

ENTRENAMIENTOS OFICIALES

1º JORNADA DE LA FASE REGULAR LIGA IBERDROLA GAF 2022-2023

Palma de Mallorca, Palau Municipal d'Esports Son Moix

VIERNES 18 NOVIEMBRE

1º TURNO: 16.00-18.15

SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO
GYM VAL	MAHADAHONDA	COVADONGA	HOSPITALET
ALCORCÓN	SALT A	SALT B	PALMA

2º TURNO: 18.15-20.30

SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO
EGIBA	XELSKA B	CG TERRASSA	POZUELO
XELSKA A	MORERES	LA SALLE GRACIA	OMNIA GYM

SABADO 19 NOVIEMBRE

1º TURNO: 13.40-15.00

SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO
CG BARCELONA	OSONA	LA SALLE GRACIA B	MOLINS DE REU

2º TURNO: 15.00-16.35

SALTO	PARALELAS	BARRA	SUELO	SUELO
HOSPITALET	LA PLANA	SUR	CG ES PLÀ	SANT BOI

PROGRAMA GENERAL

1º JORNADA DE LA FASE REGULAR LIGA IBERDROLA GAF 2022-2023

Palma de Mallorca, Palau Municipal d'Esports Son Moix

19-20 noviembre, 2022

ACCESO A LA INSTALACIÓN

El acceso a la instalación se llevará a cabo según horario detallado. La acreditación se realizará en el interior de la instalación de forma nominal, para ello, todos los integrantes, técnicos y entrenadores, deberán acudir con su DNI.

JURADO

- 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 de cada división presencialmente en el horario estipulado en programa.
- El jurado accederá a la instalación en el horario determinado realizando higiene de manos.
- Todos los jueces deberán acudir con el atuendo establecido en el Código FIG.

COMPETICION

1. Se realizarán entrenamientos previos para todas las divisiones el día anterior a la competición.
2. Se seguirá el sistema calentar-competir
3. Cada equipo aportará su propio recipiente con magnesita para todos los aparatos y lo portará hasta el final de la competición.
4. Todos los resultados y posibles cambios de programación se comunicarán a través de la web RFEG. Cualquier duda o consulta será atendida por escrito a través del correo secretaria-ga@rfegimnasia.es

VENTA DE ENTRADAS

En taquilla o reserva anticipada a Laura Casamor, al correo electrónico laura.casamor@gmail.com

CONTROL DE DOPAJE

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

MÚSICAS

Cada entrenador o club será responsable de subir las músicas 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.
- a) El usuario una vez validado, puede acceder al sistema y subir fichas y músicas pendientes o modificar aquellas que son de su propiedad.

La fecha límite para subir músicas es el día 17 de noviembre a las 23:59 horas.

