

# LES TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT EN COMPETITION

GAF	FB	FA 1	FA	PERF REG	PERF	FIG
	<b>EQUIPES</b>					
SAUT	3'	2 sauts		5'	5'	7'
BARRES		3'				
POUTRE						
SOL						

GAF	FORMA'POUSS	ANIMAGYM	FA1	FA	PERF REGION	PERF	FIG
	<b>INDIVIDUELS</b>						
SAUT	4 sauts	2 sauts	2 Sauts		4 sauts	4 sauts	5 sauts
BARRES	20'' + 40''	35'' / gym	35''/gym		20'' + 40''	20'' + 40''	40'' + 40''
POUTRE	1'				1'	1'	1'20
SOL	5'	3'			5'	5'	7'