

Planning général- GR / DPT 26-07 / Championnat D-A / Individuelle régionales, fédérale et nationales du 21/10/2023 au 22/10/2023 - VALENCE

21/10/2023									
Plateau									
13:05									13:05
13:10		Echauffement Aire 1 - 20min - 13:05							13:10
13:15									13:15
13:20									13:20
13:25									13:25
13:30	<b>Vague 1</b>	Echauffement Aire 2 - 20 min - 13:25							13:30
13:35	Nationale B 18 ans et plus GR - 2								13:35
13:40	Regionale AURA Indiv 10 ans GR - 1	Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 13:45				Echauffement Aire 1 - 20min - 13:36			13:40
13:45	Regionale AURA Indiv 11 ans GR - 4								13:45
13:50		Concentration Aire 4 - 13:50 - 14:13	Passages - 13:52 - 14:16						13:50
13:55						Echauffement Aire 2 - 20 min - 13:56			13:55
14:00									14:00
14:05									14:05
14:10									14:10
14:15						Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 14:16			14:15
14:20								Echauffement zone 1 - 20min - 14:10	14:20
14:25									14:25
14:30						Concentration Aire 4 - 14:21 - 14:47	Passages - 14:23 - 14:50		14:30
14:35		Echauffement Aire 1 - 20min - 14:38						Echauffement zone 2 - 20 min - 14:30	14:35
14:40									14:40
14:45									14:45
14:50								Echauffement Plateau - 5min - 14:50	14:50
14:55									14:55
15:00	<b>Vague 4</b>	Echauffement Aire 2 - 20 min - 14:58						Concentration Aire 4 - 14:55 - 15:15	15:00
15:05	Regionale AURA Indiv 15 ans GR - 4							Passages - 14:57 - 15:18	15:05
15:10	Nationale B 18 ans et plus GR - 2	Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 15:18							15:10
15:15									15:15
15:20		Concentration Aire 4 - 15:23 - 15:40	Passages - 15:25 - 15:43			Echauffement Aire 1 - 20min - 15:20			15:20
15:25									15:25
15:30									15:30
15:35									15:35
15:40									15:40
15:45		<b>Pause - 20 min</b>				<b>Vague 5</b>			15:45
15:50						Nationale 7-9 ans GR - 2			15:50
15:55						Nationale B 14-15 ans GR - 1			15:55
16:00						Nationale B 16-17 ans GR - 1			16:00
16:05						Nationale C 10-11 ans GR - 1			16:05
16:10						Federale 16-17 ans GR - 2			16:10
16:15									16:15
16:20		Echauffement Aire 1 - 20min - 16:16							16:20
16:25									16:25
16:30									16:30
16:35		Echauffement Aire 2 - 20 min - 16:36							16:35
16:40									16:40
16:45									16:45
16:50	<b>Vague 7</b>	Echauffement Aire 3 (Plateau) - 5min - 16:6							16:50
16:55	Federale 14-15 ans GR - 8								16:55
17:00		Concentration Aire 4 17:01 - 17:24	Passages - 17:03 - 17:27						17:00
17:05									17:05
17:10						<b>Vague 8</b>			17:10
17:15						Federale 18 ans et plus GR - 3			17:15
17:20						Nationale 7-9 ans GR - 2			17:20
17:25						Nationale B 14-15 ans GR - 1			17:25
17:30						Nationale B 16-17 ans GR - 1			17:30
17:35									17:35
17:40									17:40
17:45									17:45
17:50									17:50
17:55									17:55