públicos. Se debe respetar en todo momento el flujo de paso indicado en la señalética de la instalación y no se obstaculizarán los pasillos.

DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

1. El formato de competición será el estipulado para cada categoría en el programa.
2. Se desfilará directamente al aparato.
3. De acuerdo al Reglamento General de Competiciones se permitirá un máximo de un técnico para equipos de 1 a 3 gimnastas y de 2 de 4 en adelante. Si uno de los técnicos es tutelado, es obligatorio que el técnico que tutela esté en pista durante toda la competición. En cualquier caso, NO puede haber más de 2 técnicos en pista, salvo para preparar las paralelas si así se estima.
4. Todos los resultados y posibles cambios de programación se comunicarán a través de la web RFEG y por vía telemática directamente a los delegados federativos en el grupo de WhatsApp.
5. Se solicita expresamente que los técnicos velen por que los gimnastas ocupen sus lugares sentados durante el desarrollo de la competición, así como depositen los desperdicios en los botes de basura situados a tal efecto.

MIÉRCOLES 19 DE JULIO DE 2022

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

GAF VO 8	45 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	45 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 7/8	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 8	1ª SUBDIVISIÓN		30 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4-5-6	

10.10 / 10.30 Calentamiento general sala anexa
10.30 / 11.18 Entrenamiento en aparatos (8 min por aparato)

GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
10.30 / 10.38	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
10.38 / 10.46	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
10.46 / 10.54	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
10.54 / 11.02	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
11.02 / 11.10	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
11.10 / 11.18	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAF VO 6	54 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 6	1ª SUBDIVISIÓN		30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4-5	Gr 7-8-9-10-11-12

11.00 / 11.20 Calentamiento general sala anexa
11.20 / 11.56 Entrenamiento en aparatos (6 min por aparato)

GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
11.20 / 11.26	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
11.26 / 11.32	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
11.32 / 11.38	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
11.38 / 11.44	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
11.44 / 11.50	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
11.50 / 11.56	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAF VO 6	2ª SUBDIVISIÓN	24 GIMNASTAS	Gr 7-8-9-10-11-12		
-----------------	----------------	--------------	-------------------	--	--

11.40 / 12.00 Calentamiento general sala anexa
12.00 / 12.36 Entrenamiento en aparatos (6 min por aparatos)

GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
12.00 / 12.06	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
12.06 / 12.12	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
12.12 / 12.18	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
12.18 / 12.24	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
12.24 / 12.30	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
12.30 / 12.36	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

COMPETICIÓN

GAM BASE 2	65 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	33 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5/6	Gr 1-2-3-4-5-6
GAM BASE 4	33 GIMNASTAS	2ª SUBDIVISIÓN	32 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5/6	Gr 7-8-9-10-11-12
GAF VO 3	60 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 4	37 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	37 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 7/8	Gr 1-2-3-4-5-6

GAF VO 3 1ª SUBDIVISIÓN 30 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
GAM BASE 2 1ª SUBDIVISIÓN 33 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
13.40 / 14.00 Calentamiento general sala anexa
14.00 / 14.10 Desfile y presentación de participantes
14.10 / 16.10 Calentamiento en aparatos (6 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
14.10 / 14.30	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
14.30 / 14.50	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
14.50 / 15.10	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
15.10 / 15.30	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
15.30 / 15.50	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
15.50 / 16.10	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAF VO 3 2ª SUBDIVISIÓN 30 GIMNASTAS Gr 7-8-9-10-11-12
GAM BASE 2 2ª SUBDIVISIÓN 32 GIMNASTAS Gr 7-8-9-10-11-12
16.00 / 16.20 Calentamiento general sala anexa
16.20 / 16.30 Desfile y presentación de participantes
16.30 / 18.30 Calentamiento en aparatos (6 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
16.30 / 16.50	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
16.50 / 17.10	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
17.10 / 17.30	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
17.30 / 17.50	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
17.50 / 18.10	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
18.10 / 18.30	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

