

Echauffement articulaire salle annexe : 30 min avant rotation / Echauffement collectif sur plateau avant compétition : 2min par équipe (4min pour Nat C)

Echauffement articulaire : 13h30 - 14h / Echauffement plateau : 14h - 14h18 / Compétition : 14h20- 14h40

		Sol	Tumbling	Mini-Trampoline
Rotation 1 FED C Poussins / 10+	Echauffement Spé	14:00	St Jean Gymnique 1 <i>FC 10+</i>	La Clochette L'Isloise 1 <i>FC 10+</i>
		14:03	St Jean Gymnique 2 <i>FC 10+</i>	La Clochette L'Isloise 2 <i>FC 10+</i>
		14:06	St Jean Gymnique <i>FC Poussins</i>	Les Acrobates du Canigou <i>FC 10+</i>
		14:09	La Clochette L'Isloise 1 <i>FC 10+</i>	St Jean Gymnique <i>FC Poussins</i>
		14:12	La Clochette L'Isloise 2 <i>FC 10+</i>	St Jean Gymnique 1 <i>FC 10+</i>
		14:15	Les Acrobates du Canigou <i>FC 10+</i>	St Jean Gymnique 2 <i>FC 10+</i>
	Compétition	14:20	St Jean Gymnique 1 <i>FC 10+</i>	La Clochette L'Isloise 1 <i>FC 10+</i>
		14:24	St Jean Gymnique 2 <i>FC 10+</i>	La Clochette L'Isloise 2 <i>FC 10+</i>
		14:28	St Jean Gymnique <i>FC Poussins</i>	Les Acrobates du Canigou <i>FC 10+</i>
		14:32	La Clochette L'Isloise 1 <i>FC 10+</i>	St Jean Gymnique <i>FC Poussins</i>
		14:36	La Clochette L'Isloise 2 <i>FC 10+</i>	St Jean Gymnique 1 <i>FC 10+</i>
		14:40	Les Acrobates du Canigou <i>FC 10+</i>	St Jean Gymnique 2 <i>FC 10+</i>

Echauffement articulaire : 14h30 - 15h00 / Echauffement plateau : 15h04 - 15h24 / Compétition : 15h28-16h20

		Sol	Tumbling	Mini-Trampoline		
Rotation 2 FED B 12+ / FED B Junior / FED A mixte masculine / Nat C 12+	Echauffement Spé	15:04	Fontenilles Gym <i>Nat C 12+</i>	Aequilibrium <i>Fed A Junior</i>		
		15:08	Envol St Gaudinois <i>FB Junior</i>	Le Stade Castrais <i>Fed A Mix/Mas</i>		
		15:12	GAC	La Clochette L'Isloise 1 <i>FB 12 +</i>	Fontenilles Gym <i>Nat C 12+</i>	
		15:16		La Clochette L'Isloise 2 <i>FB 12 +</i>	Envol St Gaudinois <i>FB Junior</i>	
		15:20		Aequilibrium <i>Fed A Junior</i>	La Clochette L'Isloise 1 <i>FB 12 +</i>	
		15:24		Le Stade Castrais <i>Fed A Mix/Mas</i>	La Clochette L'Isloise 2 <i>FB 12 +</i>	
	Compétition	15:28	Envol St Gaudinois <i>FB Junior</i>			
		15:32		Fontenilles Gym <i>Nat C 12+</i>	Aequilibrium <i>Fed A Junior</i>	
		15:36	La Clochette L'Isloise 1 <i>FB 12 +</i>			
		15:40		Envol St Gaudinois <i>FB Junior</i>	Le Stade Castrais <i>Fed A Mix/Mas</i>	
		15:44	La Clochette L'Isloise 2 <i>FB 12 +</i>			
		Pause au SOL				
		15:52		La Clochette L'Isloise 1 <i>FB 12 +</i>	Fontenilles Gym <i>Nat C 12+</i>	
		15:56	Aequilibrium <i>Fed A Junior</i>			
		16:00		La Clochette L'Isloise 2 <i>FB 12 +</i>	Envol St Gaudinois <i>FB Junior</i>	
		16:04	Le Stade Castrais <i>Fed A Mix/Mas</i>			
		16:08		Aequilibrium <i>Fed A Junior</i>	La Clochette L'Isloise 1 <i>FB 12 +</i>	
		Pause au SOL				
16:20	Fontenilles Gym <i>Nat C 12+</i>					
16:24		Le Stade Castrais <i>Fed A Mix/Mas</i>	La Clochette L'Isloise 2 <i>FB 12 +</i>			

PALMARES TOUTES CATEGORIES 16h 45