

Planning Coupe Ile de France 22 janvier 2011 Levallois - Gymnase Frédéric DELPLA 83 rue Danton, 92300 LEVALLOIS				
Ouverture de la salle 8h45				
Tirage au sort 9h				
Réunion de juge 9h15				
			Trampo A	Trampo B
Série 1	9h30-9h55	Echauffement (25mn)	FE Benj F+G 12 (9+3)	FE Cadet F + G 12 (8+4)
	9h55-10h25	Compétition (30mn)		
Série 2	10h25-10h40	Echauffement (15mn)	FE Minime F 7	FE Minime G 7
	10h40-11h00	Compétition (20mn)		
Série 3	11h00-11h25	Echauffement (25mn)	SYNSE 12	NAT AV/ ES/ JUN/ SEN 7 (échauffement 15mn/ compétition 20mn)
	11h25-11h40	Compétition (15mn)		
Série 4	11h40-12h00	Echauffement (20mn)	SYNJU 9	
	12h00-12h20	Compétition (15mn)		
Série 5	12h20-12h40	Echauffement (20mn)	SYN MI + SYN NA 8+2	
	12h40-12h55	Compétition (15mn)		
13h00-13h15		PALMARES		
PAUSE				
Série 6	14h-14h20	Echauffement (20mn)	FE JU F 10	FE JUN G 11
	14h20-14h45	Compétition (25mn)		
Série 7	14h45-15h10	Echauffement (25mn)	FE SEN F 12	FE SEN G 12
	15h10-15h40	Compétition (30mn)		
15h45-16h10		PALMARES		