

					
Echauffement articulaire 15 min avant le début de la rotation puis 5 min par agrès					
Plateau A	D5 TC	D5 TC	D5 TC	D5 TC	D5 BM
8h30 à 10h30	BERRE 1	ST AMBROIX	O.C.C	ENSUES	PORT DE BOUC
Plateau B	D5 MC	D5 MC	D5 MC	D5 MC	D5 MC
	PORT-DE-BOUC	CASTEL GYM 1	GIGNAC + 1 IND	S.C.O 1	S.C.O 2 + 1 IND
Plateau A	D5 TC	D5 TC	D5 TC	D5 P	
10h45 à 12h30	BERRE 2+1 IND A.I.L	GIGNAC + 2 IND	S.C.O + 1 IND	PORT-DE-BOUC	
Plateau B	D5 MC	D5 PB	D5 PB	D5 PB	
	CASTEL GYM 2	PORT-DE-BOUC	O.C.C	MONTREDON	
PALMARES vers 12H30					
Plateau A	PC PB	PC PB	PC PB	PC PB	PC PB
13h45 à 15h30	S.C.O 1	BERRE	O.C.C	CASTEL GYM	A.I.L B.
Plateau B	PC BM	PC BM	PC BM	PC BM	
	ENSUES	A.I.L B.	S.C.O 1	S.C.O 2	
Plateau A	PC PB	PC PB	PC PB	PC PB	PC P
15h45 à 17h30	GIGNAC	VELAUX GYM	S.C.O 2	S.C.O 3	A.I.L B. 2 + 1 IND
Plateau B	PC BM	PC BM	PC BM	PC BM	PB BM
	BERRE	ST AMBROIX	O.C.C	PORT-DE-BOUC	MONTREDON
Plateau A	PC P	PC P	PC P	PC P	PC P
17h45 à 19h30	O.C.C 1	O.C.C 2	VELAUX GYM	A.I.L B. 1 + 1 IND	S.C.O
Plateau B	PC MC	PC MC	PC TC	PC TC	
	ENSUES	S.C.O	ENSUES	S.C.O	
PALMARES vers 19H45					

La date limite pour les forfaits est fixée au **26 janvier 2025** après cette date les engagements seront dus et le juge devra être fourni (sauf cas exceptionnel sur présentation de certificat médical). En cas de forfait pour les équipes, prière de prévenir rapidement Sandra : [gym@13.fsgt.org](mailto:gym@13.fsgt.org) ou 06 17 99 47 91