

# OPEN PARKOUR

## SAMEDI 8 MARS 2025

### SPEEDRUN - BATTLES - JAM

Informations et inscriptions en ligne :



Hall des sports  
9 rue Jean Macé  
26800 Portes-Lès-Valence

Contact : [j.naudy@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr](mailto:j.naudy@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## SAMEDI 8 MARS 2025

### ORGANIGRAMME PRÉVISIONNEL

PARKOUR PARC

PRATICABLE

Ouverture de l'espace de compétition - 8:30

**PKS - 7-9 ans ; 10-11 ans ; 12-14 ans - 9:30**

Vague 1 : 9:30 - 10:10  
Echauffement + passages

Catégories : 7-9 ans  
10-11 ans

Vague 2 : 10:10 - 10:50  
Echauffement + passages

Catégorie : 12-14 ans

Vague 3 : 10:50 - 11:30  
Echauffement + passages

Catégorie : 12-14 ans

PKF - 11:30  
Echauffement + démonstrations

JAM - Session Libre  
8:30 - 11:45

Palmarès - 11h45

Pause - JAM & Session libre 12:00 - 13:00

**PKS - 15-17 ans ; 18 ans et plus - 13:20**

Vague 1 : 13:20 - 14:00  
Echauffement + passages

Catégories : 15-17 ans  
18 ans et plus

Vague 2 : 14:00 - 14:40  
Echauffement + passages

Catégorie : 18 ans et plus

PKF - 14:40  
Echauffement + démonstrations

JAM - Session Libre  
13:00 - 14:40

JAM - Session libre 15:20 - 15:50

Fermeture du parkour parc : 15:50

Echauffement et Sélections pour les Battles  
14:40 - 15:20

BATTLES : 15:20

Palmarès : 16h20

