

TRAMPOLINE - Samedi 7 Mars 2009

TRAMPOLINE SYNCHRO FED NA

13:30 Réunion Juges TR FED NA + TRS

13:45 00:20 Echauff. TRS (sans musique)

14:05 00:18 6 SYNCHRO FED MIN (2) + FED JU (1) FED SE (2) + NAAV (1)

14:23

TRAMPOLINE SELECTIVE FED NA

14:30 00:20 Echauff. général puis I + L direct

14:50 00:24 8 FED BENJ F (5) et G (3)

15:14 00:30 Echauff. général puis I + L direct

15:44 00:30 10 FED MINI F (6) et G (4)

16:14 00:20 Echauff. général puis I + L direct

16:34 00:27 9 FED CAD F (2) + CAD G (1) + JUN F (2) + JUN G (4)

17:01 00:20 Echauff. général puis I + L direct

17:21 00:27 9 FED SEN F (2) G (3) NAAV F (1) AV G(1) ESP(1) JUG (1)

18:30 Cérémonie protocolaire

Echauffement articulaire. (A partir de 12h30 salle disponible pour tous niv -4)