

**Organigramme Régional Général prévisionnel
INDIVIDUELS GAM/GAF & AEROBIC
à SETE les 4-5 Mars 2017**

SAMEDI 04 MARS

GAF

échauffement général
de 30 min en salle annexe

0:25	10:00	10:25
0:25	10:25	10:50
0:25	10:50	11:15
0:25	11:15	11:40
0:25	11:40	12:05

PALMARES 12 H 20

GAF

échauffement général de 30 min en salle annexe

0:25	13:00	13:25
0:25	13:25	13:50
0:25	13:50	14:15
0:25	14:15	14:40
0:25	14:40	15:05
0:25	15:05	15:30
0:25	15:30	15:55
0:25	15:55	16:20
0:25	16:20	16:45
00:25	16:45	17:10
00:25	17:10	17:35
00:25	17:35	18:00
00:25	18:00	18:25
00:25	18:25	18:50
00:25	18:50	19:15
00:25	19:15	19:40
00:25	19:40	20:05

0:25	13:00	13:25
0:25	13:25	13:50
0:25	13:50	14:15
0:25	14:15	14:40
0:25	14:40	15:05
0:25	15:05	15:30
0:25	15:30	15:55
0:25	15:55	16:20
0:25	16:20	16:45
0:25	16:45	17:10
0:25	17:10	17:35
0:25	17:35	18:00
0:25	18:00	18:25
0:25	18:25	18:50
0:25	18:50	19:15
0:25	19:15	19:40
0:25	19:40	20:05

échauff 8 min

PALMARES 20H 20

GAM

Echauffement général
30 mn en salle compétition

0:15	9:30	9:45
0:15	9:45	10:00
0:25	10:00	10:25
0:25	10:25	10:50
0:25	10:50	11:15
0:25	11:15	11:40
0:25	11:40	12:05

PALMARES 12 H 20

GAM

**Organigramme Régional Général prévisionnel
INDIVIDUELS GAM/GAF & AEROBIC
à SETE les 4-5 Mars 2017**

Version du 03/02/17

DIMANCHE 05 MARS

GAF

A

Echauffement général 30 mn en salle de compétition (T1) ou annexe (T2)

0:23	9:15	9:38
0:23	9:38	10:01
0:23	10:01	10:24
0:23	10:24	10:47
0:24	10:47	11:11
0:24	11:11	11:35
0:24	11:35	11:59
0:24	11:59	12:23
0:24	12:23	12:47

PALMARES 13 H 00

GAF

B

0:23	9:38	10:01
0:23	10:01	10:24
0:23	10:24	10:47
0:24	10:47	11:11
0:24	11:11	11:35
0:24	11:35	11:59
0:24	11:59	12:23
0:24	12:23	12:47