

1

FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA
ESTADUAL DE TRAMPOLIM E SINCRONIZADO - 10 DE OUTUBRO DE 2009

PROGRAMA DE COMPETIÇÃO

8h às 11h	TREINAMENTO TODAS AS CATEGORIAS - TRAMPOLIM INDIVIDUAL
11h às 12h 30	TREINAMENTO TODAS AS CATEGORIAS - SINCRONIZADO
10h 00min	ENTREGA DOS CARTÕES DE COMPETIÇÃO DE TR E SIN NA BANCA - TODAS AS CATEGORIAS
10h 30min	REUNIÃO COM ÁRBITROS – CONFERÊNCIA DOS CARTÕES DE COMPETIÇÃO
12h 30min	ALMOÇO
13h 15min	SOLENIIDADE DE ABERTURA – TODOS OS GINASTAS
	SINCRONIZADO 1 passada de aquecimento
13:30 às 13:45	PRÉ-INF MAS (2 duplas) / PRÉ-INF FEM (3 duplas) INF MASC (1 dupla)
13:45 às 14:00	INF FEM - (5 duplas) INF-JUV FEM - (2 duplas)
14:00 às 14:15	INF-JUV MAS (1 dupla) / JUV FEM (1 dupla) JUV MAS (2 duplas) / ADULTO MASC (1 dupla) ADULTO FEM (1 dupla)
	TRAMPOLIM INDIVIDUAL 2 passadas de aquecimento
14:20 às 14:45	JUV FEM (3 ginastas) / ADULTO MASC (2 ginastas) ADULTO FEM (2 ginastas)
14:45 às 15:10	INF-JUV MAS (3 ginastas) JUV MAS (3 ginastas)
15:10 às 15:30	INF-JUV FEM (4 ginastas)
15:30 às 15:45	INFANTIL MAS (3 ginastas) INFANTIL FEM 1° GRUPO (4 ginastas)
15:45 às 16:10	INFANTIL FEM 1° GRUPO (7 ginastas)
16:10 às 16:30	1 passada de aquecimento PRÉ-INFANTIL FEM (11 ginastas)
16:30 às 16:45	1 passada de aquecimento PRÉ-INFANTIL MAS (5 ginastas) / MIRIM MAS (1 ginasta) MIRIM FEM (1 ginasta)
17:00 às 18:00	PREMIAÇÃO INDIVIDUAL E SINCRONIZADO