GAF VO 4 1ª SUBDIVISIÓN 37 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
GAM BASE 4 2ª SUBDIVISIÓN 33 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
18.20 / 18.40 Calentamiento general sala anexa
18.40 / 18.50 Desfile y presentación de participantes
18.50 / 21.30 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
18.50 / 19.15	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
19.15 / 19.40	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
19.40 / 20.05	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
20.05 / 20.30	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
20.30 / 20.55	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
20.55 / 21.20	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

21.30 Ceremonia Premios VO 3 Y 4 GAF / BASE 2 Y 4 GAM

JUEVES 20 DE JULIO DE 2022

COMPETICIÓN

GAF VO 8	45 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	45 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 7/8	Gr 1-2-3-4-5-6
GAM BASE 5	35 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	35 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5/6	Gr 1-2-3-4-5-6

08.00 / 08.20 Calentamiento general sala anexa
08.20 / 8.30 Desfile y presentación de participantes
08.30 / 11.30 Calentamiento en aparatos (6 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
8.30 / 9.00	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
9.00 / 9.30	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
9.30 / 10.00	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
10.00 / 10.30	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
10.30 / 11.00	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
11.00 / 11.30	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

11.40 Ceremonia premios VO 8 GAF y BASE 5 GAM

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

12.00 / 14.00 Entrenamientos GAF VO9 y 10
14.00 / 16.00 Entrenamientos GAM VO9 y 10

COMPETICIÓN

GAF VO 6	54 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN 2ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS 24 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5 6 GRUPOS DE 4	Gr 1-2-3-4-5-6 Gr 7-8-9-10-11-12
GAM BASE 3	53 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN 2ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS 23 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4 6 GRUPOS DE 4	Gr 1-2-3-4-5-6 Gr 7-8-9-10-11-12

GAF VO 6 1ª SUBDIVISIÓN 30 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
GAM BASE 3 1ª SUBDIVISIÓN 30 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
16.10 / 16.30 Calentamiento general sala anexa
16.30 / 16.40 Desfile y presentación de participantes
16.40 / 18.40 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
16.40 / 17.00	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
17.00 / 17.20	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
17.20 / 17.40	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
17.40 / 18.00	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
18.00 / 18.20	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
18.20 / 18.40	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAF VO 6 2ª SUBDIVISIÓN 24 GIMNASTAS Gr 7-8-9-10-11-12
GAM BASE 3 2ª SUBDIVISIÓN 23 GIMNASTAS Gr 7-8-9-10-11-12
18.30 / 18.50 Calentamiento general sala anexa
18.50 / 19.00 Desfile y presentación de participantes
19.00 / 20.30 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
19.00 / 19.15	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
19.15 / 19.30	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
19.30 / 19.45	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
19.45 / 20.00	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
20.00 / 20.15	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
20.15 / 20.30	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

20.45 Ceremonia de premios VO 6 GAF y BASE 3 GAM

VIERNES 21 DE JULIO DE 2023

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

GAM VO 8	27 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	27 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4/5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAM VO 6	28 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	28 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4/5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 7	57 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN 2ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS 27 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5 6 GRUPOS DE 5	Gr 1-2-3-4-5-6 Gr 7-8-9-10-11-12

GAM VO 8	1ª SUBDIVISIÓN	27 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 7	1ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4-5-6

08.10 / 08.30 Calentamiento general sala anexa
08.30 / 09.05 Entrenamiento en aparatos (7 min por aparato)

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
08.30 / 08.37	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
08.37 / 08.44	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
08.44 / 08.51	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
08.51 / 08.58	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
08.58 / 09.05	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
9.05 / 09.12	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

COMPETICIÓN

GAM VO 9	32 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	6 GRUPOS DE 5-6	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 9	17 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	4 GRUPOS DE 4-5	Gr 1-2-3-4

