

**ORGANIGRAMME PREVI EQUIPES GAM / Fed Ind GAM et Region Perf équipe GAF LANESTER**

**SAMEDI JEAN ZAY**

Echauf: 5' + 5 passages x 2' + 5 notes à 1,30 + 2' rotation = 25 min

		GAM							
Fed A 10/11 ans et 12/13 ans	8h30	11h	5	5	5	4	4	4	
	11h	13h30	4	4	4	4	4	4	
		150 / 6 = 25							

Palmares 13h30

FED A 14/15 ans et 16 ans et +	14h30	16h50	5	5	5	5	5	5	
	16h50	19h20	5	5	5	5	5	5	
		150 / 6 = 25							

Palmares 21h

		GAF							
18 et +	8h30	10h10	5	5	5	5	5		
	10h10	11h50	5	5	5	5	5		
	11h50	13h30	5	5	5	5	5		
		140 / 4 = 25							

Palmares 13h30

		Echauf: 5' + 5 passages x 1,30 + 5 notes à 1,30 + 2' rotation = 22 min jusqu'à 16h et 25' ensuite							
14/15 ans	14h30	16h	5	5	5	5	5		
	16h	17h40	5	5	5	5	5		
	17h40	19h20	5	5	5	5	5		
	19h30	20h50	5	5	5	5	5		
		140 / 4 = 25							

Palmares 21h

		GAF					
12/13 ans	8h30	10h10	5	5	5	5	5
	10h10	11h50	5	5	5	5	5
	11h50	13h30	5	5	4	4	4

Palmares 13h30

16/17 ans	16h	17h40	5	5	5	5	5
	17h40	19h20	5	5	5	5	5
	19h30	20h50	5	5	5	5	5

Palmares 21h

**DIMANCHE JEAN ZAY**

		GAF					
9 ans	8h30	9h40	4	4	4	4	4
	9h40	10h50	4	4	4	4	4
	10h50	12h	4	4	4	4	4

9 ans suite	13h	14h10	4	4	4	4	4
	14h10	15h20	4	4	4	4	4
10/11 ans	15h30	17h10	6	6	6	6	6

Palmares 17h15

		GAF					
8 ans	8h30	9h40	4	4	4	4	4
	9h40	10h50	4	4	4	4	4
	10h50	12h	4	4	4	4	4

Palmares 12h10

7 ans	13h	14h10	4	4	4	4	4
	14h10	15h20	4	4	4	4	4
	15h30	17h10	5	5	5	5	5

Palmares 17h15

Attention échauffement à décaler pour dernière rotation

### LEO LAGRANGE Poussins GAM Samedi

Echauffement 5' + 5 passage 1' + 5 notes de 1' + 1,30 rotation = 16,30

8h20	10h	1	1	1	1	1	
9/10 ans finale A	10h	11h40	1	1	1	1	1
	11h40	13h20	1	1	1	1	1

Palmares 13h30

14h20	16h	1	1	1	1	1	1	
7/9 ans Finale B	16h	17h40	1	1	1	1	1	1
	18h	19h40	1	1	1	1	1	1

Palmares 19h45

ATTENTION: Pas de praticable. Sur ligne prat à plot

### LEO LAGRANGE Poussins GAM Dimanche

Echauffement 5' + 5 passage 1' + 5 notes de 1' + 1,30 rotation = 16,30

8h20	10h	1	1	1	1	1	1	
Finale A 7/9 ans	10h	11h40	1	1	1	1	1	1
	11h40	13h20	1	1	1	1	1	1

Palmares 13h30

ATTENTION: Pas de praticable. Sur ligne prat à plot