

BALLETS SUR GLACE TROPHEE DU VERCORS

29/03/2023

PATINOIRE DE VILLARD-DE-LANS



**CSN
BALLETS
SUR GLACE**



Samedi 15 avril 2023

ENTRAINEMENTS

Durée des entraînements :

Catégories OPEN

10 minutes

Catégories Novices, Juniors, Seniors, Adultes

17 minutes

		Équipe	Club		Catégorie		
08:00	à	08:17	<i>Les Zimbawas</i>	Villard de Lans	FRA	<i>Novices</i>	00:17:00
08:17	à	08:34	<i>Les Vertacomoricoriens</i>	Villard de Lans	FRA	<i>Seniors</i>	00:17:00
08:34	à	08:44	<i>Les P'tits Vertacos</i>	Villard de Lans	FRA	<i>Open moins 15</i>	00:10:00
08:44	à	08:59	Réfection de Glace				00:15:00
08:59	à	09:16	<i>Les Bretzlis</i>	Colmar	FRA	<i>Juniors</i>	00:17:00
09:16	à	09:33	<i>Les Audacieux</i>	Clermont Ferrand	FRA	<i>Juniors</i>	00:17:00
09:33	à	09:43	<i>Les Volcaniques</i>	Clermont Ferrand	FRA	<i>Open plus 15</i>	00:10:00
09:43	à	09:53	<i>Les Ekimozs</i>	Mont Dore	FRA	<i>Open Mixed Age</i>	00:10:00
09:53	à	10:08	Réfection de Glace				00:15:00
10:08	à	10:18	<i>Crazy Lion's</i>	Belfort	FRA	<i>Open Mixed Age</i>	00:10:00
10:18	à	10:28	<i>Spicy Lion's</i>	Belfort	FRA	<i>Open moins 15</i>	00:10:00
10:28	à	10:38	<i>Les Pétillants</i>	Chalons	FRA	<i>Open moins 15</i>	00:10:00
10:38	à	10:53	Réfection de Glace				00:15:00
10:53	à	11:03	<i>Angel'Lys</i>	Dammarié lès Lys	FRA	<i>Open moins 15</i>	00:10:00
11:03	à	11:13	<i>Evo'Lys</i>	Dammarié lès Lys	FRA	<i>Open plus 15</i>	00:10:00
11:13	à	11:23	<i>Massilia</i>	Marseille	FRA	<i>Open plus 15</i>	00:10:00
11:23	à	11:33	<i>Nemausa</i>	Nîmes	FRA	<i>Open plus 15</i>	00:10:00
11:33	à	13:00	Réfection de Glace + Pause Repas				01:27:00

COMPÉTITIONS : EXERCICES CHORÉGRAPHIQUES

Echauffements

1 minute

13:00	à	13:07	<i>Novices 1</i>			<i>Novices</i>	00:05:00
13:07	à	13:12	<i>Juniors 1</i>			<i>Juniors</i>	00:05:00
13:12	à	13:19	<i>Juniors 2</i>			<i>Juniors</i>	00:05:00
13:19	à	13:24	<i>Seniors 1</i>			<i>Seniors</i>	00:05:00
13:24	à	15:15	Réfection de Glace + Pause				01:51:00

COMPÉTITIONS : BALLETS LIBRES

Echauffements

2 minutes

15:15	à	15:23	<i>Open Mixed Age 1</i>			<i>Open Mixed Age</i>	00:08:30
15:23	à	15:34	<i>Open Mixed Age 2</i>			<i>Open Mixed Age</i>	00:08:30
15:34	à	15:49	Réfection de Glace				00:15:00
15:34	à	15:42	<i>Open moins 15 1</i>			<i>Open moins 15</i>	00:08:30
15:42	à	15:51	<i>Open moins 15 2</i>			<i>Open moins 15</i>	00:08:30
15:49	à	15:57	<i>Open moins 15 3</i>			<i>Open moins 15</i>	00:08:30
15:57	à	16:06	<i>Open moins 15 4</i>			<i>Open moins 15</i>	00:08:30
16:06	à	16:21	Réfection de Glace				00:15:00
16:21	à	16:29	<i>Open plus 15 1</i>			<i>Open plus 15</i>	00:08:30
16:29	à	16:38	<i>Open plus 15 2</i>			<i>Open plus 15</i>	00:08:30
16:38	à	16:46	<i>Open plus 15 3</i>			<i>Open plus 15</i>	00:08:30
16:46	à	16:55	<i>Open plus 15 4</i>			<i>Open plus 15</i>	00:08:30
16:55	à	17:10	Réfection de Glace				00:15:00
17:10	à	17:20	<i>Novices 1</i>			<i>Novices</i>	00:08:30
17:20	à	17:29	<i>Juniors 1</i>			<i>Juniors</i>	00:09:00
17:29	à	17:40	<i>Juniors 2</i>			<i>Juniors</i>	00:09:00
17:40	à	17:50	<i>Seniors 1</i>			<i>Seniors</i>	00:09:30
18:00			Podiums				