09.40 / 10.00 GAM Calentamiento general sala anexa
10.00 / 10.42 GAM Calentamiento general y aparatos (7 min por aparato)
09.50 / 10.14 GAF Calentamiento general sala anexa
10.14 / 10.42 GAF Calentamiento general y aparatos (7 min por aparato)

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO		
10.00 / 10.07	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
10.07 / 10.14	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
10.14 / 10.21	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
	G.4	G.1	G.2	G.3		
10.21 / 10.28	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
	G.3	G.4	G.1	G.2		
10.28 / 10.35	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1
	G.2	G.3	G.4	G.1		
10.35 / 10.42	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
	G.1	G.2	G.3	G.4		

10.50 / 11.00 Desfile y presentación de participantes
11.00 / 13.00 Calentamiento en aparatos seguido competición. Tiempo FIG

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO		
11.00 / 11.20	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
	G.1	G.2	G.3	G.4		
11.20 / 11.40	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
	G.4	G.1	G.2	G.3		
11.40 / 12.00	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
	G.3	G.4	G.1	G.2		
12.00 / 12.20	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
	G.2	G.3	G.4	G.1		
12.20 / 12.40	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
12.40 / 13.00	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

13.05 Ceremonia de premios VO 9 GAF y GAM

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

GAM VO 6 1ª SUBDIVISIÓN 28 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 7 2ª SUBDIVISIÓN 27 GIMNASTAS Gr 7-8-9-10-11-12

13.40 / 14.00 Calentamiento general sala anexa
14.00 / 14.42 Entrenamiento en aparatos (7 min por aparato)

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
14.00 / 14.07	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
14.07 / 14.14	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
14.14 / 14.21	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
14.21 / 14.28	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
14.28 / 14.35	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
14.35 / 14.42	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1
	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

COMPETICIÓN

GAM VO 10 33 GIMNASTAS 1ª SUBDIVISIÓN 6 GRUPOS DE 5/6 Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 10 36 GIMNASTAS 1ª SUBDIVISIÓN 6 GRUPOS DE 6 Gr 1-2-3-4-5-6

16.40 / 17.00 Calentamiento general sala de competición
17.00 / 18.00 Calentamiento general y aparatos (10 min por aparato)

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	DESCANSO	PARALELAS	BARRA	DESCANSO	SUELO	SALTO
17.00 / 17.10	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
17.10 / 17.20	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
17.20 / 17.30	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
17.30 / 17.40	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
17.40 / 17.50	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1
17.50 / 18.00	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6

18.05 / 18.15 Desfile y presentación de participantes
18.15 / 20.45 Calentamiento en aparatos seguido competición. Tiempo FIG

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
18.15 / 18.40	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
18.40 / 19.05	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
19.05 / 19.30	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
19.30 / 19.55	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
19.55 / 20.20	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
20.20 / 20.45	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

21.00 Ceremonia de premios VO 10 GAF / VO 10 GAM

SABADO 22 JULIO DE JULIO DE 2023

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

GAM VO 5	20 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	16 GIMNASTAS	4 GRUPOS DE 4	Gr 1-2-3-4
GAM VO 4	10 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	10 GIMNASTAS	2 GRUPOS DE 5	Gr 1-2
GAM VO 3	10 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	10 GIMNASTAS	2 GRUPOS DE 5	Gr 3-4
GAF VO 5	62 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	32 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5/6	Gr 1-2-3-4-5-6
		2ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5	Gr 7-8-9-10-11-12

GAM VO 5	1ª SUBDIVISIÓN	16 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4
GAF VO 5	1ª SUBDIVISIÓN	32 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4-5-6

08.10 / 08.30 Calentamiento general sala competición

08.30 / 09.06 Entrenamiento en aparatos (6 min por aparato)

