

les 13 et 14 avril EQUIPES FEDERALES "A" GAM GAF ST AMAND MONTROND

SAMEDI

Echauffement corporel en salle annexe et 3 minutes à l'agrès

Déplacement 1' - **Echauffement 3'** - 9 gyms (à 1'30) 13'30
1 rotation 17'30

GAF (5 /4/ 3)

GAM (5 /5/ 3)

Fédérales A 10 ans et + **17'30**

9h	4 éq.	1h10
10h10	(1h08)	
10h10	4 éq.	
11h20		
11h20	4 éq.	
12h30		

Fédéraux A 10-15 ans **17'30**

9h	6 éq.	1h45
10h45		
10h45	6 éq.	1h45
12h30		

Palmarès 12h40 (GAM Féd. 10-15 ans)

13h30	4 éq.
14h35	
14h35	4 éq.
15h45	

2 rotations sans la GAM

Fédéraux A 10-12 ans

14h00	6 éq.	1h45
15h45		

Palmarès 15h50

Fédérales A 14 ans et +

16h20	5 éq.	1h25
17h45		1h25
17h45	5 éq.	
19h10		
19h10	4 éq.	
20h20		
20h20	4 éq.	
21h30		

Fédéraux A 12 ans et +

16h20	6 éq.	1h45
18h05		
18h05	6 éq.	
19h50		
19h50	6 éq.	
21h30		

Palmarès 21h40

DIMANCHE

Echauffement corporel en salle annexe et 3 minutes à l'agrès

Déplacement 1' - **Echauffement 3'** - 8 gyms (à 1'30) 12'
1 rotation 17'

GAF

Fédérales A 10-13 ans **16'**

8h45	4 éq.	1h05
9h50		
9h50	4 éq.	
10h55		
10h55	5 éq.	1h20
12h15		

GAF

Fédérales A 12-15 ans **16'**

8h45	4 éq.	
9h50		
9h50	4 éq.	1h05
10h55		
10h55	5 éq.	1h20
12h15		

Palmarès 12h30 Féd. 12-15 ans

13h15	4 éq.	
14h20		
14h20	5 éq.	1h20
15h40		
15h40	5 éq.	1h20
17h		

Fédérales A 10-11 ans

13h15	4 éq.	1h05
14h20		
14h20	5 éq.	1h20
15h40		
15h40	5 éq.	1h20
17h		

Palmarès 17h10