



COUPES NATIONALES OPEN - LEVALLOIS

Programme - salle de compétition

Vendredi Après-midi

Horaire	Trampoline		Trampoline A		Trampoline B		Tumbling		Gymnastique Acrobatique		Jury A		Jury B		Horaire		
	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre			
12:00	Ouverture de la salle															12:00	
12:30	03:30:00	Test sélection Junior et Sénior						Pause		entraînement en salle d'échauffement						12:30	
15:00	01:00:00	Entrainement libre Catégories Junior et Senior hors participants au test de sélection						Entrainement JEU Espoir F+G		Réunion des juges Mise en place des juges PANEL A PANEL B						14:45	
16:00	00:03:00	Entrée	Entrainement Libre Espoir Filles (en tenue de compétition)		Entrainement Libre Espoir Garçons (en tenue de compétition)		Entrée		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		16:00		
	00:24:00	Entrainement							00:03:00	Prépa JA	Duo F 1/2 statique	3	Trio F dynamique 1 / 4	4			
									00:03:00	Prépar JB							
									00:18:40	Exercice							
16:27	00:03:00	Entrée	Entrainement Libre Avenir Fille (en tenue de compétition)		Entrainement Libre Avenir Garçons (en tenue de compétition)		Entrée		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		16:27		
	00:25:00								00:03:00	Prépa JA	Duo F 2/2		Trio F dynamique 2 / 4	3			
									00:03:00	Prépar JB	Duo Mixte statique	4					
									00:18:40	Exercice							
16:55	00:15:00	Echauffement Synchro						Entrée		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		16:55	
17:10	00:30:00	Réunion des juges						Entrainement Junior G (en tenue de compétition)		00:03:00	Prépa JA	Duo Mixte statique	3	Trio F dynamique 3 / 4	4		
	00:05:00	Mise en place des juges								00:03:00	Prépar JB						
									00:18:40	Exercice							
17:45	00:03:00	Entrée	Syn NAT Espoir	9	Syn NAT Avenir	6	Entrée		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		17:45		
	00:06:45	Préparation							00:03:00	Prépa JA	Duo H	3	Trio F dynamique 4 / 4	3			
	00:12:45	Passage 1							00:03:00	Prépar JB	Quatuor H statique						
	00:12:45	Passage 2							00:16:00	Exercice							
18:20	00:03:00	Défilé	Syn NAT Junior F	2	Syn NAT Senior F	5	Entrée		00:03:00	Entrée	Senior		Senior		18:20		
	00:03:45	Echauffement							00:03:00	Prépa JA	Duo F statique	4	Trio F dynamique	5			
	00:07:05	Imposé							00:03:00	Prépar JB							
	00:07:05	Libre							00:24:00	Exercice	1 / 2						
18:53	00:03:00	Défilé	Syn NAT Junior G	8	Syn NAT Senior G	6	Entrée		00:03:00	Entrée	Senior		Senior		18:53		
	00:06:00	Echauffement							00:03:00	Prépa JA	Duo F 2 / 2	4	Duo H Duo Mixte	4			
	00:11:20	Imposé							00:03:00	Prépar JB	Quatuor H statique		Dynamique				
	00:11:20	Libre							00:21:20	Exercice							
19:25	00:05:00	Préparation remise des récompenses - Chambre d'appel															19:25
19:30	00:03:00	Entrée															19:30
19:33	00:18:00	Remise des récompenses				6	Remise des récompenses								19:33		
19:51	01:41:00	Entrainement	Libre		Entrainement		Libre		Entrainement		Libre		Entrainement		19:51		
21:32		Fin															21:32
Samedi Matin																	
Horaire	Trampoline		Trampoline A		Trampoline B		Tumbling		Gymnastique Acrobatique		Jury A		Jury B		Horaire		
	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre			
08:00	00:00:00	Ouverture de la salle															08:00
		Echauffement Trampoline Avenir						Echauffement Tumbling Jeunesse						entraînement en salle d'échauffement			
08:00	00:55:00	Réunion des juges Trampoline et Tumbling															08:00
08:55	00:05:00	Mise en place des juges															08:55
09:00	00:03:00	Entrée	NAT Avenir F	7	NAT Avenir G	7	00:03:00		Entrée	JEUNESSE Espoir F	4	00:03:00	Entrée	Espoir Trio F	4	09:00	
	00:03:30	Préparation					00:02:00		Préparation			00:03:00	Prépa JA	Duo F Statique	4		
	00:09:55	Passage 1					00:05:00		Série 1			00:03:00	Prépar JB	Statique 1 / 2	4		
	00:09:55	Passage 2	1 / 2		1 / 2		00:05:00		Série 2			00:21:20	Exercice	1 / 2	4		
09:30	00:03:00	Entrée	NAT Avenir F	7	NAT Avenir G	6	00:03:00		Entrée	JEUNESSE Espoir G	10	00:03:00	Entrée	Espoir Trio F	3	09:30	
	00:03:30	Préparation					00:05:00		Préparation			00:03:00	Prépa JA	Duo F 2/2	5		
	00:09:55	Passage 1					00:12:30		Série 1			00:03:00	Prépar JB	Duo Mixte Statique	3		
	00:09:55	Passage 2	2 / 2		2 / 2		00:12:30		Série 2			00:21:20	Exercice	2 / 2	3		
10:03	00:03:00	Entrée	Finales NAT Avenir F	8	Finales NAT Avenir G	8	00:03:00		Entrée	Finales JEU Espoir F	12	00:03:00	Entrée	Junior Duo F 1/2	3	10:03	
	00:12:00	Préparation					00:15:00		Préparation			00:03:00	Prépa JA	Trio F statique	4		
	00:11:20	Finale					00:15:00		Série 3			00:03:00	Prépar JB	1 / 4			
							00:15:00		Série 4			00:18:40	Exercice	dynamique			



