

<b>FEDERALES A &amp; C</b> <b>+Rencontre proximité</b>		<b>Echauffement articulaire en salle annexe : 30 min avant l'entrée sur le plateau.</b> <b>MT – TU : Echauffement collectif sur le plateau avant compétition : 2 min par équipe</b> <b>SOL : PAS d'échauffement sur le plateau, mais 15 min de préparation en salle annexe avant le passage au Sol de compétition.</b>					
<b>Rotation 1 FEDERALE A/C + Rencontre proximité</b>		<u>Echauffement articulaire</u> : 09h00-09h30. <u>MT-TU</u> : <u>Echau Plateau</u> : 09h30-09h45 / <u>Compétition</u> 09h45-10h20. <u>SOL</u> : <u>Echau salle annexe</u> : 11h05-11h20 / <u>Compétition</u> : 11h24-11h35.					
		<b>Echau</b>		<b>MINI-TRAMPOLINE</b>		<b>TUMBLING</b>	
			09:30	Poussines 1	<i>Proxi</i>	St Gaudens	<i>FA féminine</i>
			09:32	Poussins 2	<i>Proxi</i>	Fontenilles	<i>FA féminine</i>
			09:34	St Jean Gymnique	<i>FC</i>	EGC	<i>FA féminine</i>
			09:36	St Gaudens	<i>FC</i>	Poussines 1	<i>Proxi</i>
			09:38	St Gaudens	<i>FA féminine</i>	Poussins 2	<i>Proxi</i>
			09:40	Fontenilles	<i>FA féminine</i>	St Jean Gymnique	<i>FC</i>
		09:42	EGC	<i>FA féminine</i>	St Gaudens	<i>FC</i>	
		<b>Compétition</b>	09:45	Poussines 1	<i>Proxi</i>	St Gaudens	<i>FA féminine</i>
09:50	Poussins 2		<i>Proxi</i>	Fontenilles	<i>FA féminine</i>		
09:55	St Jean Gymnique		<i>FC</i>	EGC	<i>FA féminine</i>		
10:00	St Gaudens		<i>FC</i>	Poussines 1	<i>Proxi</i>		
10:05	St Gaudens		<i>FA féminine</i>	Poussins 2	<i>Proxi</i>		
10:10	Fontenilles		<i>FA féminine</i>	St Jean Gymnique	<i>FC</i>		
10:15	EGC		<i>FA féminine</i>	St Gaudens	<i>FC</i>		

<b>FEDERALE B + Nat C</b>	<p><b>Echauffement articulaire en salle annexe : 30 min avant l'entrée sur le plateau :</b></p> <p><b>MT – TU : Echauffement collectif sur plateau avant compétition : 2 min par équipe Fed / 4 min par équipe Nat</b></p> <p><b>SOL : PAS d'échauffement sur le plateau, mais 15 min de préparation en salle annexe avant le passage au Sol de compétition.</b></p>
---------------------------	--

<b>Rotation 2 FEDERALE B / Nat C</b>	<p><b>Echauffement articulaire : 09h50-10h20.</b></p> <p><b>MT-TU : Echau plateau : 10h20-10h36 / Compétition : 10h40-10h58</b></p> <p><b>SOL : Echau salle annexe : 11h24-11h39 / Compétition : 11h42-12h00</b></p>					
		<b>MINI-TRAMPOLINE</b>		<b>TUMBLING</b>		
	<b>Echau</b>	10:20	St Gaudens	FB	St Jean Gymnique	Nat C
		10:24	EGC	FB	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C
		10:28	St Jean Gymnique	Nat C	St Gaudens	FB
		10:32	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C	EGC	FB
	<b>Compétition</b>	10:40	St Gaudens	FB Adulte	St Jean Gymnique	Nat C 12 ans et plus
		10:46	EGC	FB Féminine	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12 ans et plus
		10:52	St Jean Gymnique	Nat C 12 ans et plus	St Gaudens	FB Adulte
		10:58	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12 ans et plus	EGC	FB Féminine

<b>Rotation 3 Fed B / Fed A / Nat C</b>	<b>SOL 11h24-12h00</b>			
	<b>Compétition</b>	11:24	St Gaudens	FA féminine
		11:30	Fontenilles	FA féminine
		11:36	EGC	FA féminine
		11:42	St Gaudens	FB Adulte
		11:48	EGC	FB Féminine
		11:54	St Jean Gymnique	Nat C 12 ans et plus
		12:00	Salle Vincent Ferrari Sète	Nat C 12 ans et plus



**Palmarès toutes catégories 12h15**