ABC Gym ASBL

http://www.abcgym.be

fondé en 06/1985

affilié à la FfG

Championnat Provincial Namur GAF
Division 5 – Jeunes B
8 et 9 avril 2023

Hall Benjamin Javaux
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne - Dinant

L'ABC Gym sera heureux de vous accueillir à Dinant les 8 et 9 avril prochains.

Veuillez trouver ci-joint l'horaire qui sera d'application à l'occasion de ces championnats ainsi que l'organisation des diverses rotations. Un plan d'accès est également joint.

Nous comptons sur votre collaboration pour faire de ces journées un agréable moment de gymnastique.

En attendant de vous rencontrer, recevez, Madame, Monsieur, nos salutations sportives.

Pour l'ABC Gym,

Christian Folien
Responsable technique

Championnat Provincial Namur GAF
Jeunes B
HORAIRE DU SAMEDI 08/04/23

08h00 : ouverture de la salle
08h15 : réunion des juges
10h15 : collation des juges
12h35 : repas des juges
17h35 : collation des juges

Compétition 1 : Jeunes B 9 ans Explogym-RVSG-Sambregym-ABC Gym (23 gymnastes)
08h00 : accès au vestiaire
08h15 : échauffement général C1
08h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C1
08h45 : échauffement et compétition C1 au 1er agrès
10h15 : fin de la C1
10h25 : résultats des gymnastes de la C1

Compétition 2 : Jeunes B 9 ans RASG-EAG-Envol-Gaillarde-NAG-R Auvelais-Corroy (23 gymnastes)
10h25 : accès au vestiaire
10h40 : échauffement général C2
10h55 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C2
11h05 : échauffement et compétition C2 au 1er agrès
12h35 : fin de la C2
12h45 :résultats des gymnastes de la C2

Compétition 3 : Jeunes B 10 ans Explogym-Envol-Gaillarde-R Auvelais (28 gymnastes)
12h45 : accès au vestiaire
13h00 : échauffement général C3
13h15 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C3
13h25 : échauffement et compétition C3 au 1er agrès
15h05 : fin de la C3
15h15 : résultats des gymnastes de la C3

Compétition 4 : Jeunes B 10 ans EAG-Sambregym-NAG-Corroy (28 gymnastes)
15h15 : accès au vestiaire
15h30 : échauffement général C4
15h45 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C4
15h55 : échauffement et compétition C4 au 1er agrès
17h35 : fin de la C4
17h45 : résultats des gymnastes de la C4

Compétition 5 : Jeunes B 10 ans RASG-RVSG-ABC Gym (27 gymnastes)
17h45 : accès au vestiaire
18h00 : échauffement général C5
18h15 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C5
18h25 : échauffement et compétition C5 au 1er agrès
20h05 : fin de la C5
20h15 : résultats des gymnastes de la C5

Championnat Provincial Namur GAF
Division 5
HORAIRE DU DIMANCHE 09/04/23

08h00 : ouverture de la salle
08h15 : réunion des juges
11h10 : collation des juges
14h15 : repas des juges
17h25 : collation des juges

Compétition 6 : Division 5 cat. 14 ans, 15 ans, 16 ans (39 gymnastes)
08h00 : accès au vestiaire
08h15 : échauffement général C6
08h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C6
08h40 : échauffement et compétition C6 au 1er agrès
11h00 : fin de la C6
11h10 : résultats des gymnastes de la C6

Compétition 7 : Division 5 cat. 12 ans et 18 ans et + (37 gymnastes)
11h10 : accès au vestiaire
11h25 : échauffement général C7
11h40 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C7
11h50 : échauffement et compétition C7 au 1er agrès
14h00 : fin de la C7
14h10 : résultats des gymnastes de la C7

Compétition 8 : Division 5 cat. 11 ans (34 gymnastes)
14h10 : accès au vestiaire
14h25 : échauffement général C8
14h40 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C8
14h50 : échauffement et compétition C8 au 1er agrès
16h50 : fin de la C8
17h00 : résultats des gymnastes de la C8

Compétition 9 : Division 5 cat. 13 ans et 17 ans (38 gymnastes)
17h00 : accès au vestiaire
17h15 : échauffement général C9
17h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C9
17h40 : échauffement et compétition C9 au 1er agrès
19h50 : fin de la C9
20h00 : résultats des gymnastes de la C9

ORGANISATION DES COMPETITIONS

- Pour les divisions 5 et Jeunes B :
  - Echauffement général de 15 min
  - Echauffement spécifique à chaque agrès : échauffement à l'américaine :
    - Echauffement gymnastes 1 et 2
    - Passage gymnaste 1
    - Echauffement gymnaste 3
    - Passage gymnaste 2, etc
    - Les gymnastes s'échauffent pendant que les juges encodent les notes
    - Saut : maximum 3 essais en 1 minute
    - Barres : 1 minute y compris la préparation des barres
    - Poutre et sol : 1 minute

ORDRE DES ROTATIONS COMPETITIONS TTES DIVISIONS

ROT	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
1	GR 1	GR 2	GR 3	GR 4
2	GR 4	GR 1	GR 2	GR 3
3	GR 3	GR 4	GR 1	GR 2
4	GR 2	GR 3	GR 4	GR 1

POUR LES ENTRAÎNEURS ET LES GYMNASTES

Nous conseillons aux entraîneurs d'avoir avec eux les musiques des gymnastes sur clé USB en format MP3.

