



**Championnat FfG GAF  
Division 3  
Samedi 1<sup>er</sup> avril 2023  
Dimanche 2 avril 2023**

**Coordinatrice technique**

**Gwenaëlle Berger**  
Tél. : 02/234.38.32  
Email : [gwenaëlle.berger@FfGym.be](mailto:gwenaëlle.berger@FfGym.be)

**Club Organisateur**

**Athanor Gym Club**  
Responsable : Catherine Humbert  
Email : [cathhumbert@hotmail.com](mailto:cathhumbert@hotmail.com)

**Lieu**

**Salle omnisport de la Dodaine**  
Avenue Jules Mathieu, 20  
1400 Nivelles



## Horaire

### Samedi 1<sup>er</sup> avril

08H00 : Ouverture de la salle

08H15 : Réunion des juges

#### **Compétition 1 :**

##### **Division III 17 et 18 ans (33)**

08H30 : Echauffement général sur praticable Compétition 1

08H45 : Fin d'échauffement général Compétition 1 et formation des groupes

08H55 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 1

11H50 : Fin Compétition 1 (remise des résultats à 12H10)

*Repas des juges et réunion*

#### **Compétition 2 :**

##### **Division III 19 ans et + (22)**

11H55 : Echauffement général sur praticable Compétition 2

12H05 : Rassemblement des gymnastes Compétition 1

12H10 : Fin d'échauffement général Compétition 2 et formation des groupes  
Remise des résultats Compétition 1

12H30 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 2

14H30 : Fin Compétition 2 (remise des résultats à 14H50).

*Collation des juges et réunion*

#### **Compétition 3 :**

##### **Division III 16 ans (22)**

14H35 : Echauffement général sur praticable Compétition 3

14H45 : Rassemblement des gymnastes Compétition 2

14H50 : Fin d'échauffement général Compétition 3 et formation des groupes  
Remise des résultats Compétition 2

15H05 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 3

17H10 : Fin de la Compétition 3 (remise des résultats à 17H30).

*Collation des juges et réunion*

#### **Compétition 4 :**

##### **Division III 15 ans (24)**

17H15 : Echauffement général sur praticable Compétition 4

17H25 : Rassemblement des gymnastes Compétition 3

17H30 : Fin d'échauffement général Compétition 4 et formation des groupes  
Remise des résultats Compétition 3

17H45 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 4

19H45 : Fin de la Compétition 4

20H00 : Remise des résultats Compétition 4



## Dimanche 2 avril

07H50 : Ouverture de la salle  
08H00 : Réunion des juges

### **Compétition 5 :**

#### **Division III 11 ans (30)**

08H15 : Echauffement général sur praticable Compétition 5  
08H30 : Fin d'échauffement général Compétition 5 et formation des groupes.  
08H40 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 5  
11H15 : Fin Compétition 5 (remise des résultats à 11H35)

*Repas des juges et réunion*

### **Compétition 6 :**

#### **Division III 12 ans (28)**

11H20 : Echauffement général sur praticable Compétition 6  
11H30 : Rassemblement des gymnastes Compétition 5  
11H35 : Fin d'échauffement général Compétition 6 et formation des groupes  
Remise des résultats Compétition 5  
11H50 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 6  
14H15 : Fin Compétition 6 (remise des résultats à 14H35).

*Collation des juges et réunion*

### **Compétition 7 :**

#### **Division III 13 ans (24)**

14H20 : Echauffement général sur praticable Compétition 7  
14H30 : Rassemblement des gymnastes Compétition 6  
14H35 : Fin d'échauffement général Compétition 7 et formation des groupes  
Remise des résultats Compétition 6  
14H50 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 7  
17H00 : Fin de la Compétition 7 (remise des résultats à 17H20).

*Collation des juges et réunion*

### **Compétition 8 :**

#### **Division III 14 ans (27)**

17H05 : Echauffement général sur praticable Compétition 8  
17H15 : Rassemblement des gymnastes Compétition 7  
17H20 : Fin d'échauffement général Compétition 8 et formation des groupes  
Remise des résultats Compétition 7  
17H35 : Présentation des gymnastes et début de la Compétition 8  
20H00 : Fin de la Compétition 8  
20H15 : Résultats Compétition 8



## Informations complémentaires

### Frais d'inscription des gymnastes :

Le droit d'inscription de 5€ par gymnaste participante est à payer à la FfG par le club participant, après réception de la facture qui lui sera adressée.

**Attention** : en cas d'annulation de participation, le montant de l'inscription reste dû au club organisateur.

### Pour les gymnastes et les entraîneurs:

- La compétition sera organisée sur simple plateau.
- Chaque gymnaste en compétition dispose, immédiatement avant la compétition et à tous les agrès, d'un temps de préparation sur le podium selon le règlement technique qui régit la compétition :
  - Saut – maximum de 3 essais.
  - Barres Asymétriques : 1 min 30 sec, y compris la préparation des barres.
  - Poutre : 2 min (1' puis 1'). L'échauffement poutre se fera à l'américaine :
    - Échauffement 1' pour toutes les gymnastes.
    - Échauffement 1' pour les gymnastes 1 et 2 de la rotation.
    - Passage gymnaste 1 – échauffement 1' gymnaste 3 – passage gymnaste 2 – échauffement 1' gymnaste 4 – ...
  - Sol : 1 min 30 sec
- Nous demandons aux gymnastes d'être présentes 20 minutes avant l'heure de leur échauffement général, au cas où il y aurait un peu d'avance.
- Nous invitons les entraîneurs à se munir de chaussons de gymnastique ou de chaussures d'intérieur (pas de chaussures venant de l'extérieur sur le plateau).
- Nous rappelons que maximum 2 entraîneurs par club sont autorisés sur le plateau. Ceux-ci doivent être vêtus de la tenue du club.
- La présence des gymnastes non concernées par la compétition en cours est interdite sur le plateau. Celles-ci sont invitées à prendre place dans le public.
- Nous demandons aux gymnastes, entraîneurs et parents ponctualité et collaboration afin que toutes les gymnastes inscrites puissent travailler dans les meilleures conditions.

### Pour les juges

- Tous les juges doivent participer aux réunions de juges.
- Chaque juge doit être en possession du programme technique GAF Div. 3 (dernière version : janvier 2023).
- Chaque juge doit être en tenue (tailleur bleu marine (noir autorisé), chemiser blanc, foulard/cravate FfG) et doit être muni de sa carte de juge virtuelle.
- Nous invitons les juges à se munir de chaussons de gymnastique ou de chaussures d'intérieur (pas de chaussures venant de l'extérieur sur les plateaux).

### Prix d'entrée

Membres FfG : 8€ à partir de 12 ans    Gratuit pour les moins de 12 ans

Non-membres : 10€ à partir de 12 ans    5€ pour les moins de 12 ans

Gratuit pour les enfants de moins de 6 ans

Moyens de paiement : carte bancaire et cash



Avenue de Roodebeek, 44 - 1030 Bruxelles

Tél : + 32 (0)2 234 38 38

Email : Info@FfGym.be