

TRAMPOLINE - Dimanche 8 Mars 2009

TRAMPOLINE FIR

09:30 Réunion Juges TR FIR

09:45 départ pour plateau

10:00	0:24	12	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
10:24	0:36	12	Benj F Série 1	10:24	0:27	9	Découverte G
TRAMPOLINE A				TRAMPOLINE B			
11:00	0:24	12	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
11:24	0:36	12	Benj F Série 2	11:24	0:30	10	Découverte F

12:00

TRAMPOLINE A				TRAMPOLINE B			
12:00	0:24	12	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
12:24	0:36	12	Benja G	12:24	0:36	12	Min F Série 1

13:00

TRAMPOLINE A				TRAMPOLINE B			
13:00	0:22	11	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
13:22	0:27	9	Cadet F	13:22	0:33	11	Min F Série 2

13:55

TRAMPOLINE A				TRAMPOLINE B			
13:55	0:22	11	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
14:17	0:27	9	Cad F + MI G	14:17	0:33	11	Min F Série 3

14:50

TRAMPOLINE A				TRAMPOLINE B			
14:50	0:18	9	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
15:08	0:27	9	Junior F Série 1	15:08	0:27	9	Ca G(4) Ju G(5)

15:35

TRAMPOLINE A				TRAMPOLINE B			
15:35	0:20	10	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
15:55	0:27	9	Junior F Série 2	15:55	0:30	10	Sen F(7) G(3)

16:25

16:30	Cérémonie protocolaire						
-------	------------------------	--	--	--	--	--	--

Echauffement articulaire. (A partir de 9h15 salle disponible pour tous niv -4)