

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

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

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

Rotation 2 FED B 12+ / FED B Junior / FED A mixte masculine / Nat C 12+	Echauffement Spé	15:04	Sol	Fontenilles Gym	Nat C 12+	Aequilibrium FORFAIT	Fed A Junior		
		15:08		Envol St Gaudinois	FB Junior	Le Stade Castrais	Fed A Mix/Mas		
		15:12	GAC	La Clochette L'Isloise 1	FB 12 +	Fontenilles Gym	Nat C 12+		
		15:16		La Clochette L'Isloise 2	FB 12 +	Envol St Gaudinois	FB Junior		
		15:20		Aequilibrium FORFAIT	Fed A Junior	La Clochette L'Isloise 1	FB 12 +		
		15:24		Le Stade Castrais	Fed A Mix/Mas	La Clochette L'Isloise 2	FB 12 +		
	Compétition	15:28	Envol St Gaudinois	FB Junior					
		15:32			Fontenilles Gym	Nat C 12+	Aequilibrium FORFAIT	Fed A Junior	
		15:36	La Clochette L'Isloise 1	FB 12 +					
		15:40			Envol St Gaudinois	FB Junior	Le Stade Castrais	Fed A Mix/Mas	
		15:44	La Clochette L'Isloise 2	FB 12 +					
		Pause au SOL							
		15:52			La Clochette L'Isloise 1	FB 12 +	Fontenilles Gym	Nat C 12+	
		15:56	Aequilibrium FORFAIT le 11 Avril-26	Fed A Junior					
		16:00			La Clochette L'Isloise 2	FB 12 +	Envol St Gaudinois	FB Junior	
		16:04	Le Stade Castrais	Fed A Mix/Mas					
	16:08			Aequilibrium FORFAIT	Fed A Junior	La Clochette L'Isloise 1	FB 12 +		
	Pause au SOL								
16:20	Fontenilles Gym	Nat C 12+							
16:24			Le Stade Castrais	Fed A Mix/Mas	La Clochette L'Isloise 2	FB 12 +			

PALMARES TOUTES CATEGORIES 16h 45