SAMEDI 12 Novembre 2016

Élite Gym Massilia

MASSIGALIADE

Planning des échauffements

1er Tour

	Echauffement articulaire de 7h00 à 7h30			
	groupe 1 Gymnastes SAUT	**groupe 2** Gymnastes BARRES	**groupe 3** Gymnastes POUTRE	**groupe 4** Gymnastes SOL
HORAIRES	Plateau A et B	Plateau A et B	Plateau A et B	Plateau A et B
7H30/7H50	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
7H50/8H10	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2
8H10/8H30	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1
8H30/8H50	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
	Début de la compétition 9H00			

2ème Tour

	Echauffement articulaire de 9h00 à 9h30			
	groupe 1 Gymnastes SAUT	**groupe 2** Gymnastes BARRES	**groupe 3** Gymnastes POUTRE	**groupe 4** Gymnastes SOL
HORAIRES	Plateau A et B	Plateau A et B	Plateau A et B	Plateau A et B
9H30/9H50	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9H50/10H10	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2
10H10/10H30	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1
10H30/10H50	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
	Début de la compétition 11H00			

3ème Tour

	Echauffement articulaire de 11h50 à 12h20			
	groupe 1 Gymnastes SAUT	**groupe 2** Gymnastes BARRES	**groupe 3** Gymnastes POUTRE	**groupe 4** Gymnastes SOL
HORAIRES	Plateau A et B	Plateau A et B	Plateau A et B	Plateau A et B
12H20/12H40	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
12H40/13H00	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1	Groupe 2
13H00/13H20	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 1
13H20/13H40	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
	Début de la compétition 13H50			