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

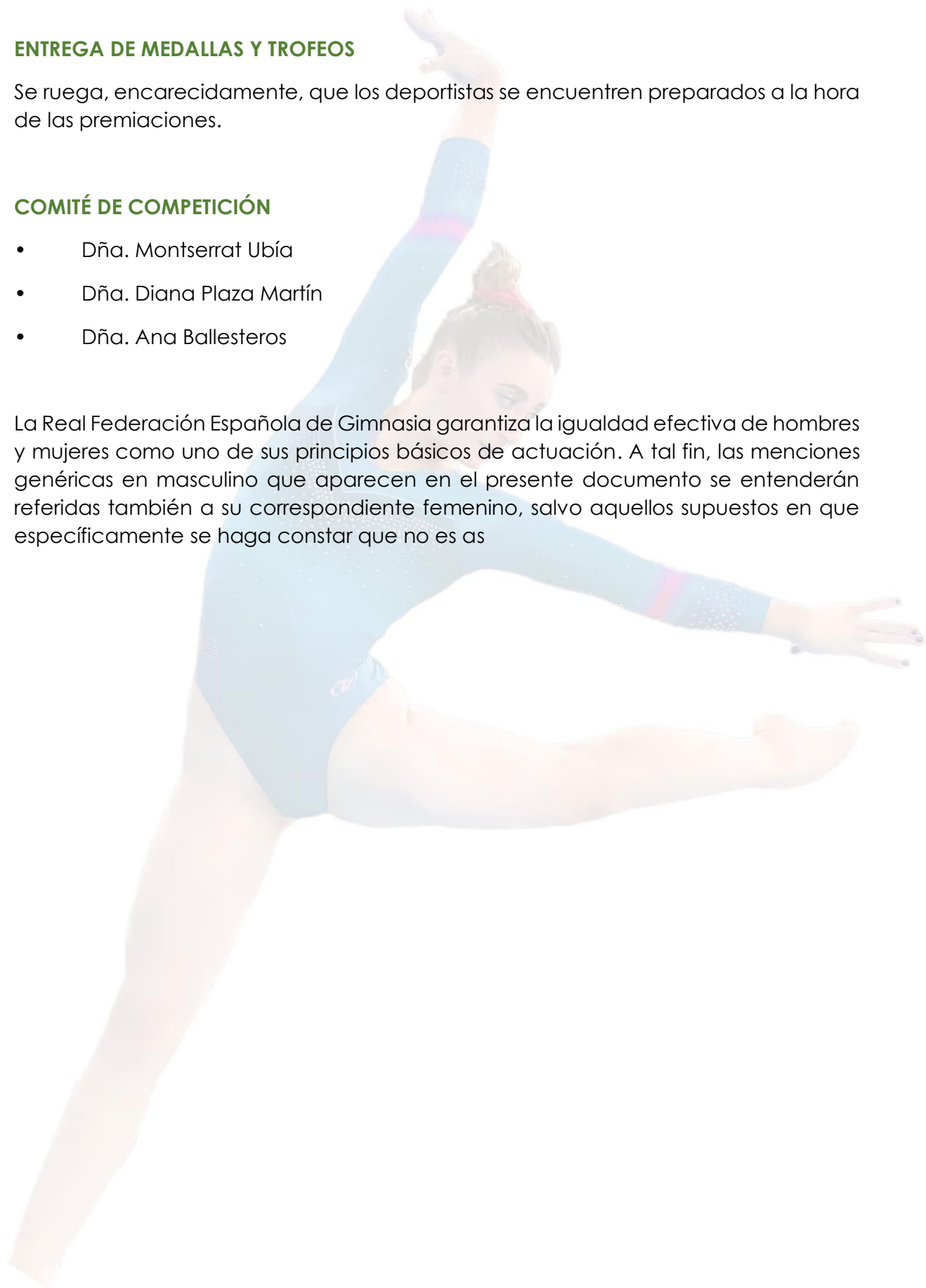
ENTREGA DE MEDALLAS Y TROFEOS

Se ruega, encarecidamente, que los deportistas se encuentren preparados a la hora de las premiaciones.

COMITÉ DE COMPETICIÓN

- Dña. Montserrat Ubía
- Dña. Diana Plaza Martín
- Dña. Ana Ballesteros

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así



VIERNES

JORNADA DE TARDE

16.00 / 18.15

Entrenamientos 1er grupo (clubes a determinar)

18.15 / 20.30

Entrenamientos 2º grupo (clubes a determinar)

15' calentamiento genera; 15' por aparato; 2 equipos

SABADO

JORNADA DE MAÑANA

2ª División:

CEGAD LOS CANTOS ALCORCON	MADRID
GYMVAL	VALENCIA
CEG MAJADAHONDA	MADRID
CLUB XELSKA B	BALEARES
SALT GC B	CATALUÑA
R.G.C. COVADONDA	ASTURIAS
OMNIA GYM	BALEARES
PALMA	BALEARES

9:20

Acceso a la Instalación

09.30

Reunión de Jueces

09.40 / 10.10

Calentamiento general

10.10 / 10.20

Desfile y presentación de Equipos

10.20/ 13.00

Competición

(5' calentamiento seguido competición cada equipo)

				
10.20 / 11.00	GYMVAL/ LOS CANTOS	XELSKA B/MAJADAHONDA	COVADONGA/SALT GC B	PALMA/OMNIA
11.00 / 11.40	PALMA/OMNIA	GYMVAL/ LOS CANTOS	XELSKA B/MAJADAHONDA	COVADONGA/SALT GC B
11.40 / 12.20	COVADONGA/SALT GC B	PALMA/OMNIA	GYMVAL/ LOS CANTOS	XELSKA B/MAJADAHONDA
12.20 / 13.00	XELSKA B/MAJADAHONDA	COVADONGA/SALT GC B	PALMA/OMNIA	GYMVAL/ LOS CANTOS

13.00

Entrega premios 2ª División

13.40-16.30

Entrenamientos 3ª División

30' calentamiento genera; 15' por aparato; 2 equipos-10 rotaciones.

