



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 INDIVIDUAL AL JUNIOARELOR III, II, I FOCSANI, 03-05.11.2011

JOI, 03.11

Ora	12:00– 18:45	- antrenamente de acomodare conform graficului
	17:00	- validarea actelor – prof. Catalin Meran si Adela Popa
	18:45	- Sedinta Tehnica

VINERI, 04.11

ora	08:55 - 09:15	- incalzire generala seria I-a Junioare III Nivel 3
	09:30	- Sedinta Arbitrelor
	09:15 – 10:15	- 15 min. incalzire / aparat
	10:20 - 12:20	- Concurs ind. compus seria I-a Junioare III Nivel 3
	12:30	- Premiere ind. compus Junioare III Nivel 3
	12:35 - 12:50	- incalzire generala seria a II-a Junioare III Nivel 4
	12:50 - 13:30	- 10 min. incalzire / aparat
	13:35 - 14:45	- Concurs ind. compus seria a II-a Junioare III Nivel 4
	14:55	- Premiere ind. compus Junioare III Nivel 4
	15:00 - 15:15	- incalzire generala seria a III-a Junioare II si I
	15:15 - 16:15	- 15 min. incalzire / aparat
	16:20 - 17:40	- Concurs ind. compus seria a III-a Junioare II si I
	17:50	- Premiere ind. compus Junioare II si I

SAMBATA, 05.11

ora	08:35 - 08:55	- incalzire generala finaliste Junioare III, II, I
	09:15	- Sedinta Arbitrelor
	08:55 – 09:55	- incalzire pe aparate
	10:00 - 12:30	- Concurs: finale pe aparate Junioare III, II, I
	12:40	- Premiere finale pe aparate Junioare III, II, I

Anca Grigoras,
Antrenor federal GAF