

**Organigramme Provisoire : Compétition Régionale Equipes Performance
Elancourt Maurepas
Samedi 14 et Dimanche 15 Avril 2018**

Echauffement : Référence à la lettre FFGYM – Septembre 2017

Temps de compétition

Code FFG et Poussines avec 5' d'échauffement :

2 x 4 équipes (soit 2 x 16 gyms) : 1h25

2 x 5 équipes (soit 2 x 20 gyms) : 1h40

Code FIG avec 7' d'échauffement

2 x 4 équipes (soit 2 x 16 gyms) : 1h35

2 x 5 équipes (soit 2 x 20 gyms) : 1h50

Samedi 14 Avril 2018

Programme Performance Code FIG aménagé : 7'

Programme Performance FFG : 5'

40 minutes d'échauffement articulaire en salle annexe

FFG Nat 12 à 15 ans 5 équipes	9h00 à 10h40 (1h40)	FFG Nat 10 ans et + 5 équipes
FFG Nat 12 à 15 ans 5 équipes	10h40 à 12h20 (1h40)	FFG Nat 10 ans et + 5 équipes
Pause 10 minutes		
FFG Nat 12 à 15 ans 5 équipes	12h30 à 14h10 (1h40)	FFG Nat 10 ans et + 5 équipes
Palmarès à 14h15 pour Nat 12 à 15 ans		
A partir du 4^{ème} tour : 7' d'échauffement pour le plateau A et 5' pour le plateau B		
FIG Nat 12 ans et + 4 équipes	15h10 à 16h45 (1h35)	FFG Nat 10 ans et + 4 équipes
FIG Nat 12 ans et + 5 équipes	16h45 à 18h35 (1h50)	FFG Nat 10 ans et + 4 équipes
Pause de 10 minutes		
FIG Nat 12 ans et + 5 équipes	18h45 à 20h35 (1h50)	FFG Nat 10 ans et + 5 équipes
FIG Nat 12 ans et + 5 équipes	20h35 à 22h25 (1h50)	FFG Nat 10 ans et + 5 équipes
Palmarès à 22h30 Nat 12 ans et + / Nat 10 ans et +		

Dimanche 15 Avril 2018

Programme Performance FFG : 5'

FFG Nat 10 – 11 ans 4 équipes	10h00 à 11h25 (1h25)	FFG Nat 10 à 13 ans 4 équipes
FFG Nat 10 – 11 ans 5 équipes	11h25 à 13h05 (1h40)	FFG Nat 10 à 13 ans 4 équipes
Pause 1 heure		
FFG Nat 10 – 11 ans 5 équipes	14h05 à 15h45 (1h40)	FFG Nat 10 à 13 ans 4 équipes
FFG Nat 10 – 11 ans 5 équipes	15h45 à 17h25 (1h40)	FFG Nat 10 à 13 ans 4 équipes
Palmarès à 17h30 pour Nat 10 à 13 ans / Nat 10 et 11 ans		