

FEDERALE C



**Échauffement articulaire en salle annexe : 30 min avant rotation**  
**Échauffement collectif MT - TU sur plateau avant compétition : 2 min par équipe**  
**PAS d'échauffement au SOL**

Echauffement articulaire : 10h00-10h30 / Echauffement Plateau : 10h30-10h42 / Compétition : 10h45-11h00

Rotation 1 FEDERALE C	Echau	/		TUMBLING		MINI-TRAMPOLINE	
		10:30			Fontenilles Gym 1	FC	St Jean Gymnique 1
10:32			Fontenilles Gym 2	FC	St Jean Gymnique 2	FC	
10:34			EGC	FC	Les Acrobates du Canigou	FC	
10:36			St Jean Gymnique 1	FC	Fontenilles Gym 1	FC	
10:38			St Jean Gymnique 2	FC	Fontenilles Gym 2	FC	
10:40			Les Acrobates du Canigou	FC	EGC	FC	
Compétition	10:43			Fontenilles Gym 1	FC	St Jean Gymnique 1	FC
	10:46			Fontenilles Gym 2	FC	St Jean Gymnique 2	FC
	10:49			EGC	FC	Les Acrobates du Canigou	FC
	10:52			St Jean Gymnique 1	FC	Fontenilles Gym 1	FC
	10:55			St Jean Gymnique 2	FC	Fontenilles Gym 2	FC
	10:58			Les Acrobates du Canigou	FC	EGC	FC

FEDERALE A mixte  
/adulte/ junior



**Échauffement articulaire salle annexe : 30 min avant rotation**  
**Echauf collectif MT - TU sur plateau avant compét : 2min par équipe PAS d'échauf SOL**

Echauffement articulaire : 10h50-11h10/ Echauffement Plateau : 11h10-11h28 / Compétition : 11h30-12h16

		SOL		TUMBLING		MINI-TRAMPOLINE		
Rotation 2 FEDERALE A mixte/ adulte/ junior	Echau	11:10		St Jean Gymnique	FA mixte	La Rose Bleue	FA junior	
		11:13		Le Stade Castrais	FA mixte	Les Acrobates du Canigou	FA junior	
		11:16		EGC	FA adulte	St Jean Gymnique	FA mixte	
		11:19		L'isle Jourdain	FA adulte	Le Stade Castrais	FA junior	
		11:22		La Rose Bleue	FA junior	EGC	FA adulte	
		11:25		Les Acrobates du Canigou	FA junior	L'isle Jourdain	FA adulte	
	Compétition	11:30	EGC	FA adulte				
		11:34			St Jean Gymnique	FA mixte	La Rose Bleue	FA junior
		11:38	L'isle Jourdain	FA adulte				
		11:42			Le Stade Castrais	FA mixte	Les Acrobates du Canigou	FA junior
		11:46	La Rose Bleue	FA junior				
		11:50			EGC	FA adulte	St Jean Gymnique	FA mixte
		11:54	Les Acrobates du Canigou	FA junior				
11:58			L'isle Jourdain	FA adulte	Le Stade Castrais	FA mixte		
12:02	St Jean Gymnique	FA mixte						
12:06			La Rose Bleue	FA junior	EGC	FA adulte		
12:10	Le Stade Castrais	FA mixte						
12:14			Les Acrobates du Canigou	FA junior	L'isle Jourdain	FA adulte		

12h30

**PALMARES FEDERALE C / FEDERALE A mixte-adultes-junior**

FED A féminine



Échauffement articulaire salle annexe : 30 min avant rotation  
 Echau collectif MT - TU sur plateau avant compét : 2min par équipe PAS d'échau SOL

		Echauffement : 12h45 - 13h15 / Echau plateau : 13h15 - 13h30 / Compétition 13h30 - 14h10						
		SOL		TUMBLING		MINI-TRAMPOLINE		
Rotation 3 FEDERALE A féminine	Echau	13:15		EGC 2	FA fém	Elan Gymnique de Blagnac 2	FA fém	
		13:18		Fontenilles Gym	FA fém	EGC 1	FA fém	
		13:21		Elan Gymnique de Blagnac 1	FA fém	EGC 2	FA fém	
		13:24		Elan Gymnique de Blagnac 2	FA fém	Fontenilles Gym	FA fém	
		13:27		EGC 1	FA fém	Elan Gymnique de Blagnac 1	FA fém	
	Compétition	13:30	Fontenilles Gym	Fédérale A féminine				
		13:34			EGC 2	Fédérale A féminine	Elan Gym. de Blagnac 2	Fédérale A féminine
		13:38	Elan Gym. de Blagnac 1	Fédérale A féminine				
		13:42			Fontenilles Gym	Fédérale A féminine	EGC 1	Fédérale A féminine
		13:46	Elan Gym. de Blagnac 2	Fédérale A féminine				
	13:50			Elan Gym. de Blagnac 1	Fédérale A féminine	EGC 2	Fédérale A féminine	
	13:54	Etoile Gym. Colomiers 1	Fédérale A féminine					
	13:58			Elan Gym. de Blagnac 2	Fédérale A féminine	Fontenilles Gym	Fédérale A féminine	
	14:02	Etoile Gym. Colomiers 2	Fédérale A féminine					
	14:06			EGC 1	Fédérale A féminine	Elan Gym. de Blagnac 1	Fédérale A féminine	

FED B



Échauffement articulaire salle annexe : 30 min avant rotation  
Echau collectif MT - TU sur plateau avant compét : 2min par équipe PAS d'échau SOL

Echauffement : 13h50 - 14h20 / Echau plateau : 14h20-14h45 / Compétition 14h45-15h45

