



FEDERATIA ROMANA DE GIMNASTICA

Fédération Roumaine de Gymnastique - Romanian Gymnastics Federation

Str. Vasile Conta nr.16, Sector 2

020954 BUCURESTI - ROMANIA

Tel./fax. + 40.21.317.11.11

Tel. + 40.21.317.11.12

E-mail: romgym@romgym.ro

PROGRAMUL CAMPIONATULUI NATIONAL AL JUNIOARELOR IV

BUZAU, 23-25.05.2013

JOI, 23.05

ora 11:00 - 18:30 - antrenamente de acomodare conform graficului
17:00 - validarea actelor - d-nele Gabriela Robu si Anca Draghici
18:30 - Sedinta Tehnica

VINERI, 24.05

ora 08:20 - 08:45 - incalzire generala seria I-a NIVEL 2 (4 echipe, 41 gimnaste)
09:00 - Sedinta Arbitrelor
08:45 - 09:45 - 15 min. incalzire / aparat
09:50 - 12:00 - Concurs seria I-a NIVEL 2

12:05 - 12:20 - incalzire generala seria a II-a NIVEL 1 (4 echipe, 24 gimnaste)
12:20 - 13:00 - 10 min. incalzire / aparat
13:05 - 14:25 - Concurs seria a II-a NIVEL 1

14:30 - 14:45 - incalzire generala seria a III-a NIVEL 1 (4 echipe, 24 gimnaste)
14:45 - 15:25 - 10 min. incalzire / aparat
15:30 - 16:50 - Concurs seria a III-a NIVEL 1

16:55 - 17:10 - incalzire generala seria a IV-a NIVEL 1 (4 echipe, 24 gimnaste)
17:10 - 17:50 - 10 min. incalzire / aparat
17:55 - 19:15 - Concurs seria a IV-a NIVEL 1
19:25 - Premiere Junioare IV, echipe si individual (N1, N2)

SAMBATA, 25.05

ora 08:30 - 08:45 - incalzire generala finaliste NIVEL 2
09:00 - Sedinta Arbitrelor
08:45 - 09:45 - incalzire pe aparate
09:50 - 11:50 - Concurs: finale pe aparate NIVEL 2
11:55 - Premiere finale pe aparate Junioare IV - Nivel 2




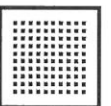
Anca Grigoras,
Antrenor federal GAF



C.N. JUNIOARE IV
Buzau, 23-25.05.2013

PROGRAM ACOMODARE - 23.05.2013

➤ Fiecare serie va beneficia de 10 min. incalzire generala si 20 min. antrenament la fiecare aparat.

ORAR				
11:00-12:30 <i>Seria I-a</i>	CSS Sibiu 6	SCM Bacau 5	SC Bacau 5	CSM Onesti 6
12:30-14:00 <i>Seria a II-a</i>	CS Onesti 3 CS Arad 3	CSS Focsani 6	CSS Buzau 6	CSS Focsani 5
14:00-15:30 <i>Seria III-a</i>	CSS Barlad 6	CS Petrolul 5	CSS 1 Timisoara 6	CSS Barlad 2 CSS Galati 1 CS Petrolul 3
15:30-17:00 <i>Seria a IV-a</i>	CSS 3 Steaua 6	CSS 3 Steaua 2 CSA Steaua 2	CSS 1 C-ta 4 CNS Deva 2	CSS 1 C-ta 6
17:00-18:30 <i>Seria a V-a</i>	CSS 2 – 4 CSS Triumf 2	CS Farul 6	CS Farul 2 CSS 7 Dinamo 4	CS Dinamo 5

Anca Grigoras,
Antrenor federal

