

**GAc**

Formations : 58

TeamGym

00:04	08:30	08:34
00:04	08:34	08:38
00:04	08:38	08:42
00:04	08:42	08:46
00:04	08:46	08:50
00:04	08:50	08:54
00:04	08:54	08:58
00:04	08:58	09:02
00:04	09:02	09:06
00:04	09:06	09:10
00:04	09:10	09:14
00:04	09:14	09:18
00:04	09:18	09:22
00:10	09:22	09:32
00:04	09:32	09:36
00:04	09:36	09:40
00:04	09:40	09:44
00:04	09:44	09:48
00:04	09:48	09:52
00:12	09:52	10:04
00:04	10:04	10:08
00:04	10:08	10:12
00:04	10:12	10:16
00:04	10:16	10:20
00:04	10:20	10:24
00:04	10:24	10:28
00:10	10:28	10:38
00:04	10:38	10:42
00:04	10:42	10:46
00:04	10:46	10:50
00:04	10:50	10:54
00:04	10:54	10:58
00:10	10:58	11:08
00:04	11:08	11:12
00:04	11:12	11:16
00:04	11:16	11:20
00:04	11:20	11:24
00:04	11:24	11:28
00:10	11:28	11:38
00:04	11:38	11:42
00:04	11:42	11:46
00:04	11:46	11:50
00:04	11:50	11:54
00:04	11:54	11:58
00:08	11:58	12:06
00:04	12:06	12:10
00:04	12:10	12:14
00:04	12:14	12:18
00:04	12:18	12:22
00:04	12:22	12:26
00:04	12:26	12:30
00:04	12:30	12:34
00:04	12:34	12:38

échauff articulaire en salle annexe
30 min avant chaque série

1

ECHAUFFEMENT 2min/formation
Fed B 7-14 Duos-(5)

5

2

ECHAUFFEMENT 2min/formation
Fed B 7-14 Duos-(6)

6

3

ECHAUFFEMENT 2min/formation
Fed B 7-14 Trios-(5)

5

4

ECHAUFFEMENT 2min/formation
Fed B 7-14 Trios-(5)

5

5

ECHAUFFEMENT 2min/formation
Fed B 7-14 Quatuors-(5)

5

6

ECHAUFFEMENT 2min/formation
Fed A 7-14 ans Duos-(1)
Fed A 7-14 Trios-(2)
Fed A 7-14 Quatuors-(1)

4

échauffement Articulaire salle annexe : 30 min avant chq rotation

1

MT - TU sur plateau : 2 min par équipe en Fédéral

FEDERALE B : 2 tours de 10h20 à 12h20

1er tour

2

FEDERALE B : 2 tours de 10h20 à 12h20

2ème tour

PALMARES GAc

PALMARES TG

00:04	13:10	13:14
00:04	13:14	13:18
00:04	13:18	13:22
00:04	13:22	13:26
00:04	13:26	13:30
00:04	13:30	13:34
00:04	13:34	13:38
00:04	13:38	13:42
00:10	13:42	13:52
00:04	13:52	13:56
00:04	13:56	14:00
00:04	14:00	14:04
00:04	14:04	14:08
00:04	14:08	14:12
00:08	14:12	14:20
00:04	14:20	14:24
00:04	14:24	14:28
00:04	14:28	14:32
00:04	14:32	14:36
00:06	14:36	14:42
00:04	14:42	14:46
00:04	14:46	14:50
00:12	14:50	15:02
00:04	15:02	15:06
00:04	15:06	15:10
00:04	15:10	15:14
00:04	15:14	15:18
00:04	15:18	15:22
00:04	15:22	15:26
00:08	15:26	15:34
00:04	15:34	15:38
00:04	15:38	15:42
00:04	15:42	15:46
00:04	15:46	15:50
00:10	15:50	16:00
00:04	16:00	16:04
00:04	16:04	16:08
00:04	16:08	16:12
00:04	16:12	16:16
00:04	16:16	16:20
00:06	16:20	16:26
00:04	16:26	16:30
00:04	16:30	16:34
00:04	16:34	16:38
00:04	16:38	16:42
00:04	16:42	16:46
00:04	16:46	16:50
00:04	16:50	16:54
00:04	16:54	16:58
00:04	16:58	17:02
00:04	17:02	17:06
00:04	17:06	17:10
00:04	17:10	17:14
00:04	17:14	17:18
00:04	17:18	17:22
00:04	17:22	17:26
00:04	17:26	17:30
00:04	17:30	17:34
00:04	17:34	17:38
00:04	17:38	17:42
00:04	17:42	17:46
00:04	17:46	17:50
00:04	17:50	17:54
00:04	17:54	17:58
00:04	17:58	18:02
00:04	18:02	18:06
00:04	18:06	18:10
00:04	18:10	18:14
00:04	18:14	18:18
00:04	18:18	18:22
00:04	18:22	18:26
00:04	18:26	18:30
00:04	18:30	18:34
00:04	18:34	18:38
00:04	18:38	18:42
00:04	18:42	18:46
00:04	18:46	18:50
00:04	18:50	18:54
00:04	18:54	18:58
00:04	18:58	19:02
00:04	19:02	19:06
00:04	19:06	19:10
00:04	19:10	19:14
00:04	19:14	19:18
00:04	19:18	19:22
00:04	19:22	19:26
00:04	19:26	19:30
00:04	19:30	19:34
00:04	19:34	19:38
00:04	19:38	19:42
00:04	19:42	19:46
00:04	19:46	19:50
00:04	19:50	19:54
00:04	19:54	19:58
00:04	19:58	20:02
00:04	20:02	20:06
00:04	20:06	20:10
00:04	20:10	20:14
00:04	20:14	20:18
00:04	20:18	20:22
00:04	20:22	20:26
00:04	20:26	20:30
00:04	20:30	20:34

GAcéchauff art en salle annexe
30 min avant chaque série

1

ECHAUFFEMENT 2min/formation**Fed B TC Duos-(5)****5**

2

Fed B TC Trios-(4)**4**

3

Fed B TC Quatuors (2)**2**

4

Fed A TC ans Duos-(6)**6**

5

Fed A TC ans Trios-(4)**4**

6

Fed A TC ans Trios-(5)**5**

7

Fed A TC ans Quatuors-(2)**2****PALMARES GAc****TeamGym**échauffement Artculaire salle annexe : 30 min avant chq rotation
MT - TU sur plateau : 2 min par équipe en Fédéral

3

FEDERALE C

1 tour de 13h40 à 15h

4

FEDERALE A : 2 tours de 15h15 à 17h45

1er tour

5

FEDERALE A : 2 tours de 15h15 à 17h45

2ème tour

échauffement Artculaire salle annexe : 30 min avant chq rotation
MT - TU sur plateau : 4 min par équipe en Fédéral

6

NATIONALE B-C : 1 tour de 18h30 à 20h30**PALMARES TG**