

ORGANIGRAMME PREVISIONNEL REVUE D'EFFECTIF 2018 - Montceau les mines

Samedi 20 octobre	Dimanche 21 octobre		Lundi 22 octobre	Mardi 23 octobre
IMPOSES 5 - 6	TESTS SPECIFIQUES NIVEAU 2		TESTS SPECIFIQUES NIVEAU 1	
COMPETITION ESPOIR (2005-2006)	TEST TECHNIQUE 2005-2006	TEST TECHNIQUE 2003-2004	Pour les 2008 - 2009 Classement équipe sur revue d'effectif régionale	
9h00-9h50 (50mn) Echauffement plateau	8h40- 9h10 (30mn) Echauffement salle d'entrainement	8h40- 9h10 (30mn) Echauffement salle de compétition	TEST TECHNIQUE 2007 à 2008	TEST PHYSIQUE 2007 à 2008
COMPETITION 10h00-12h30 Salle de compétition	EVALUATION TECHNIQUE 9h15-12h00 Salle d'entrainement	EVALUATION TECHNIQUE 9h15-12h00 Salle d'entrainement	8h40- 9h10 (30mn) Echauffement salle d'entrainement	8h45-9h25 (40mn) Echauffement salle de compétition
			EVALUATION TECHNIQUE 9h15-12h00 Salle de compétition	EVALUATION PHYSIQUE 9h30 - 12h00 Salle d'entrainement
CONCOURS CII	IMPOSES 5 - 6			TESTS SPECIFIQUES NIVEAU 1
COMPETITION JUNIORS U16 (2003-2004)	COMPETITION AVENIR (2007-2008)			TEST TECHNIQUE 2008 à 2009
13h00-13h50 (50mn) Echauffement plateau	13h30-14h20 (50mn) Echauffement plateau			12h40-13h20 (40mn) Echauffement salle d'entrainement
COMPETITION 14h00-16h30 Salle de compétition	COMPETITION 14h30-16h00 Salle de compétition			EVALUATION TECHNIQUE 13h30-16h00 Salle de compétition
CONCOURS CII	TESTS SPECIFIQUES NIVEAU 2		TESTS SPECIFIQUES NIVEAU 1	PALMARES REGION 16h
COMPETITION JUNIORS U18 + SEN	TEST PHYSIQUE 2005-2006	TEST PHYSIQUE 2003-2004	TEST TECHNIQUE 2008 à 2009	Equipe sur 5/5/3
16h30-17h20 (50mn) Echauffement plateau	16h10-16h40 (30mn) Echauffement salle d'entrainement	16h10-16h40 (30mn) Echauffement salle de compétition	16h00-16h40 (40mn) Echauffement salle d'entrainement	
COMPETITION 17h30-19h30 Salle de compétition	EVALUATION PHYSIQUE 16h45-18h45 Salle d'entrainement	EVALUATION PHYSIQUE 16h45-18h45 Salle d'entrainement	EVALUATION TECHNIQUE 16h45-18h45 Salle d'entrainement	