

CHAMPIONNAT PROVINCIAL GAF DIVISIONS III ET IV, JEUNES 3-4 – 24 et 25 / 2/ 18

SAMEDI 24 FÉVRIER

- 08H00 : Ouverture de la salle
08H20 : Réunion des juges
08H30 : Echauffement général sur praticable **Compétition 1**
 Plateau 1 : Division IV A Catégories 14/15 ans et 16 ans et + {30}
 Plateau 2 : Division IV A Catégories 13 ans et 18 ans et + D IV B 12 ans {30}
08H50 : Fin d'échauffement général **Compétition 1** et formation des groupes.
09H00 : Présentation des Clubs et échauffement spécifique agrès 1 **Compétition 1**
11H30 : Fin **Compétition 1**
 Repas des juges et réunion.
11H35 : Echauffement général sur praticable **Compétition 2** Division IV B
 Plateau 1 : Catégorie 11 ans {18}
 Plateau 2 : Catégorie 14/15 ans {22}
11H50 : Rassemblement des gymnastes **Compétition 1** salle annexe
11H55 : Fin d'échauffement général **Compétition 2** et formation des groupes.
 Remise des résultats **Compétition 1**
12H15 : Présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1 **Compétition 2**
14H20 : Fin **Compétition 2**
 Collation des juges
14H25 : Echauffement général sur praticable **Compétition 3** Division IV B
 Plateau 1 : Catégorie 16 ans et + {25}
 Plateau 2 : Catégories 13 ans et 18 ans et + {24}
14H40 : Rassemblement des gymnastes **Compétition 2** salle annexe
14H45 : Fin d'échauffement général **Compétition 3** et formation des groupes
 Remise des résultats **Compétition 2**
15H00 : Présentation des clubs et échauffement spécifique agrès 1 **Compétition 3**
17H20 : Fin de la **Compétition 3**
17H40 : Remise des résultats **Compétition 3**

DIMANCHE 25 FÉVRIER

- 08H00 : Ouverture de la salle
08H10 : Réunion des juges
08H20 : Echauffement général sur praticable **Compétition 4** D III toutes catégories {33}
08H40 : Fin d'échauffement général **Compétition 4** et formation des groupes.
08H50 : Présentation des Clubs et échauffement spécifique agrès 1 **Compétition 4**
11H50 : Fin **Compétition 4**
 Repas des juges + Réunion des Juges **Compétition Jeunes 3 et 4**
11H55 : Echauffement général sur praticable **Compétition 5** Jeunes 3 et 4 {45}
12H05 : Rassemblement des gymnastes **Compétition 4** salle annexe
12H07 : Fin d'échauffement général **Compétition 5** et formation des groupes
 Remise des résultats **Compétition 4**
12H25 : Echauffement aux agrès **Compétition 5**
13H05 : Présentation des clubs et **Compétition 5**
15H50 : Fin **Compétition 5**
16H15 : Remise des résultats **Compétition 5**.

REMARQUES

Les compétitions du samedi se dérouleront sur 2 plateaux.

Les compétitions du dimanche se dérouleront sur un seul plateau

Pour les compétitions 2, 3 et 5 les gymnastes **doivent être présentes 20 minutes avant l'heure d'échauffement.**

Si nous avons de l'avance, ces compétitions débuteront plus tôt !

RAPPEL

Pour l'échauffement à la poutre

Division IV → 1^{er} passage **1 minute**, 2^{ème} passage → **30 secondes**, avec placement du tremplin.

Division III → 1^{er} passage **1 minute 30**, 2^{ème} passage → **30 secondes**, avec placement du tremplin

Pour la compétition 5 → **Jeunes 3 et 4**

12 minutes d'échauffement général

12 minutes d'échauffement à chaque agrès en vous rappelant que pour l'échauffement aux agrès, nous décalons d'un agrès, c'est-à-dire que vous terminerez votre échauffement par l'agrès par lequel vous commencerez la compétition (règle FIG) !

30 secondes avant le passage à l'agrès (50 secondes aux barres)

Pour que chaque gymnaste puisse travailler dans les meilleures conditions, nous demandons aux entraîneurs et aux gymnastes de respecter le règlement et le protocole !

Pour le sol

N'oubliez pas d'envoyer vos musiques au club organisateur après avoir reçu les tournantes et le numéro de dossard de vos gymnastes !

Les musiques sont à envoyer selon la procédure et le règlement de la FfG,

Pour les entraîneurs, nous vous invitons à ramener des chaussons ou des chaussures d'intérieur afin de respecter le matériel.

Pour les juges

- Tous les juges doivent participer à la réunion des juges programmée vers 08H00 le samedi et le dimanche et à 11h50 le dimanche pour la compétition Jeunes 3 et 4.
- Chaque Club doit mettre à disposition au moins 1 juge (en fonction du nombre de gymnastes en D IV).

Au plaisir de vous rencontrer,

Toute l'équipe du C.G.O.M asbl