

**PROGRAMA DEFINITIVO CAMPEONATO Y COPA DE CANARIAS 2023
CANDELARIA (TENERIFE) 21 DE MAYO**

Sábado 20 Mayo	Jornada de mañana
	Montaje de la pista de competición.
	Jornada de tarde
15:30 h.	Apertura de instalación y recogida de acreditaciones.
	Entrenamientos generales por grupos.
16:00 a 18:00 h.	Grupo 1. Clubes de Tenerife
18:00 a 20:00 h.	Grupo 2. Clubes de Gran Canaria

Domingo 21 Mayo	Jornada de mañana
8:00	Apertura de instalación y recogida de acreditaciones.
8:30 a 9:00	Calentamiento de suelo sin aparatos.
8:40	Reunión de entrenadores y entrega de tarjetas competición.
	No se admitirán tarjetas de competición al finalizar la reunión y causarán baja.
9:00 a 10:45	Calentamientos oficiales de aparatos. Trampolín
9:00 a 9:40 (40´)	Tumbling
9:45 a 10:30 (45´)	Doble Minitramp
10:35 a 10:45 (10´)	Minitramp.
10:45 a 11:00	Desfile y presentación de participantes
	Competición
11:00 a 11:30	MINITRAMP SIMPLE. 7 a 10 años. Fem, masc
11:00 a 11:10	Grupo único. Calentamiento de 10 min.(máximo 2 pases)
11:10 a 11:20	Competición Femenina (9)
11:20 a 11:30	Competición Masculina (7)



FEDERACIÓN
CANARIA GIMNASIA



TRAMPOLÍN

5 minutos	Cambio de aparato.
11:35 a 13:45	DOBLE MINITRAMP. Todos los niveles.
11:35 a 12:05	Calentamiento de 10 min. Competición. 7 a 10 años. Fem (9)
	Competición. 7 a 10 años. Masc (7)
12:05 a 12:35	Calentamiento de 10 min. Competición. 11 a 12 años. Fem (8)
	Competición. 11a 12 años. Masc (8)
12:35 a 13:05	Calentamiento de 10 min. Competición. 13 a 14 años. Fem (7)
	Competición. 13 a 14 años. Masc (6)
13:05 a 13:45	Calentamiento de 10 min. Competición. 15 a 16 años. Mixto (5)
	Competición. 17 y mas años. Fem (3)
	Competición. 17 y mas años. Masc (8)
5 ´ minutos	Cambio de aparato.
13:50 a 14:35	TUMBLING (AIR TRACK) Todos los niveles.
13:50 a 14:05	Calentamiento de 15 min. Todas las categorías.
14:05 a 14:20	1º Grupo. Competición 7 a 10 años Mixto (2) y 11-12 años Mixto (5)
14:20 a 14:35	2º Grupo. Competición 13- 14 años Fem (3) y 15 y mas Mixto (2)
13:50 a 14:25	Durante la competición de Tumbling, se podra calentar Trampolín
14:25 a 14:35	10 min calentamiento solo para los gimnastas de Tumbling
	Competición
14:35 a 16:25	TRAMPOLIN. Todos los niveles.
14:35 a 14:50	Calentamiento un contacto. Competición. 7 a 10 años. Fem (9)
14:50 a 14:55	Competición. 7 a 10 años. Masc (6)
14:55 a 15:10	Calentamiento un contacto. Competición. 11 a 12 años. Fem (7)
15:10 a 15:25	Competición. 11a 12 años. Masc (5)
15:25 a 15:40	Calentamiento un contacto. Competición. 13 a 14 años. Fem (5)



FEDERACIÓN
CANARIA **GIMNASIA**



TRAMPOLÍN

15:40 a 15:55	Competición. 13 a 14 años. Masc (5)
15:55 a 16:10	Calentamiento un contacto. Competición. 15 a 16 años. Mixto (5)
16:10 a 16:25	Competición. 17 y mas años. Mixto (5)
	Preparar la pista para la entrega de premios con antelación.
16:30 a 16:40	Desfile por clubes.
16:40 a 17:10	ENTREGA DE PREMIOS. AUTORIDADES.
17:30	Salida de delegaciones. Buen viaje a tod@s