

CR AUVERGNE-RHONE-ALPES

Planning DEFINITIF V5 - Sélective 3 Trampoline / IR Sud-Est TU GAC - SAMEDI 21 et DIMANCHE 22 MARS 2026 - Montluçon

SAMEDI 21 MARS 2026

Trampo 1	Trampo 2	Tumbling	GAc
Echauffement plateau: 08h00 - 10h50	Echauffement plateau: 08h00 - 10h50	Réunion Juges : 8h	
		09:00	
		9h-9h45 12 min échauffement NAT 9-10 ans L1 + L2 + acro + vitesse	9h-10h ELITE AVENIR Statique
		9h45-11h 15 min échauffement NAT 11-12 ans F et H L1 + L2 + acro + vitesse	
		11h - 12h 15 min échauffement NAT 13-14 ans F L1 + L2 + acro + vitesse	
		12h - 12h55 15 min échauffement NAT 13-14 ans H Elite 13-14 ans F et H L1 + L2 + acro + vitesse	10h20 - 11h10 ELITE ESPOIR Dynamique
		Palmarès : 13h00	11h25 - 12h35 ELITE JUNIOR ELITE SENIOR Statique
Réunion Juges : 10h30	Réunion Juges : 10h30		
Jury 1 - NATIONAUX - 11h00 / 13h00	Jury 2 - NATIONAUX - 11h00 / 13h00		
Echauffement : 11h00 - 11h25 Compétition : 11h25 - 12h10 Categories : NAT 13-14 ans F (12)	Echauffement : 11h00 - 11h15 Compétition : 11h15 - 11h40 Categories : NAT 13-14 ans H (3)		
Passages : L1 + L2 + L2	Passages : L1 + L2 + L2		
Echauffement : 12h10 - 12h25 Compétition : 12h25 - 12h50 Categories : EL 13-14 ans F (3) et G (2)	Echauffement : 12h10 - 12h25 Compétition : 12h25 - 13h00 Categories : NAT 15-16 ans F (8)		
Passages : L1 + L2 + L2	Passages : L1 + L2 + L2		
Palmarès : 13h00	Palmarès : 13h00		

TU - 7 podiums / TR - 5 podiums

Jury 3 - NATIONAUX - 13h45 / 15h15

Echauffement : 13h45 - 14h00
Compétition : 14h00 - 14h35
Categories : NAT 15-16 ans H (6) groupe 1
Passages : L1 + L2 + L2

Echauffement : 14h40 - 14h55
Compétition : 14h55 - 15h25
Categories : NAT 15-16 ans H (5) groupe 2
Passages : L1 + L2 + L2

Jury 5 - NATIONAUX/ELITES - 15h25 / 18h00

Echauffement : 15h25 - 15h45
Compétition : 15h45 - 16h20
Categories : NAT senior F (7)
Passages : L1 + L2 + L2

Palmarès : 16h40

Echauffement : 17h15 - 17h30
Compétition : 17h30 - 17h55
Categories : EL 17-21 H (4) ; EL seniors H (2)
Passages : L1 + L2 + L2

Jury 7 - Synchro NATIONAUX / ELITES - 18h / 19h25

Echauffement : 18h00 - 18h15
Compétition : 18h15 - 18h30
Categories : SNAT 13-15 ans (8)
Passages : L2

Echauffement : 18h55- 19h10
Compétition : 19h10 - 19h25
Categories : Syn EL 17 + H (3) Syn ELITE 13-14 ans M (3)
Passages : L2

Palmarès - 19h30

Jury 4 - NATIONAUX - 13h45 / 15h15

Echauffement : 13h45 - 14h00
Compétition : 14h00 - 14h35
Categories : NAT 17-21 ans H (7) groupe 1
Passages : L1 + L2 + L2

Echauffement : 14h40 - 14h55
Compétition : 14h55 - 15h25
Categories : NAT 17-21 ans H (7) groupe 2
Passages : L1 + L2 + L2

Jury 6 - NATIONAUX/ELITES - 15h25 / 18h00

Echauffement : 15h25 - 15h45
Compétition : 15h45 - 16h35
Categories : NAT 17-21 ans F (10)
Passages : L1 + L2 + L2

Palmarès : 16h40

TU - 3 podiums / GAc - 9 podiums / TR - 4 podiums

Echauffement : 17h15 - 17h30
Compétition : 17h30 - 18h00
Categories : NAT Senior H (7)
Passages : L1 + L2 + L2

