



# Championnat Départemental FEDERAL A/A9/PERFORMANCE

**ESPACE 3000, Rond Point du 18 Juin, 83400 HYERES**

## **DIMANCHE 2 FEVRIER-ouverture gymnase 7h30**

**Information :** Pour les musiques, merci de prévoir, en plus de l'envoi sur DJGYM, une clé USB avec toutes vos musiques

**ECHAUFFEMENT FONCIER 45 min avant compétition (FEDERAL A/A9 et PERF)**

**ECHAUFFEMENT A L'AGRES FA/A9-3min, PERF 5min (poutre, sol, barres), 4 Sauts MAX par gyms**

**PS :** BARRES 1 plateau s'échauffe puis l'autre puis passage alterné, SAUT 1 plateau s'échauffe puis passe puis l'autre plateau s'échauffe et passe

| <b>PLATEAU A</b>                       |                          |                          |                        |                                | <b>PLATEAU B</b>                       |                  |                 |                 |                       |
|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|
| <b>PERFORMANCE</b>                     |                          |                          |                        |                                | <b>FEDERAL A 9 10 ans et +</b>         |                  |                 |                 |                       |
| Horaires                               | SAUT                     | BARRES                   | POUTRE                 | SOL                            | Horaires                               | SAUT             | BARRES          | POUTRE          | SOL                   |
| <b>8h-8h45 Echauffement foncier</b>    |                          |                          |                        |                                | <b>8h-8h45 Echauffement foncier</b>    |                  |                 |                 |                       |
| 8h45-10h15                             | CSToulon (+10ans)        | CGA Six Fours (+10ans)   | La Dracénoise (+10ans) | Gym 2000 La Farlède (10-13ans) | 8h45 10h15                             | CS Toulon        | CGA Six Fours 3 | ASCM Toulon     | Gym 2000 La Farlède 1 |
| <b>9h30-10h15 Echauffement foncier</b> |                          |                          |                        |                                | <b>9h30-10h15 Echauffement foncier</b> |                  |                 |                 |                       |
| 10h15-11h45                            | La Dracénoise (12-15ans) | La Dracénoise (10-13ans) | ASCM Toulon (10-13ans) | AMLS Fréjus (10-11ans)         | 10h15 11h45                            | CG Saint Maximin |                 | CGA Six Fours 2 | Cavalaire Gym Avenir  |
| <b>11h-11h45 Echauffement foncier</b>  |                          |                          |                        |                                | <b>11h-11h45 Echauffement foncier</b>  |                  |                 |                 |                       |
| 11h45-13h                              | Hyères Gym (8-9ans)      | La Dracénoise (8-9ans)   | ASCM Toulon (8-9ans)   |                                | 11h45-13h                              |                  | La Dracénoise   | CGA Six Fours 1 | Gym 2000 La Farlède 2 |

### PALMARES- FEDERAL A9 - 10 et +/- PERFORMANCE

| <b>PLATEAU A</b>                                        |                                |                        |                          |                              | <b>PLATEAU B</b>                                              |                                    |                                    |                                 |                                 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <b>FEDERAL A 10-11 ans, 10-13 ans, +14ans et +10ans</b> |                                |                        |                          |                              | <b>FEDERAL A9 10-11 ans, 10-13 ans et FEDERAL A 12-15 ans</b> |                                    |                                    |                                 |                                 |
| Horaires                                                | SAUT                           | BARRES                 | POUTRE                   | SOL                          | Horaires                                                      | SAUT                               | BARRES                             | POUTRE                          | SOL                             |
| <b>13h30 14h15 Echauffement foncier</b>                 |                                |                        |                          |                              | <b>13h30 14h15 Echauffement foncier</b>                       |                                    |                                    |                                 |                                 |
| 14h15-15h30                                             | CGA Six Fours (+10ans)         | AMLS Fréjus 2 (+10ans) | ASCM Toulon (+14ans)     | Gym 2000 La Farlède (+14ans) | 14h15-15h30                                                   | CGA Six Fours (FA12-15ans)         | Hyères Gym (FA12-15ans)            | ASCM Toulon (FA12-15ans)        | CG Saint Maximin (FA9/10-13ans) |
| <b>14h45 15h30 Echauffement foncier</b>                 |                                |                        |                          |                              | <b>14h45 15h30 Echauffement foncier</b>                       |                                    |                                    |                                 |                                 |
| 15h30-16h45                                             | Hyères Gym (10-11ans)          | ASCM Toulon (10-11ans) | AMLS Fréjus 1 (+10ans)   | La Dracénoise (+14ans)       | 15h30-16h45                                                   | Hyères Gym (FA9/10-13 ans)         | GYM 2000 La Farlède (FA9/10-13ans) | CGA Six Fours (FA9/10-13ans)    | La Dracénoise (FA9/10-13ans)    |
| <b>16h 16h45 Echauffement foncier</b>                   |                                |                        |                          |                              | <b>16h 16h45 Echauffement foncier</b>                         |                                    |                                    |                                 |                                 |
| 16h45-17h40                                             | Gym 2000 La Farlède (10-13ans) | ASCM Toulon (10-13ans) | CGA Six Fours (10-13ans) | Hyères Gym (10-13ans)        | 16h45-17h30                                                   | GYM 2000 La Farlède (FA9/10-11ans) | ASCM Toulon (FA9/10-11ans)         | CG Saint Maximin (FA9/10-11ans) | CSToulon (FA9/10-11ans)         |

### PALMARES- FEDERAL A et A9