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
08.30 / 08.36	G.1	G.2	G.3	G.4		
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
08.36 / 08.42		G.1	G.2	G.3	G.4	
	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
08.42 / 08.48			G.1	G.2	G.3	G.4
	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
08.48 / 08.54	G.4			G.1	G.2	G.3
	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
08.54 / 09.00	G.3	G.4			G.1	G.2
	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
09.00 / 09.06	G.2	G.3	G.4			G.1
	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

COMPETICIÓN

GAM VO 8	27 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	27 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4/5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAM VO 6	28 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	28 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4/5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 7	57 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5	Gr 1-2-3-4-5-6
		2ª SUBDIVISIÓN	27 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4/5	Gr 7-8-9-10-11-12

GAM VO 8	1ª SUBDIVISIÓN	27 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 7	1ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	Gr 1-2-3-4-5-6

09.00 / 09.20 Calentamiento general sala anexa

09.20 / 09.30 Desfile y presentación de participantes

09.30 / 11.30 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
09.30 / 09.50	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
09.50 / 10.10	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
10.10 / 10.30	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
10.30 / 10.50	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
10.50 / 11.10	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
11.10 / 11.30	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAM VO 6	1ª SUBDIVISIÓN	28 GIMNASTAS	Gr 7-8-9-10-11-12
GAF VO 7	2ª SUBDIVISIÓN	27 GIMNASTAS	Gr 7-8-9-10-11-12

11.20 / 11.40 Calentamiento general sala anexa

11.40 / 11.50 Desfile y presentación de participantes

11.50 / 13.50 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
11.50 / 12.10	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
12.10 / 12.30	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
12.30 / 12.50	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
12.50 / 13.10	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
13.10 / 13.30	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
13.30 / 13.50	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

13.55 Ceremonia premios VO7 GAF y VO8 y VO 6 GAM

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

GAM VO 4	10 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	Gr 1-2
GAM VO 3	10 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	Gr 3-4
GAF VO 5	2ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	Gr 7-8-9-10-11-12

14.10 / 14.30 Calentamiento general sala anexa
14.30 / 15.05 Entrenamiento en aparatos (5 min por aparato)

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
14.30 / 14.35	G.1	G.2	G.3	G.4		
	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
14.35 / 14.40		G.1	G.2	G.3	G.4	
	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
14.40 / 14.50			G.1	G.2	G.3	G.4
	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
14.50 / 14.55	G.4			G.1	G.2	G.3
	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
14.55 / 15.00	G.3	G.4			G.1	G.2
	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
15.00 / 15.05	G.2	G.3	G.4			G.1
	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

COMPETICIÓN

GAM BASE 1	26 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	26 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 4/5	Gr 1-2-3-4-5-6
GAM VO 2	24 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	24 GIMNASTAS	3 GRUPOS DE 8	Gr 1-2-3
GAM VO1	17 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	17 GIMNASTAS	3 GRUPOS DE 5/6	Gr 4-5-6
GAF VO 2	66 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	36 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 6	Gr 1-2-3-4-5-6
		2ª SUBDIVISIÓN	30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5	Gr 7-8-9-10-11-12

GAM BASE 1 1ª SUBDIVISIÓN 26 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6
GAF VO 2 1ª SUBDIVISIÓN 30 GIMNASTAS Gr 1-2-3-4-5-6

16.00 / 16.20 Calentamiento general sala anexa
16.20 / 16.30 Desfile y presentación de participantes
16.30 / 18.30 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
16.30 / 16.50	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
16.50 / 17.10	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
17.10 / 17.30	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
17.30 / 17.50	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
17.50 / 18.10	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
18.10 / 18.30	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAM VO2 1ª SUBDIVISIÓN 24 GIMNASTAS Gr 1-2-3
GAM VO1 1ª SUBDIVISIÓN 17 GIMNASTAS Gr 4-5-6
GAF VO 2 2ª SUBDIVISIÓN 30 GIMNASTAS Gr 7-8-9-10-11-12

