

## STAGE R5-R6

Gilbert Baron" route de Beaumarchais. OTHIS (77)

Sol : boflex // roues Magnum 60D ou 57D

	Groupe 1 (16 R5 )	Groupe 2 (7 R6 )
9h - 9h30	Accueil + échauffement	
9h30 - 10h20	Patin - Pirouette Hr arabesque - Axel	Sans patin ( PPG-PS ) PPG + s'équilibrer et se coordonner ( Staff Régional )
10h20 - 11h10	Sans patin ( PPG-PS ) PPG + s'équilibrer et se coordonner ( Staff Régional )	Patin - pirouette Hr arabesque - Axel en combinaison
11h10 - 12h00	Patin - Pirouette Dr assise - Double boucle piquée	Pause
12h00- 12h50	Pause	Patin - pirouette Hv arabesque - Double Flip
12h50 - 13h40	Repas	
13h40 - 14h30	Patin - pirouette Hr assise - Double Salchow	Sans patin ( PPG-PS ) PPG + sauter, les rotations ( Staff Régional )
14h30 - 15h20	Sans patin ( PPG-PS ) PPG + sauter, les rotations ( Staff Régional )	Patin - pirouette Hv combinée Dr assise - Double Boucle
15h20 - 16h10	Patin - pirouette Hv arabesque - combinaison au choix	Pause
16h10 - 17h00	Pause	Patin - pirouette Hr assise - Double lutz