

Championnat Départemental FEDERAL A/PERFORMANCE ET étape 1 FEDERAL A' ESPACE 3000, Rond Point du 18 Juin, 83400 HYERES

DIMANCHE 3 FEVRIER-ouverture gymnase 7h15

Information : Pour les musiques, merci de prévoir, en plus de l'envoi sur DJGYM, une clé USB avec toutes vos musiques

ECHAUFFEMENT FONCIER 45 min avant compétition (FEDERAL A/A' et PERF)

ECHAUFFEMENT A L'AGRES FA/A'3min, PERF 5min (poutre, sol, barres), 4 Sauts MAX par gyms

PS : BARRES 1 plateau s'échauffe puis l'autre puis passage alterné, SAUT 1 plateau s'échauffe puis passe puis l'autre plateau s'échauffe et passe

PLATEAU A					PLATEAU B				
FEDERAL A 10 - 13 ans et 10 ans et +					FEDERAL A' 10 ans et +				
Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
7h45-8h30 Echauffement foncier					7h45-8h30 Echauffement foncier				
8h30 9h45	ASCM Toulon (10 - 13)	CGA Six Fours (10 - 13)	Hyères Gym 2 (10 - 13)	Gym 2000 La Farlède (10 - 13)	8h30 9h45	ASCM Toulon 2	CGA Six Fours 3	CGA Six Fours 4	Pitchoun de carcès
9h00 9h45 Echauffement foncier					9h00 9h45 Echauffement foncier				
9h45 11h00	La Dracénoise (10 - 13)	CSToulon (+ 10 ans)	Cavalaire (+ 10 ans)	AMLS Fréjus (+ 10 ans)	9h45 11h00	La Dracénoise 2	ASCM Toulon 1	CGA Six Fours 2	CG Saint Maximin 2
10h15 11h Echauffement foncier					10h15 11h Echauffement foncier				
11h 12h15	Gym 2000 La Farlède (+ 10 ans)	Hyères Gym 1 (10 - 13)	AMLS Fréjus (+ 10 ans)	CGA Six Fours (+10 ans)	11h 12h15	Gym 2000 La Farlède 1	CG Saint Maximin 1	La Dracénoise 1	CGA Six Fours 1

PALMARES- FEDERAL A 10 - 13 , 10 et +, FEDERAL A' 10 ans et +

PLATEAU A					PLATEAU B				
FEDERAL A 10-11ans et 12 - 15 ans					FEDERAL A' 10 - 13 ans				
Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
12h30 13h15 Echauffement foncier					12h30 13h15 Echauffement foncier				
13h15 - 14h30	ASCM Toulon 1 (10 - 11)	CGA Six Fours (10 - 11)	Hyères Gym (10 - 11)	La Dracénoise (10 - 11)	13h15 - 14h30	CGA Six Fours 2	CGA Six Fours 3	CG Saint Maximin	La Dracénoise
13h45 14h30 Echauffement foncier					13h45 14h30 Echauffement foncier				
14h30 15h45	ASCM Toulon (10 - 11)	Gym 2000 La Farlède (12 - 15)	CGA Six Fours (12 - 15)	Hyères Gym (12 - 15)	14h30 15h45	ASCM Toulon	GYM 2000 La Farlède	CGA Six Fours 1	AMSL Fréjus

PALMARES- FEDERAL A 10-11 ans et A' 10 13 ans

FEDERAL A 12 - 15 ans suite et 14 ans et +					PERFORMANCE				
Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	Horaires	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
15h15 16h Echauffement foncier					15h15 16h Echauffement foncier				
16h 17h30	ASCM Toulon (12 - 15)	CS Toulon (12 - 15)	CGA Six Fours (+ 14)		16h 17h30	ASCM Toulon (10-13 ans)	CSToulon (10; 13 ans)	Hyères Gym (10-13 ans)	La Dracénoise (10-13 ans)
16h45 17h30 Echauffement foncier					16h45 17h30 Echauffement foncier				
17h30 19h	Hyères Gym (+14)	ASCM Toulon (+ 14)	La Dracénoise (+ 14)	Saint Maximin (+ 14)	17h30 19h	Hyères Gym (10; 11 ans)	AMSL Fréjus (10-11 ans)	CS Toulon (12; 15 ans)	CGA Six Fours (+ 10ans)

PALMARES- FEDERAL A 12 - 15 / 14 et + et PERFORMANCE