18.20 / 18.40 Calentamiento general sala anexa
18.40 / 18.50 Desfile y presentación de participantes
18.50 / 20.50 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
18.50 / 19.10	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
19.10 / 19.30	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
19.30 / 19.50	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
19.50 / 20.10	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
20.10 / 20.30	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
20.30 / 20.50	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1
	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

20.55 Ceremonia Premios VO2 GAF y Base 2, VO1 y VO2 GAM

DOMINGO 23 JULIO DE JULIO DE 2023

COMPETICIÓN

GAM VO 5	16 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	16 GIMNASTAS	4 GRUPOS DE 4	Gr 1-2-3-4
GAM VO 4	10 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	10 GIMNASTAS	2 GRUPOS DE 5	Gr 1-2
GAM VO 3	10 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	10 GIMNASTAS	2 GRUPOS DE 5	Gr 3-4
GAF VO 5	62 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN 2ª SUBDIVISIÓN	32 GIMNASTAS 30 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 5/6 6 GRUPOS DE 5	Gr 1-2-3-4-5-6 Gr 7-8-9-10-11-12
GAF VO 1	60 GIMNASTAS	1ª SUBDIVISIÓN	60 GIMNASTAS	6 GRUPOS DE 10	Gr 1-2-3-4-5-6

GAF VO 5 **1ª SUBDIVISIÓN** **32 GIMNASTAS** **Gr 1-2-3-4-5-6**
08.00 / 08.20 Calentamiento general sala anexa
08.20 / 08.30 Desfile y presentación de participantes
08.30 / 10.30 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
08.30 / 08.50	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
08.50 / 09.10	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
09.10 / 09.30	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
09.30 / 09.50	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
09.50 / 10.10	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
10.10 / 10.30	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

GAM VO 5 **1ª SUBDIVISIÓN** **16 GIMNASTAS** **Gr 1-2-3-4**
GAF VO 5 **2ª SUBDIVISIÓN** **30 GIMNASTAS** **Gr 7-8-9-10-11-12**
10.15 / 10.35 Calentamiento general sala anexa
10.35 / 10.45 Desfile y presentación de participantes
10.45 / 12.45 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
10.45 / 11.05	G.1	G.2	G.3	G.4		
	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12
11.05 / 11.25		G.1	G.2	G.3	G.4	
	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10	G.11
11.25 / 11.45			G.1	G.2	G.3	G.4
	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9	G.10
11.45 / 12.05	G.4			G.1	G.2	G.3
	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8	G.9
12.05 / 12.25	G.3	G.4			G.1	G.2
	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7	G.8
12.25 / 12.45	G.2	G.3	G.4			G.1
	G.8	G.9	G.10	G.11	G.12	G.7

GAM VO 4 **1ª SUBDIVISIÓN** **10 GIMNASTAS** **Gr 1-2**
GAM VO 3 **1ª SUBDIVISIÓN** **10 GIMNASTAS** **Gr. 3 -4**
GAF VO 1 **1ª SUBDIVISIÓN** **60 GIMNASTAS** **Gr 1-2-3-4-5-6**
12.30 / 12.50 Calentamiento general sala anexa
12.50 / 13.00 Desfile y presentación de participantes
13.00 / 14.45 Calentamiento en aparatos (5 min) seguido competición

GAM	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
GAF	SALTO	PARALELAS	DESCANSO	BARRA	SUELO	DESCANSO
13.00 / 13.20	G.1	G.2	G.3	G.4		
	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6
13.20 / 13.35		G.1	G.2	G.3	G.4	
	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5
13.35 / 13.55			G.1	G.2	G.3	G.4
	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3	G.4
13.55 / 14.10	G.4			G.1	G.2	G.3
	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2	G.3
14.10 / 14.30	G.3	G.4			G.1	G.2
	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1	G.2
14.30 / 14.45	G.2	G.3	G.4			G.1
	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.1

14.50 Ceremonia Premios VO5 y VO1 GAF y VO5, VO3 y VO4 GAM
Ceremonia de premios Selecciones Autonómicas GAF-GAM