



Coupe Formation GAF 2019

7 décembre 2019

**HALL 1 DE L'INSTITUT
DES URSULINES
1, Rue Valenciennoise 7000 MONS**

15 clubs participants et 188 gymnastes inscrites à la Coupe Formation GAF.

Samedi 7 décembre 2019 Module 1

Hall 1 de l'Institut des Ursulines 1 Rue Valenciennoise 7000 Mons

07h30 : Ouverture de la salle.

08h00 à 08h30 : Echauffement général.

08h40 : Présentation des clubs

Vous prévoyez l'organisation de votre échauffement en passant successivement aux différents engins en veillant à terminer par le premier poste du test.

Veillez-vous référer au tableau joint.

08h : réunion des évaluateurs :

08h30 : retour au vestiaire.

08h40 : présentation des clubs, début des évaluations.

12h45 : Fin des évaluations – Défilé final.

13h15 : Remise des diplômes et souvenirs.

Module 2

12h45 à 13h15 : Echauffement gymnastes

Vous prévoyez l'organisation de votre échauffement en passant successivement aux différents engins en veillant à terminer par le premier poste du test.

13h00 Réunion des évaluateurs -

13h15 Retour au vestiaire

13h20 Présentation des équipes

13h30 Début des évaluations

18h15 Fin des évaluations

18h45 Remise des diplômes et souvenirs.

Merci de ne pas circuler dans la salle avec des chaussures venant de l'extérieur.

L'emplacement vestiaire est très réduit. Je vous invite à prendre le minimum avec vous.

Les parents n'auront pas accès aux vestiaires. Qu'on se le dise !
C'est la tolérance zéro pour les fumeurs. Ceux-ci sont invités à quitter l'enceinte de l'école pour fumer. Etre à l'extérieur ne suffit pas.

Un bar sera organisé et une petite restauration est prévue pour ceux qui le souhaitent.

Attention, une personne absente et tout le système s'écroule. Donc, vous risquez de jouer les prolongations !

Notes aux entraîneurs

L'espace étant restreint seront centralisées sur la zone des barres parallèles, merci de faire respecter le calme et d'être assise (pas de gym sur les autres engins).

Les gymnastes disposent de 20 minutes d' »échauffement sur le praticable et 1 minute à l'agrès.

Matin :

Vestiaire 1 : Braine le Comte – Artia

Vestiaire 2 Soignies -Royale Ransartoise

Vestiaire 3 : ASA , Hémérocallis, Gars de la Lys

Après-midi :

Vestiaire 1 : Gymnos – Boussu - Frasnes

Vestiaire 2 : Tournai – Mouscron - Herseaux

Vestiaire 3 : Tremplin, Royale Nervienne