

Warm Up Times

<i>Levels 1-2 & Xcel Bronze</i>		<i>Level 3 & Xcel Silver</i>		<i>Levels 4-5 & Xcel Gold</i>		<i>Levels 6-7 & Xcel Platinum</i>		<i>Levels 8-10 & Xcel Diamond</i>		<i>Levels 9-10 UPB State Meet ONLY</i>	
<i>30 seconds ea</i>		<i>45 seconds ea</i>		<i>1:00 minute ea</i>		<i>1:30 minutes ea</i>		<i>2:00 minutes ea</i>		<i>2:30 minutes ea</i>	
<i>#</i>	<i>Time</i>	<i>3</i>	<i>Time</i>	<i>#</i>	<i>Time</i>	<i>#</i>	<i>Time</i>	<i>#</i>	<i>Time</i>	<i>#</i>	<i>Time</i>
1	30 sec	1	45 sec	1	1:00 min	1	1:30 min	1	2:00 min	1	2:30 min
2	1:00 min	2	1:30 min	2	2:00 min	2	3:00 min	2	4:00 min	2	5:00 min
3	1:30 min	3	2:15 min	3	3:00 min	3	4:30 min	3	6:00 min	3	7:30 min
4	2:00 min	4	3:00 min	4	4:00 min	4	6:00 min	4	8:00 min	4	10:00 min
5	2:30 min	5	3:45 min	5	5:00 min	5	7:30 min	5	10:00 min	5	12:30 min
6	3:00 min	6	4:30 min	6	6:00 min	6	9:00 min	6	12:00 min	6	15:00 min
7	3:30 min	7	5:15 min	7	7:00 min	7	10:30 min	7	14:00 min	7	17:30 min
8	4:00 min	8	6:00 min	8	8:00 min	8	12:00 min	8	16:00 min	8	20:00 min
9	4:30 min	9	6:45 min	9	9:00 min	9	13:30 min	9	18:00 min	9	22:30 min
10	5:00 min	10	7:30 min	10	10:00 min	10	15:00 min	10	20:00 min	10	25:00 min
11	5:30 min	11	8:15 min	11	11:00 min	11	16:30 min	11	22:00 min	11	27:30 min
12	6:00 min	12	9:00 min	12	12:00 min	12	18:00 min	12	24:00 min	12	30:00 min