

**INDIVIDUELLES Perf Nationales GAF/GAM + Perf. Rég. GAM**

6 et 7 avril 2024 Parigné l'Evêque

au 2 fév

**1<sup>er</sup> déplacement - 7' Echauffement - 14' (10 gyms à 1'30)**

(1 rotation 22')

**GAF**

**SAMEDI**

**GAM**

Appel des juges 7h30

**Nationales 15 ans**

8h30	5	5	5	5
------	---	---	---	---

1h30

10h

(1h28)

**Nationales 16 ans**

10h	5	5	5	5
-----	---	---	---	---

11h30

**Nationales 17 ans**

11h30	5	5	5	5
-------	---	---	---	---

13h

Appel des juges 7h30

**Nationaux 13 ans**

**Nationaux 14 ans**

**Nationaux 12 ans**

8h30	5	5	5	5	5	4
------	---	---	---	---	---	---

2h15

10h45	12 ans	13 ans				
-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

(2h12)

10h45	5	5	5	5	5	5
-------	---	---	---	---	---	---

13h	13 ans	13 ans	13 ans	14 ans	14 ans	14 ans
-----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Palmarès 13h15

6 catégories (GAF 15 - 16 - 17 ans / GAM 12 - 13 - 14 ans)

(environ 20 minutes)

**1<sup>er</sup> déplacement - 7' Echauffement - 15 30' (11 gyms à 1'30)**

(1 rotation 23'30)

Appel des juges 13h

**Nationales 14 ans**

14h	5	5	5	5	5	5
-----	---	---	---	---	---	---

2h25

16h25

Appel des juges 13h

**Nationaux 10 ans**

**Nationaux 11 ans**

**Nationaux NB 15 ans**

14h	6	6	6	6	6	6
-----	---	---	---	---	---	---

2h25

(2h21)

**Nationales 21 ans et +**

16h25	5	5	5	5	5	5
-------	---	---	---	---	---	---

2h25

18h50

**Natx B 16-17 ans**

**Natx B 18 ans et +**

16h25	6	6	6	6	6	6
-------	---	---	---	---	---	---

18h50

Palmarès 19h

10 catégories (2 GAF / 5 GAM)

(environ 30 minutes)

Appel des juges 18h30

**Nationales 18- 20 ans**

19h30	saut	barres	repos	poutre	sol	repos
	5	5	5	5	5	5

2h25

21h55

(2h21)

Appel des juges 18h30

**Ntx A 15 ans +.....**

**Optionels**

19h30	6	6	5	5	5	5
-------	---	---	---	---	---	---

2h25

21h55 +2 Opt +2 Opt +2 Opt +2 Opt (2h21)

Palmarès 22h10

7 catégories (1 GAF / 6 GAM + Optionels)

(environ 20 minutes)

**GAF**

**DIMANCHE**

**GAM**

Sangles anneaux et fixe : 1 passage Echauf. et à la suite passage noté

**1<sup>er</sup> déplacement - 5' Echauffement - 14' (10 gyms à 1'30)**

(1 rotation 20')

Appel des juges 7h30

**Nationales 12 ans**

**Nationales 13 ans**

8h30	5	5	5	5
------	---	---	---	---

1h20

9h50	12 ans	12 ans	12 ans	12 ans
------	--------	--------	--------	--------

(1h21)

9h50	5	5	5	5
------	---	---	---	---

11h10	12 ans	12 ans	13 ans	13 ans
-------	--------	--------	--------	--------

11h10	5	5	5	5
-------	---	---	---	---

12h30	13 ans	13 ans	13 ans	13 ans
-------	--------	--------	--------	--------

Appel des juges 7h30

**Perf. Rég. 7 ans**

**Perf. Rég. 8 ans**

8h30	5	5	5	5	5	5
------	---	---	---	---	---	---

2h

10h30	7 ans	7 ans	7 ans	7 ans	8 ans	8 ans
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(2h)

10h30	5	5	5	5	5	5
-------	---	---	---	---	---	---

12h30	8 ans					
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Palmarès 12h45

4 catégories (2 GAF / 2 GAM)

(environ 15 minutes)

Appel des juges 12h45

**Nationales 11 ans**

**Nationales 10 ans**

13h45	5	5	5	5
-------	---	---	---	---

1h20

15h05	11 ans	11 ans	11 ans	11 ans
-------	--------	--------	--------	--------

(1h21)

15h05	5	5	5	5
-------	---	---	---	---

16h25	11 ans	11 ans	10 ans	10 ans
-------	--------	--------	--------	--------

16h25	5	5	5	5
-------	---	---	---	---

17h45	10 ans	10 ans	10 ans	10 ans
-------	--------	--------	--------	--------

Appel des juges 12h45

**Perf. Rég. 9 ans**

**Perf. Rég. 10 ans**

13h45	5	5	5	5	5	5
-------	---	---	---	---	---	---

2h

15h45	9 ans					
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(2h)

15h45	5	5	5	5	5	5
-------	---	---	---	---	---	---

17h45	9 ans	9 ans	10 ans	10 ans	10 ans	10 ans
-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------

Palmarès 17h55

6 catégories (2 GAF / 4 GAM)

(environ 20 minutes)