COUPES NATIONALES OPEN - LEVALLOIS

Programme - salle de compétition

Horaires	Echauffement Général Espoir				Echauffement Général Juniors				Gymnastique Acrobatique		Jury A		Jury B		Horaires			
Horaires	Trampoline	Trampoline A		Trampoline B		Tumbling		Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Horaires		
10:48	00:00:00	Echauffement Général Espoir				Echauffement Général Juniors				00:03:00	Entrée	Junior		Junior		10:31		
	00:00:00									00:03:00	Prépa JA	Duo F 2/2	4	Trio F	3			
	00:00:00									00:03:00	Prépar JB	Duo Mixte		statique				
	00:00:00									00:18:40	Exercice	Duo Mixte	4	2 / 4	3			
11:16	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	NAT		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		10:58	
	00:04:30	Préparation	Espoir F	9	Espoir G	6	00:05:00	Préparation	Junior F	10	00:03:00	Prépa JA	Duo Mixte 2/2	3	Trio F	4		
	00:12:45	Passage 1					00:12:30	Série 1			00:03:00	Prépar JB	dynamique		statique			
	00:12:45	Passage 2	1 / 2		1 / 2		00:12:30	Série 2	1 / 2		00:18:40	Exercice		3 / 4				
11:49	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	NAT		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		11:26	
	00:04:00	Préparation	Espoir F	8	Espoir G	6	00:04:30	Préparation	Junior F	9	00:03:00	Prépa JA	Duo H	3	Trio F	3		
	00:11:20	Passage 1					00:11:15	Série 1			00:03:00	Prépar JB	Quatuor H		statique			
	00:11:20	Passage 2	2 / 2		2 / 2		00:11:15	Série 2	2 / 2		00:16:00	Exercice	dynamique		4 / 4			
12:18	00:03:00	Entrée	Finales NAT		Finales NAT		00:03:00	Entrée	NAT		00:03:00	Entrée	Senior		Senior		11:51	
	00:12:00	Préparation	Espoir F	8	Espoir G	8	00:05:30	Préparation	Junior G	11	00:03:00	Prépa JA	Duo F	4	Trio F	5		
	00:11:20	Finale					00:13:45	Série 1			00:03:00	Prépar JB	dynamique		statique			
	00:11:20						00:13:45	Série 2			00:24:00	Exercice	1 / 2					
12:45	00:00:00	12:54:40										00:03:00	Entrée	Senior		Senior		12:24
	00:00:00	PAUSE										00:03:00	Prépa JA	Duo F 2 / 2	4	Duo H	4	
	00:00:00	PAUSE										00:03:00	Prépar JB	Quatuor H		Duo Mixte		
	00:00:00	PAUSE										00:21:20	Exercice	dynamique		Statique		
13:18		Pause																12:54
13:18	00:05:00	Préparation remise des récompenses - Chambre d'appel																13:18
13:23	00:03:00	Entrée																13:23
13:26	00:12:00	Récompenses (Podium Mixte)				2	Récompenses (Podium Mixte)				2							13:26
13:38	00:42:00	Echauffement Général Junior G et Senior G en Trampoline et Senior en Tumbling																13:38
Samedi Après-midi																		
Horaires	Trampoline	Trampoline A		Trampoline B		Tumbling		Catégorie	Nombre	Catégorie	Nombre	Gymnastique Acrobatique	Jury A		Jury B		Horaires	
14:20	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	NAT		00:03:00	Entrée	Espoir		Espoir		14:20	
	00:05:00	Préparation	Junior G	10	Senior G	7	00:05:00	Préparation	Senior F	10	00:03:00	Prépa JA	Duo F	4	Trio F	4		
	00:14:10	Passage 1					00:12:30	Série 1			00:03:00	Prépar JB	Dynamique		Dynamique			
	00:14:10	Passage 2	1 / 3		1 / 3		00:12:30	Série 2			00:21:20	Exercice	1 / 2					