		SOL		TUMBLING		MINI-TRAMPOLINE		
Rotation 4 FEDERALE B	Echau	14:20		Envol St Gaudinois	<i>Féd B adulte (HC)</i>	Fontenilles Gym	<i>Fédérale B 10-15</i>	
		14:23		Envol St Gaudinois	<i>Fédérale B 10-15</i>	AS Fleurance	<i>Fédérale B adulte</i>	
		14:26		St Jean Gymnique 1	<i>Fédérale B 10-15</i>	La Rose Bleue	<i>Fédérale B adulte</i>	
		14:29		St Jean Gymnique 2	<i>Fédérale B 10-15</i>	Envol St Gaudinois	<i>FédB adulte (HC)</i>	
		14:32		EGC	<i>Fed B fém</i>	Envol St Gaudinois	<i>Fédérale B 10-15</i>	
		14:35		Fontenilles Gym	<i>Fédérale B 10-15</i>	St Jean Gymnique 1	<i>Fédérale B 10-15</i>	
		14:38		AS Fleurance	<i>Fédérale B adulte</i>	St Jean Gymnique 2	<i>Fédérale B 10-15</i>	
		14:41		La Rose Bleue	<i>Fédérale B adulte</i>	EGC	<i>Fed B fém</i>	
	Compétition	14:45	St Jean Gymnique 1	<i>Fédérale B 10-15</i>				
		14:49			Envol St Gaudinois	<i>Féd B adulte (HC)</i>	Fontenilles Gym	<i>Fédérale B 10-15</i>
		14:53	St Jean Gymnique 2	<i>Fédérale B 10-15</i>				
		14:57			Envol St Gaudinois	<i>Fédérale B 10-15</i>	AS Fleurance	<i>Fédérale B adulte</i>
		15:01	EGC	<i>Fédérale B fém</i>				
		15:05			St Jean Gymnique 1	<i>Fédérale B 10-15</i>	La Rose Bleue	<i>Fédérale B adulte</i>
		15:09	Fontenilles Gym	<i>Fédérale B 10-15</i>				
		15:13			St Jean Gymnique 2	<i>Fédérale B 10-15</i>	Envol St Gaudinois	<i>FédB adulte (HC)</i>
		15:17	AS Fleurance	<i>Fédérale B adulte</i>				
		15:21			EGC	<i>Fédérale B 1fem</i>	Envol St Gaudinois	<i>Fédérale B 10-15</i>
		15:25	La Rose Bleue	<i>Fédérale B adulte</i>				
		15:29			Fontenilles Gym	<i>Fédérale B 10-15</i>	St Jean Gymnique 1	<i>Fédérale B 10-15</i>
15:33	Envol St Gaudinois	<i>Féd B adulte (HC)</i>						
15:37			AS Fleurance	<i>Fédérale B adulte</i>	St Jean Gymnique 2	<i>Fédérale B 10-15</i>		
15:37	Envol St Gaudinois	<i>Fédérale B 10-15</i>						
15:41			La Rose Bleue	<i>Fédérale B adulte</i>	EGC	<i>Fédérale B féminine</i>		

<b>NATIONALE B/C</b>				<b>Échauffement articulaire salle annexe : 30 min avant rotation</b>				
		<b>Echau collectif MT - TU sur plateau avant compétition : 4min par équipe</b>			<b>PAS d'échau au SOL</b>			
Echauffement : 16h00 - 16h30 / Echau plateau : 16h30 - 17h00 / Compétition 17h00-18h20								
<b>Rotation 5 Nationale B/C</b>	<b>Echau</b>		/	<b>TUMBING</b>		<b>MINI-TRAMPOLINE</b>		
		16:30		St Jean Gymnique	Nat B	La Rose Bleue	Nat C 12+	
		16:34		Etoile Gym. Colomiers	Nat B	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12+	
		16:38		Etoile Gym. Colomiers	Nat C 12+	Etoile Gym. Colomiers	Nat C Junior	
		16:42		St Jean Gymnique	Nat C 12+	Les Acrobates du Canigou	Nat B	
		16:46		La Rose Bleue	Nat C 12+	St Jean Gymnique	Nat B	
		16:50		Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12+	Etoile Gym. Colomiers	Nat B	
		16:54		Etoile Gym. Colomiers	Nat C junior	Etoile Gym. Colomiers	Nat C 12+	
	16:58		Les Acrobates du Canigou	Nat B	St Jean Gymnique	Nat C 12+		
	<b>Compétition</b>	17:00	Etoile Gym. Colomiers	Nat C 12+				
		17:05			St Jean Gymnique	Nat B	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12+
		17:10	St Jean Gymnique	Nat C 12+				
		17:15			Etoile Gym. Colomiers	Nat B	Etoile Gym. Colomiers	Nat C junior
		17:20	La Rose Bleue	Nat C 12+				
		17:25			Etoile Gym. Colomiers	Nat C 12+	Les Acrobates du Canigou	Nat B
		17:30	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12+				
		17:35			St Jean Gymnique	Nat C 12+	St Jean Gymnique	Nat B
		17:40	Etoile Gym. Colomiers	Nat C junior				
		17:45			La Rose Bleue	Nat C 12+	Etoile Gym. Colomiers	Nat B
		17:50	Les Acrobates du Canigou	Nat B				
17:55				Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12+	Etoile Gym. Colomiers	Nat C 12+	
18:00	St Jean Gymnique	Nat B						
18:05			Etoile Gym. Colomiers	Nat C junior	St Jean Gymnique	Nat C 12+		
18:10	Etoile Gym. Colomiers	Nat B						
18:15			Les Acrobates du Canigou	Nat B	La Rose Bleue	Nat C 12+		
<b>18h30 PALMARES FED A FEMININE / FED B / NATIONALE B-C</b>								