



Organigramme Général prévisionnel INTER DPT INDIVIDUEL

GAF : EST

TEAMGYM : EST+ GAc FEDERAUX : Sélective Régionale

à SETE

SAMEDI 7 MARS

				GAF plateau A						GAF plateau B							
Echauffement général 30 mn en salle de compétition avant le début de chaque tour																	
				PALMARES 13:00			00:00	00:00	00:00	PALMARES 13:00							
00:17	13:15	13:32	T2 FED A 10/11 ANS 5X5 GYMS (25)			Echauf 5'à l'agrès			00:00	00:00	00:00	T6 FED A 12 /13 ANS 5X5 GYMS (25)			Echauf 5'à l'agrès		
00:17	13:32	13:49															
00:17	13:49	14:06															
00:17	14:06	14:23															
00:17	14:23	14:40	T3 FED A 18 ANS ET+ (10) FED A 10/11 ANS 6 4X4 GYMS (16)						00:17	14:06	14:23	T6 FED A 12 /13 ANS 5X5 GYMS (25)					
00:17	14:40	14:57															
00:17	14:57	15:14															
00:17	15:14	15:31															
00:17	15:31	15:48	T4 FED A 14 /15 ANS 4X5 GYMS (21)						00:17	15:31	15:48	T1 FED A 16/17 ANS 5X5 GYMS (22)					
00:17	15:48	16:05															
00:17	16:05	16:22															
00:17	16:22	16:39															
00:17	16:39	16:56	T5 FED A 14 /15 ANS 4X5 GYMS (21)						00:17	16:22	16:39	PALMARES 18:15					
00:17	16:56	17:13															
00:17	17:13	17:30															
00:17	17:30	17:47															
00:17	17:47	18:04	T6 NAT FIG 14 ans et + 4 x 5 (+1) gyms (21)			Echauf 7 min à l'agrès			00:17	17:47	18:04	PALMARES 18:15					
00:17	18:04	18:21															
00:17	18:21	18:38															
00:21	18:42	19:03															
00:21	19:03	19:24	PALMARES 20:15						00:17	18:04	18:21	PALMARES 18:15					
00:21	19:24	19:45															
00:21	19:45	20:06															
00:21	20:06	20:27															
00:21	20:27	20:48							00:17	18:21	18:38						
00:21	20:48	21:09															
00:21	21:09	21:30															
00:21	21:30	21:51															
00:21	21:51	22:12							00:17	18:38	18:55						
00:21	21:51	22:12															
00:21	22:12	22:33															
00:21	22:33	22:54															
00:21	22:33	22:54							00:17	18:55	19:12						
00:21	22:33	22:54															
00:21	22:33	22:54															
00:21	22:33	22:54															



Organigramme Général prévisionnel INTER DPT INDIVIDUEL

GAF : EST

TEAMGYM : EST+ GAc FEDERAUX : Sélective Régionale

à SETE

DIMANCHE 8 MARS

			GAF			Gac + TEAMGYM	
			Echauffement général 40 mn en salle annexe avant le début de chaque tour			Echauffement général 40 mn en salle annexe avant le début de chaque tour	
00:24	09:00	09:24	T1			56 passages	
00:24	09:24	09:48	REG 8-9 ANS	Echauf 7' à l'agrès		Echauffement 7 mn puis 4 passages alternés avec la GAF	
00:24	09:48	10:12	4 EQUIPES			Fed B 7/14 Trios 4	
00:24	10:12	10:36				Fed B 7/14 Trios 4	
00:24	10:36	11:00	T2			Fed B 7/14 Duos 4	
00:24	11:00	11:24	REG 8-9 ANS			Fed B 7/14 Duos 4	
00:24	11:24	11:48	5 EQUIPES			Fed B 7/14 Duos 3	
00:24	11:48	12:12				Fed B TC Duos 3	
00:24	12:12	12:36				Fed B TC Duos 3	
00:24	12:36	13:00	PALMARES	12:45			
00:24	13:00	13:24					
00:24	13:24	13:48		Echauf 7 min à l'agrès			
00:24	13:48	14:12	T3			Fed B TC Trios 3	
00:24	14:12	14:36	NAT 10 ans (EST)			Fed B TC Trios 3	
00:24	14:36	15:00	NAT 11 ans (EST)			Fed B TC Trios 3	
00:24	15:00	15:24	5 x 5 GYMS (25)			Fed A 7/14 Duo 1 + Fed A 7/14 Trios 2	
00:24	15:24	15:48		Echauf 7 min à l'agrès		Fed ATC Duos 3	
00:24	15:48	16:12	T4			Fed ATC Duos 3	
00:24	16:12	16:36	NAT 12 ans (EST)			Fed ATC Trios 4	
00:24	16:36	17:00	NAT 13 ans (EST)			Fed B 7/14 Quatuor 3	
00:24	17:00	17:24	4X5 gyms (20)			Fed B TC Quatuor 2 + Fed A 7/14 Quatuor 1	
00:24	17:24	17:48				Sol 13 mn	
00:24	17:48	18:12	PALMARES	18:12			
00:24	18:12	18:36					
00:24	18:36	19:00					
00:24	19:00	19:24					
00:24	19:24	19:48					
00:24	19:48	20:12					
00:24	20:12	20:36					