



ODP LIGUE N1 NORD EST
BOURGOGNE FRANCHE COMTE- GRAND EST
HAUT DE France - ILE DE FRANCE
 15 et 16 avril 2023

COMPLEXE SPORTIF STEPHANE DIAGANA

Rue Marie Jane Pruvot 78570 ANDRESY

HORAIRES

SAMEDI				
8H00	Ouverture du gymnase			
9H00	Echauffement réglementé: 4 duos 2mn 4 duo senior 2mn30			OH20
9H20	DUO SENIOR	11	DUO MINIME	1
			DUO CADET	8
10H50	Echauffement réglementé: 4 duos 2mn 4 duo senior 2mn30			OH15
11H05	DUO SENIOR	11	DUO JUNIOR	9
12H25	PROGRAMME COURT			OH10
12H35	Echauffement réglementé : 10 mn			OH05
12H40	4 ATHLETES			OH10
12H55	LECTURE PALMARES			
	PAUSE REPAS			
13H30	Echauffement réglementé 6 solos 2 mn, senior 2mn30			OH15
13H45	SENIOR	10	CADETTE	8
15H00	Echauffement réglementé 6 solos 2 mn, senior 2mn30			OH10
15H10	SENIOR	10	CADETTE	8
16H25	Echauffement réglementé 6 solos 2 mn, senior 2mn30			OH10
16H35	SENIOR	10	JUNIOR	10
17H55	Echauffement réglementé 6 solos 2 mn, senior 2mn30			OH10
18H05	SENIOR	10	JUNIOR	10
19H25	Echauffement réglementé : 1 groupe 3mn30			OH35
20H00	GROUPE SENIOR	7	GROUPE JUNIOR	2
21H10	LECTURE PALMARES			
	FIN DE COMPETITION			

DIMANCHE				
7H00	Ouverture du gymnase			
7H45	Echauffement réglementé 6 solos 3mn			OH20
8H05	JUNIOR ELITE	7	SENIOR ELITE	9
	MASCULIN SENIOR ELITE	6		
10H20	Echauffement réglementé 6 solos 2 mn30			OH15
10H35	MASCULIN MINIME	1	BENJAMINE	4
	MASCULIN CADET	2	MINIME	10
	MASCULIN JUNIOR	4		
	MASCULIN SENIOR	9		
12H35	LECTURE PALMARES			
	PAUSE REPAS			
13H10	Echauffement réglementé 3 eq 3mn30			OH20
13H30	EQUIPE SENIOR	9	EQUIPE CADETTE	1
			EQUIPE JUNIOR	4
14H50	Echauffement réglementé 3 eq 3mn30			OH20
15H10	EQUIPE SENIOR	10		
16H25	LECTURE PALMARES			
	FIN DE COMPETITION			