



Horaire de la 2^{ème} compétition du Circuit Régionalde gymnastique du 21-22 Mars 2009.

Lieu : École Notre-Dame-de-la-Trinité
3300 10^{ème} avenue Ouest, St-Georges Ouest
(VEUILLEZ ENTRER PAR L'ARRIÈRE DE L'ÉCOLE)

Information sur le déroulement de la compétition des filles :

Veillez prendre note que pour chaque bloc de compétition, il y aura 15 minutes d'échauffement général, suivi de 25 minutes d'échauffement spécifique dirigé soit 5 min/appareil et ensuite la compétition commencera. Les gymnastes auront droit à 1minute 30 secondes d'échauffement à l'appareil avant de compétitionner en alternance avec les gymnastes en compétition. Ex : les 2 premières s'échauffent, la première gymnaste compétitionne, la 3^{ème} s'échauffe, la 2^{ème} compétitionne etc.

Horaire Catégories Féminines

Samedi 21 Mars 2009

8h00 Arrivée des gymnastes CR3 Avancé Tyro (15 gymnastes) + CR3 Base Tyro Bloc A (16 gymnastes)

8h15 Échauffement général et essai des appareils (40 minutes)

9h00 Compétition

11h05 Fin de la compétition et remise des médailles

10h45 Arrivée des gymnastes CR3 Avancé N/S (31 gymnastes)

11h05 Échauffement général et essai des appareils (40 minutes)

11h50 Compétition

13h55 Fin de la compétition et remise des médailles

13h35 Arrivée des gymnastes CR3 Spécialiste N/S (27 gymnastes)

13h55 Échauffement général es essai des appareils (40 minutes)

14h40 Compétition

17h00 Fin de la compétition et remise des médailles

Dimanche 22 Mars 2009

7h15 Arrivée des gymnastes CR3 Base Tyro Bloc B (35 gymnastes)

7h30 Échauffement général et essai des appareils (40 minutes)

8h15 Compétition

10h25 Fin de la compétition et remise des médailles

10h05 Arrivée des gymnastes CR3 Base N/S (32 gymnastes)

10h25 Échauffement général et essai des appareils (40 minutes)

11h10 Compétition

13h15 Fin de la compétition et remise des médailles

12h55 Arrivée des gymnastes CR3 Base Argo (27 gymnastes)

13h15 Échauffement général et essai des appareils (40 minutes)

14h00 Compétition

16h00 Fin de la compétition et remise des médailles

Composition des Blocs CR3 Base Tyro :

Bloc A (16 gymnastes)

Gymnoflex (4)

Voltige (4)

Magny-Gym (5)

Gymn'As (3)

Bloc B (35 gymnastes)

Actigym (9)

Gymnici (5)

AGQ (6)

Gymnamic (8)

L'Envol (3)

Amigym (4)

Horaire du premier appareil de compétition pour toutes les catégories

Catégorie	Saut	Barres+Trampo	Poutre	Sol
CR3 Avancé Tyro <u>CR3 Base Tyro Bloc A</u>	<u>Gymnoflex (4)</u> <u>Voltige (4)</u>	<u>Magny-Gym (5)</u> <u>Gymn'As (3)</u>	Gymn'As (5) Gymnamic (2) Amigym (1)	Actigym (2) AGQ (2) Flexigym (2) Voltige (1)
CR3 Avancé N-S	Voltige (1) Magny-Gym(4) L'envol (2)	ActiGym (3) AGQ (5)	Amigym (6) Les Elfes (2)	Gymnamic (5) Gymn'As (3)
CR3 spécialiste N/S	Gymnamic (5) ActiGym (2)	AGQ (3) Gymn'As(4)	Amigym (7)	Magny-Gym (3) Gymnoflex (2) Voltige (1)
CR3 Base Tyro Bloc B	Actigym (9)	Gymnici (5) Amigym (4)	AGQ (6) L'Envol (3)	Gymnamic (8)
CR3 Base N-S	Gymnoflex (4) Gymn'As (3) Les Elfes (1)	AGQ (2) Amigym (6)	L'Envol (1) Actigym (3) Voltige (4)	Gymnici (5) Magny-Gym (3)
CR3 Base Argo	AGQ (7)	L'Envol (8)	Gymn'As (4) Gymnici (1) Voltige (1)	Actigym (3) Amigym (1) Flexigym (1) Gymnamic (1)

Notes importantes :

Pour que l'on puisse **respecter l'horaire de la compétition**, il sera important d'**arriver à l'heure** et d'**aviser vos gymnastes du fonctionnement**.

Information sur le déroulement de la compétition des garçons :

Veillez prendre note que pour chaque la compétition, il y aura 15 minutes d'échauffement général, suivi de ± 45 minutes d'échauffement spécifique dirigé et ensuite la compétition commencera.

Horaire Catégories Masculines

Dimanche 22 Mars 2009

8h15 Arrivée des gymnastes **CR3 Argo-Tyro-Novice (7 gymnastes)** + **Niveau 1 *Hors-concours* (6 gymnastes)**
8h30 Échauffement général et essai des appareils (60 minutes)
9h35 Compétition
11h15 Fin de la compétition et remise des médailles

Les 13 compétiteurs compétitionneront selon l'ordre suivant c'est-à-dire ***la table de saut*** ou pile de tapis, les barres parallèles, barre fixe, le sol, suivi du ***champignon, et des anneaux***. L'échauffement spécifique sera dirigé et devra être respecté.

Ordre d'échauffement :

CR3 : Saut; B.parallèles; Fixe; Sol (11 min/app)

Niveau 1 : Sol, Champignon, Anneaux; Table de saut; B.parallèles, Fixe (7.5 min/app)

Prendre note que seulement les niveaux 1 participeront aux engins soulignés et en italique jaune

Notes importantes :

Pour que l'on puisse **respecter l'horaire de la compétition**, il sera important d'**arriver à l'heure** et d'**aviser vos gymnastes du fonctionnement**.