14:56	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	NAT		00:03:00	Entrée	Espoir		Espoir		14:56	
	00:04:30	Préparation	Junior G	9	Senior G	7	00:05:30	Préparation	Senior G	11	00:03:00	Prépa JA	Duo F 2/2	5	Trio F	3		
	00:12:45	Passage 1					00:13:45	Série 1			00:03:00	Prépar JB	Duo Mixte		Dynamique			
	00:12:45	Passage 2	2 / 3		2 / 3		00:13:45	Série 2	1 / 2		00:21:20	Exercice	Dynamique		2 / 2			
15:32	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	NAT		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		15:32	
	00:04:00	Préparation	Junior G	8	Senior G	7	00:05:30	Préparation	Senior G	11	00:03:00	Prépa JA	Duo F 1/2	3	Trio F	4		
	00:11:20	Passage 1					00:13:45	Série 1			00:03:00	Prépar JB	statique		1 / 4			
	00:11:20	Passage 2	3 / 3		3 / 3		00:13:45	Série 2	2 / 2		00:18:40	Exercice	Combiné					
16:08		Echauffement junior et senior Filles				Echauffement finalistes Junior											16:08	
16:36	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	Finales NAT		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		16:36	
	00:03:30	Préparation	Junior F	6	Senior F	7	00:03:30	Préparation	Junior F	8	00:03:00	Prépa JA	Duo Mixte 2/2	3	Trio F	4		
	00:09:55	Passage 1					00:10:00	Série 3			00:03:00	Prépar JB	statique		3 / 4			
	00:09:55	Passage 2	1 / 2		1 / 2		00:10:00	Série 4			00:18:40	Exercice	Combiné					
17:03	00:03:00	Entrée	NAT		NAT		00:03:00	Entrée	Finales NAT		00:03:00	Entrée	Junior		Junior		17:03	
	00:03:30	Préparation	Junior F	6	Senior F	7	00:03:30	Préparation	Junior G	8	00:03:00	Prépa JA	Duo H	3	Trio F	3		
	00:09:55	Passage 1					00:10:00	Série 3			00:03:00	Prépar JB	Quatuor H		statique			
	00:09:55	Passage 2	2 / 2		2 / 2		00:10:00	Série 4			00:16:00	Exercice	Combiné		4 / 4			
17:30		Echauffement des finalistes junior et senior				Echauffement finalistes Senior											17:30	
18:03	00:03:00	Entrée	Finales NAT				00:03:00	Entrée	Finales NAT		00:03:00	Entrée	Senior		Senior		18:03	
	00:04:00	Préparation	Junior F	8			00:04:00	Préparation	Senior F	8	00:03:00	Prépa JA	Duo F 2 / 2	4	Duo H	4		
	00:11:20	Finale					00:10:00	Série 3			00:03:00	Prépar JB	Quatuor H		Duo Mixte			
											00:21:20	Exercice	Combiné		Combiné			



COUPES NATIONALES OPEN - LEVALLOIS

Programme - salle de compétition

18:21	00:03:00	Entrée	Finales NAT Junior G	8													18:21
	00:04:00	Préparation					00:04:00	Préparation		8							
	00:11:20	Finale															
							00:10:00	Série 4									
18:39	00:03:00	Entrée			Finales NAT Senior F	8	00:03:00	Entrée	Finales NAT Senior G	8							18:39
	00:04:00	Préparation					00:04:00	Préparation									
	00:11:20	Finale					00:10:00	Série 3									
18:58	00:03:00	Entrée			Finales NAT Senior G	8				8							18:58
	00:04:00	Préparation					00:04:00	Préparation									
	00:11:20	Finale															
							00:10:00	Série 4									
19:16	00:03:00	Préparation remise des récompenses - Chambre d'appel															19:16
19:19	00:03:00	Entrée															19:19
19:22	01:12:00	Récompenses (Podium Mixte)			2	Récompenses (Podium Mixte)			2	Remise des récompenses + Open			20				19:22
20:34		Fin															20:34