

GF					Horaire		GM		
									Appel 07h30
					8h00-8h20		H1	6	H1 26 Cadet. 1 12 senior 1
					8h20-8h40		H1	6	
					8h40-9h00		H1	7	
					9h00-9h20		H1	7	
					9h20-9h40		H1	6	
					9h40-10h00		H1	6	Appel 9h45
					10h00-10h15		Pause juges		
Echauffement à l'agrès : 8 minutes au 1er agrès et 7 mn aux agrès suivants					10h15-10h45		H2	6	H2 35 Sen. 1
					10h45-11h15		H2	6	
					11h15-11h45		H2	6	
repas juges					11h45-12h15		H2	6	
					12h15-12h40		H2	6	
Appel 12h10					12h40-13h10		H2	5	repas juges
					13h10-13h40				
					13h40-14h10				
					14h10-14h40		H3	6	
					14h40-15h10		H3	6	
Appel 13h25					15h10-15h30		H3	6	H3 33 Jun. 1
					15h30-16h00		H3	5	
					16h00-16h30		H3	5	
					16h30-17h00		H3	5	
					17h00-17h30		Pause juges		
Appel 15h00					17h30-18h00		H4	5	H4 29 Hon.
Appel 17h30					18h00-18h30		H4	5	
					18h30-19h00		H4	5	
					19h00-19h30		H4	5	
					19h30-20h00		H4	5	
					20h00-20h30		H4	4	
					44		55		135
Palmarès 20h50									

Championnats Nationaux Individuels Mixtes de Gymnastique 2023

Déroulement des compétitions

PLATEAU C -Féminin										PLATEAU B - masculin											
Salle Multisports André DARRIGADE										Salle Omnisports André DARRIGADE											
GF										Horaire		GM						Appel 07h30			
Echauffement à l'agrès : 8 minutes au 1er agrès et 7 mn aux agrès suivants										8h05-8h25		H1	5	5	H1 29 Benj 2 et 29 Min. 2				Sol sur piste acrobatique (Benj2 et Min 2)		
										8h25-8h45		H1	5	5							
										8h45-9h05		H1	5	5							
										9h05-9h25		H1	5	5							
										9h25-9h45		H1	5	5							
										9h45-10h05		H1	4	4							
Appel 10h00										Pause juges										Appel 10h00	
H1 17 Senior + 12 Junior 29					5	8	3	H1	10h30-11h00		H2	4	4	H2 10 Cad. 2, 8 Jun. 2 et 28 Min.2				Sol sur piste acrobatique (M2) Sol sur le praticable du plateau C (Cad2 et Jun2)			
					4	7	3	H1	11h00-11h30		H2	4	4								
					4	7	3	H1	11h30-12h00		H2	5	5								
					4	7	3	H1	12h00-12h30		H2	5	5								
repas juges										12h30-13h30		H2		5							
												H2		5							
H2 17 Senior + 13 Junior 30					5	8	3	H2	13h30-14h00		Repas juges						H3 22 Sen. 2		Sol sur le praticable du plateau C		
					4	8	4	H2	14h00-14h30												
					4	7	3	H2	14h30-15h00		H3	4									
					4	7	3	H2	15h00-15h30		H3	4									
Pause juges										15h30-15h50		H3	4								
H3 17 Senior + 12 Junior 29					5	8	3	H3	15h50-16h20		H3	4	H4 21 Pup. 1 et 7 vét.				Sol sur le praticable du plateau C				
					4	7	3	H3	16h20-16h50		H3	3									
					4	7	3	H3	16h50-17h20		H3	3									
					4	7	3	H3	17h20-17h50		Pause juges										
Pause juges										17h50-18h10		H4	5								
H4 17 Senior + 12 Junior 29					5	8	3	H4	18h10-18h40		H4	5									
					4	7	3	H4	18h40-19h10		H4	5									
					4	7	3	H4	19h10-19h40		H4	6									
					4	7	3	H4	19h40-20h10		H4	4									
					68		49		20h10-20h30		H4	3									
												154									
Palmarès 21h00																					