- Dès leur arrivée, les entraîneurs viendront prendre les numéros de dossard et signaler toute absence au secrétariat de la compétition ;
- Les entraîneurs porteront des chaussons de gymnastique pour se déplacer sur le plateau de compétition, pas de chaussures type « basket ».
- Deux entraîneurs maximum par club et par groupe concerné.
- Le plateau de compétition sera réservé exclusivement aux gymnastes en compétition, aux entraîneurs, aux juges et aux personnes accréditées par l'organisateur.

POUR LES JUGES

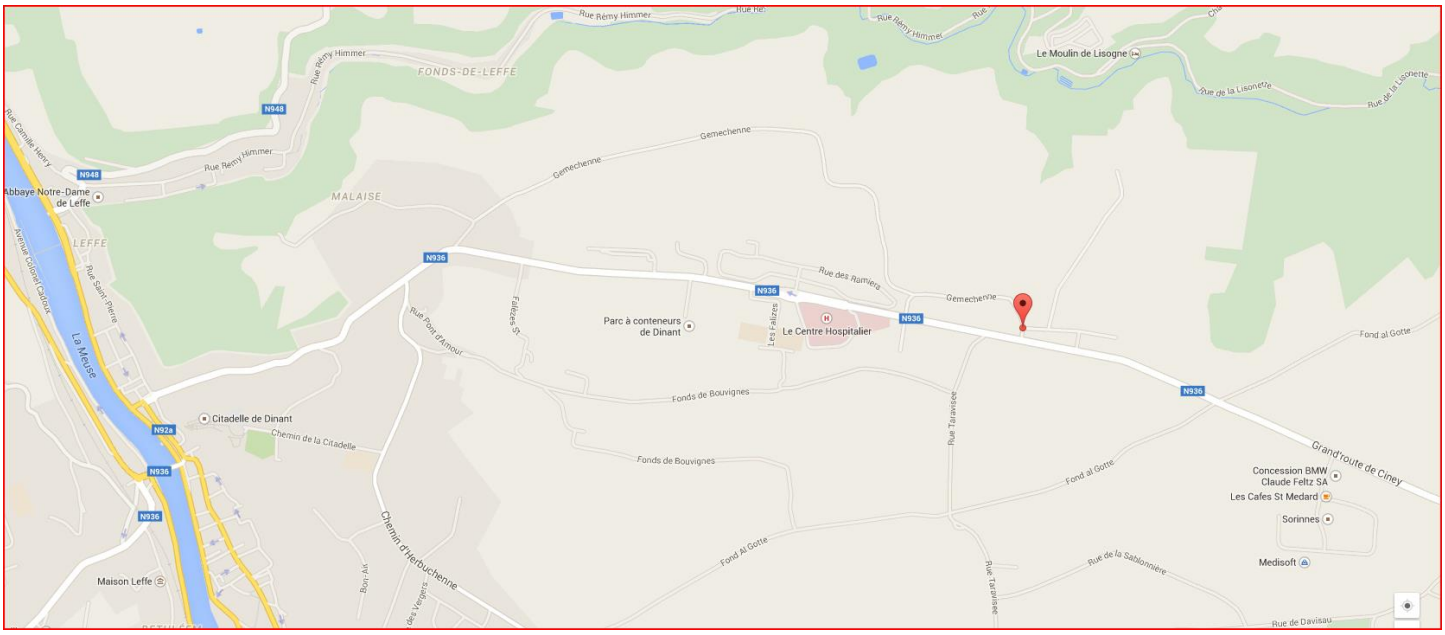
- Les juges prendront contact avec
  - Louise Dambly, responsable juge div. 5;
  - Lola Evrard, responsable juge Jeunes
- Elles participeront à chaque réunion des juges les concernant ;
- Elles veilleront à avoir **des chaussures adaptées aux salles de sport (chaussures de ville interdites dans la salle)**.

PLAN D'ACCES

Hall Benjamin Javaux
Rue de la Scierie, 2 à Gemechenne – Dinant
Coordonnées GPS : 50.264907 – 4.954127

En venant de l'Autoroute E411
Sortie 20 : ACHENE
Puis suivre la RN 936
Passer le village de Sorinnes ;
Grand'Route de Ciney – juste après « la Bricolette » à droite

En venant de Namur par la vallée :
Prendre par la rive droite à Yvoir ;
Puis suivre la RN 92 ;
Passer devant l'Athénée Royal de Dinant ;
Monter la Rue Saint Jacques (RN 936) - direction Ciney ;
Passer le centre hospitalier ;
Grand'Route de Ciney – juste avant « la Bricolette » à gauche

Nous vous demandons de :

- ne pas stationner devant la haie des riverains en face de la salle
- profiter des parkings à l'avant ou l'arrière du bâtiment.
- Merci de respecter les règles de circulation (pas de parking gênant pour les riverains et la circulation)
- Les véhicules gênants risquent d'être enlevés par la police – merci de prévenir les parents