

# ORGANIGRAMME D.R.

Le 06 mars 2010 Gymnase Lalanne à BILLERE

## APRES-MIDI

### 1<sup>er</sup> tour : HONNEUR BM

Echauffement général de 14h00 à 14h30

Compétition : 14h30 à 15h30 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

HONNEUR BM	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
1 <sup>er</sup> TOUR	LARUNS + 1 individuel	ELGAR	BIARRITZ	

### 2<sup>ème</sup> tour : EXCELLENCE BM et BMCJS

**Présence impérative des gymnastes 1h avant le début d'échauffement**

Echauffement général de 15h00 à 15h30

Compétition : 15h30 à 17h15 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

EXCELLENCE BM et BMCJS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
2 <sup>ème</sup> TOUR	BILLERE TC	BIARRITZ TC 1	PAU BM + 1 indiv. TC	BIARRITZ TC 2

### 3<sup>ème</sup> tour : EXCELLENCE BM

**Présence impérative des gymnastes 1h avant le début d'échauffement**

Echauffement général de 16h45 à 17h15

Compétition : 17h15 à 19h00 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

EXCELLENCE BM	SAUT	BARRES	REPOS	POUTRE	SOL
3 <sup>ème</sup> TOUR	BILLERE + 1 indiv	BIARRITZ	HEGAL EGIN + 1 indiv	PAU + 2 indiv	ELGAR

**PALMARES : 19h15**

# ORGANIGRAMME D.R.

## Le 07 mars 2010 Gymnase Lalanne à BILLERE

### MATIN

#### 1<sup>er</sup> tour : CHALLENGE OR

Echauffement général de 9h00 à 9h30

Compétition : 9h30 à 11h30 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

CHALLENGE OR	SAUT	BARRES	REPOS	POUTRE	SOL	REPOS
1 <sup>er</sup> TOUR	PAU	ANGLET	BILLERE	BIARRITZ	GRAPPES OR	PAU

#### 2<sup>ème</sup> tour : CHALLENGE OR (Suite)

**Présence impérative des gymnastes 1h avant le début d'échauffement**

Echauffement général de 11h00 à 11h30

Compétition : 11h30 à 13h15 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

CHALLENGE OR	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	REPOS
2 <sup>ème</sup> TOUR	ELGAR	BIARRITZ	ANGLET	PAU	URKIROLAK

**PALMARES : 13h30**

### APRES-MIDI

#### 3<sup>ème</sup> tour : CHALLENGE ARGENT

Echauffement général de 14h15 / 14h45

Compétition : 14h45 à 16h45 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

CHALLENGE ARGENT	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	REPOS
3 <sup>ème</sup> TOUR	PAU	LARUNS	GRAPPES OR + 1 ind	BILLERE + 2 ind	LARUNS

#### 4<sup>ème</sup> tour : CRITERIUM BENJAMINES DR

**Présence impérative des gymnastes 1h avant le début d'échauffement**

Echauffement général de 16h15 / 16h45

Compétition : 16h45 à 18h15 échauffement spécifique sur l'agrès 8'

CRITERIUM BENJ DR	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
4 <sup>ème</sup> TOUR	PAU + 1 ind	BILLERE + 1 ind	PAU + 1 ind	GRAPPES D'OR + 1 ind

**PALMARES : 18h30**