Jury 8 - Synchro NATIONAUX / ELITES - 18h / 19h25

Echauffement : 18h00 - 18h15
Compétition : 18h15 - 18h30
Categories : SNAT 15 ans + (7) groupe 1
Passages : L2

Echauffement : 18h55- 19h10
Compétition : 19h10 - 19h25
Categories : SNAT 15 ans + (6) groupe 2
Passages : L2

Palmarès - 19h30

TU - 3 podiums / GAc - 3 podiums / TR - 4 podiums

13:45

13h45 - 14h40
15 min échauffement
NAT 15-16 ans F et H
L1 + L2 + acro

14h40 - 15h20
20 min échauffement
NAT 17 ans et + F Gp 1
L1 + L2

15h25 - 16h10
20 min échauffement
NAT 17 ans et + F Gp 2
L1 + L2

Palmarès : 16h40

17h15 - 18h
20 min échauffement
NAT 17 ans et + H
L1 + L2

18h - 18h45
20 min échauffement
EL 15-16 / Senior F et H (Acro) + L1 + L2

Palmarès - 19h30

13h45 - 14h40 ELITE AVENIR Dynamique
--

14h55 - 15h20 ELITE JUNIOR Dynamique
--

15h20 - 16h10 ELITE ESPOIR Statique

16h10 - 16h35 ELITE JUNIOR Combiné
--

Palmarès AV / ES : 16h40

17h20 - 18H ELITE SENIOR Dynamique
--

18h30 - 19H10 ELITE SENIOR Combiné
--

Palmarès JU / SE : 19h30

DIMANCHE 22 MARS 2026

Trampo 1

Echauffement plateau: 08h00 / 08h55

Réunion Juges : 08h45

Jury 9 - NATIONAUX - 09h00 / 11h20

Echauffement : 09h00 - 09h25

Compétition : 09h25 - 10h15

Categories : **NAT 9 ans F (5) et H (7)**

Passages : L1 + L2 + L2

Echauffement : 10h15 - 10h35

Compétition : 10h35 - 11h20

Categories : **NAT 11 ans F (10) EL 10 ans M (1)**

Passages : L1 + L2 + L2

Jury 11 - NATIONAUX/ELITES - 11h20 / 12h55

Echauffement : 11h20 - 11h45

Compétition : 11h45 - 12h35

Cat : **NAT 11 ans H (4) EL 11 ans F (2) 12 ans F (3) H(3)**

Passages : L1 + L2 + L2

Jury 13 - SYNCHRO - 12h35 / 13h40

Echauffement : 12h35 - 12h55

Compétition : 12h50 - 13h05

Categories : **SNAT 9-11 ans M (9) groupe 1**

Passages : L2

Echauffement : 13h05 - 13h25

Compétition : 13h25 - 13h40

Categories : **SNAT 9-11 ans M (4) groupe 2**

SNAT 11-13 ans M (2)

ELITE 11-12 M (2)

Passages : L2

Palmarès - 14h00

Trampo 2

Echauffement plateau: 08h00 / 08h55

Réunion Juges : 08h45

Jury 10 - NATIONAUX - 09h00 / 11h20

Echauffement : 09h00 - 09h25

Compétition : 09h25 - 10h15

Categories : **NAT 10 ans F (12)**

Passages : L1 + L2 + L2

Echauffement : 10h15 - 10h35

Compétition : 10h35 - 11h20

Categories : **NAT 10 ans H (4) NAT 12 ans F (6)**

Passages : L1 + L2 + L2

Jury 12 - NATIONAUX & ELITES - 11h20 / 12h55

Echauffement : 11h20 - 11h40

Compétition : 11h40 - 12h25

Categories : **NAT 12 ans H (8) EL 11 ans F (2)**

Passages : L1 + L2 + L2

Palmarès - 14h00

TU - 2 podiums+indiv / GAc - 9 podiums / TR - 10 podiums

Tumbling

Fed A / Fed B

GAc

Réunion Juges : 07h30

8h30 - 10h20

JURY 1 : NA TC

STATIQUE

JURY 2 : NA 8-16 ANS

COMBINE 1

10h35 - 11h55

NB 8-15 ANS

12h10 - 13h55

JURY 1 : NA TC

DYNAMIQUE

JURY 2 : NA 8-16 ANS

COMBINE 2

Palmarès - 14h00