JORNADA DE TARDE

1ª División:

CLUB XELSKA A C	CATALANA
EGIBA	BALEAR
GE LES MORERES	CATALUÑA
CG TERRASSA	CATALUÑA
SALT GC A	CATALUÑA
CE LA SALLE GRACIA A	CATALUÑA
CGA L'HOSPITALET A	CATALUÑA
CGA POZUELO	MADRID

16.45

Acceso a la Instalación

17.00

Reunión de Jueces

17.10 / 17.40

Calentamiento general

17.40 / 17.50

Desfile y presentación de Equipos

17.50 / 20.30

Competición

(5' calentamiento seguido competición cada equipo)

				
17.50 / 18.30	EGIBA/XELSKA A	TERRASA/LES MORERES	LA SALLE A/SALT A	POZUELO/CGA L'HOSPITALET
18.30 / 19.10	POZUELO/CGA L'HOSPITALET	EGIBA/XELSKA A	TERRASA/LES MORERES	LA SALLE A/SALT A
19.10/ 19.50	LA SALLE A/SALT A	POZUELO/CGA L'HOSPITALET	EGIBA/XELSKA A	TERRASA/LES MORERES
19.50 / 20.30	TERRASA/LES MORERES	LA SALLE A/SALT A	POZUELO/CGA L'HOSPITALET	EGIBA/XELSKA A

20.30

Entrega premios 1ª División

DOMINGO

3ª División: 1ER GRUPO

HOSPITALET	CATALUÑA
VILASAR	CATALUÑA
CLUB SUR	ANDALUCÍA
ES PLÀ	CATALUÑA
SANT BOI	CATALUÑA

08.45 Acceso a la instalación
09.00 Reunión de jueces
09.00 / 09.20 Calentamiento general
09.20 / 09.30 Desfile y presentación de Equipos
09.30 / 11.35 Competición
(5' calentamiento seguido competición)

					DESCANSO
09.30 / 09.55	HOSPITALET	CE LA SALLE GRACIA B	CLUB SUR	ES PLÀ	SANT BOI
09.55 / 10.20	SANT BOI	HOSPITALET	CE LA SALLE GRACIA B	CLUB SUR	ES PLÀ
10.20 / 10.45	ES PLÀ	SANT BOI	HOSPITALET	CE LA SALLE GRACIA B	CLUB SUR
10.45 / 11.10	CLUB SUR	ES PLÀ	SANT BOI	HOSPITALET	CE LA SALLE GRACIA B
11.10 / 11.35	CE LA SALLE GRACIA B	CLUB SUR	ES PLÀ	SANT BOI	HOSPITALET

3ª División: 2º GRUPO

CG OSONA	CATALUÑA
LA PLANA	VALENCIA
CE LA SALLE GRACIA B	CATALUÑA
MOLINS DE REY	CATALUÑA
CG BARCELONA	CATALUÑA

11.40 / 12.00 Calentamiento general
12.00 / 12.10 Desfile y presentación de Equipos
12.10 / 14.25 Competición
(5' calentamiento seguido competición)

					DESCANSO
12.10 / 12.35	CG OSONA	LA PLANA	VILLASAR	MOLINS DE REY	CG BARCELONA
12.35 / 13.00	CG BARCELONA	CG OSONA	LA PLANA	VILLASAR	MOLINS DE REY
13.00 / 13.25	MOLINS DE REY	CG BARCELONA	CG OSONA	LA PLANA	VILLASAR
13.25 / 13.50	VILLASAR	MOLINS DE REY	CG BARCELONA	CG OSONA	LA PLANA
13.50 / 14.15	LA PLANA	VILLASAR	MOLINS DE REY	CG BARCELONA	CG OSONA

14.15 Entrega premios 3ª División