

ECHAUFFEMENT - CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL ENSEMBLES NATIONAUX / TROPHEES

	Echauffement corporel (30 minutes)	Travail engin (25 minutes)			Changement de salle (5 minutes)	Pré-compétition (10 minutes)	Concentration (5 minutes)	Passage (5 minutes)
	(Dojo)	Alvéole 1	Alvéole 2	Alvéole 3				
Nat. Ens. 14/15 BOURG	12h45	13h15			13h40	13h45	13h55	14h00
Nat. Ens. 17 et - BELLEGARDE	12h50		13h20		13h45	13h50	14h00	14h05
Nat. Ens. TC AMBERIEU	12h55			13h25	13h50	13h55	14h05	14h10
Nat. Duo TC BOURG	13h00	13h30			13h55	14h00	14h10	14h15
IR TC BELLEGARDE	13h05		13h35		14h00	14h05	14h15	14h20
TF C 13 et - AMBERIEU	13h10			13h40	14h05	14h10	14h20	14h25
TF C 13 et - TREVOUX	13h15	13h45			14h10	14h15	14h25	14h30
TF C TC BOURG	13h20		13h50		14h15	14h20	14h30	14h35
TF B 10/11 AMBERIEU	13h25			13h55	14h20	14h25	14h35	14h40
TF B 10/11 BELLEGARDE	13h30	14h00			14h25	14h30	14h40	14h45
TF B 10/11 BOURG	13h35		14h05		14h30	14h35	14h45	14h50
TF B 13 et - BELLEGARDE	13h40			14h10	14h35	14h40	14h50	14h55
TF B 13 et - BOURG	13h45	14h15			14h40	14h45	14h55	15h00
TF B 15 et - AMBERIEU	13h50		14h20		14h45	14h50	15h00	15h05
TF B 15 et - BOURG	13h55			14h25	14h50	14h55	15h05	15h10
TF B 17 et - AMBERIEU	14h00	14h30			14h55	15h00	15h10	15h15
TF B 17 et - BOURG	14h05		14h35		15h00	15h05	15h15	15h20
TF B 17 et - TREVOUX	14h10			14h40	15h05	15h10	15h20	15h25

TF B TC TREVOUX	14h15	14h45			15h10	15h15	15h25	15h30
TF A 10/11 AMBERIEU	14h20		14h50		15h15	15h20	15h30	15h35
TF A 13 et - AMBERIEU	14h25			14h55	15h20	15h25	15h35	15h40
TF A 13 et - BELLEGARDE	14h30	15h00			15h25	15h30	15h40	15h45
TF A 15 et - BOURG	14h35		15h05		15h30	15h35	15h45	15h50
TF A 15 et - AMBERIEU	14h40			15h10	15h35	15h40	15h50	15h55
TF A 17 et - BOURG	14h45	15h15			15h40	15h45	15h55	16h00
TF A 17 et - TREVOUX	14h50		15h20		15h45	15h50	16h00	16h05
TF A TC TREVOUX	14h55			15h25	15h50	15h55	16h05	16h10