

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	0:26	13	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
12:26	0:39	13	Benja G	12:26	0:33	11	Min F Série 1

TRAMPOLINE A			TRAMPOLINE B				
13:05	0:22	11	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
13:27	0:27	9	Cadet F	13:27	0:33	11	Min F Série 2

TRAMPOLINE A			TRAMPOLINE B				
14:00	0:22	11	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
14:22	0:27	9	Cad F + MI G	14:22	0:33	11	Min F Série 3

14:55

TRAMPOLINE A			TRAMPOLINE B				
14:55	0:22	11	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
15:17	0:24	8	Junior F Série 1	15:17	0:33	11	Ca G(4) Ju G(7)

TRAMPOLINE A			TRAMPOLINE B				
15:50	0:20	10	Echauffement général puis L1+ L2 direct				
16:10	0:24	8	Junior F Série 2	16:10	0:30	10	Sen F(7) G(3)

16:40

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

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