



fondé en 06/1985

ASBL ABC Gym

<http://www.abcgym.be>



affilié à la FfG

**Championnat Provincial Namur GAF
Division 2 – Jeunes – Division 3 – Division 4A
Samedi 24 et dimanche 25 février 2018**

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

L'ABC Gym sera heureux de vous accueillir à Dinant les 24 et 25 février prochains.

Veillez trouver ci-joint l'horaire qui sera d'application à l'occasion de ce championnat 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
Division 2 – Jeunes
HORAIRE DU SAMEDI 24/02/18

08h00 : ouverture de la salle
 08h15 : réunion des juges
 11h45 : repas des juges

Compétition 1 :Division 2 ttes cat. – Jeunes 3 cat 7-8 ans (22 gymnastes)

08h20 : échauffement général C1
 08h40 : échauffement par agrès C1
 09h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C1
 09h40 : échauffement et compétition C1 au 1^{er} agrès
 11h10 : fin de la C1
 11h20 : résultats des gymnastes de la C1

Compétition 2 :Jeunes 1 ttes cat. – Jeunes 2 ttes cat. - Jeunes 3 cat 9 ans (23 gymnastes)

11h30 : échauffement général C2
 11h45 : échauffement par agrès C2
 12h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C2
 12h45 : échauffement et compétition C1 au 1^{er} agrès
 14h10 : fin de la C2
 14h20 : résultats des gymnastes de la C2

Compétition 3 :Jeunes 3 cat 10 ans (23 gymnastes)

14h30 : échauffement général C3
 14h45 : échauffement par agrès C3
 15h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C3
 15h45 : échauffement et compétition C3 au 1^{er} agrès
 17h10 : fin de la C3
 17h20 : résultats des gymnastes de la C3 et classement Jeunes 3

Compétition 4 :Jeunes 4 ttes cat. (29 gymnastes)

17h30 : échauffement général C4
 17h45 : échauffement par agrès C4
 18h35 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C4
 18h45 : échauffement et compétition C4 au 1^{er} agrès
 20h10 : fin de la C4
 20h30 : résultats des gymnastes de la C4

ORDRE DES ROTATIONS ECHAUFFEMENTS

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

ORDRE DES ROTATIONS COMPETITIONS

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

Championnat Provincial Namur GAF
Division 3 – Division 4A
HORAIRE DU DIMANCHE 25/02/2018

08h00 : ouverture de la salle
08h15 : réunion des juges div. 3
13h20 : repas des juges
13h40 : réunion des juges D4

Compétition 5 :division 3 cat. 14/15 ans, 16 ans et +, 18 ans et + (28 gymnastes)

08h20 : échauffement général C5
08h40 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C5
08h50 : échauffement et compétition C5 au 1^{er} agrès
11h00 : fin de la C5
11h30 : résultats des gymnastes de la C5 et de la division A

Compétition 6 :division 3 cat. 11 ans, 12 ans, 13 ans (18 gymnastes)

11h10 : échauffement général C6
11h30 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C6
11h40 : échauffement et compétition C6 au 1^{er} agrès
13h20 : fin de la C6
13h50 : résultats des gymnastes de la C6

Compétition 7 :division 4A cat. 14/15 ans (28 gymnastes)

13h30 : échauffement général C7
13h50 : rassemblement et présentation des gymnastes des gymnastes de la C7
14h00 : échauffement et compétition C7 au 1^{er} agrès
16h10 : fin de la C7
16h40 : résultats des gymnastes de la C7

Compétition 8 :division 4A cat. 13 ans, 16 ans et +, 18 ans et + (26 gymnastes)

16h20 : échauffement général C8
16h40 : rassemblement et présentation des gymnastes de la C8
16h50 : échauffement et compétition C8 au 1^{er} agrès
19h00 : fin de la C8
19h30 : résultats des gymnastes de la C8 et de la division 4A

ORDRE DES ROTATIONS COMPETITIONS

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

Championnat Provincial Namur GAF
Division 2 – Jeunes – Division 3 – Division 4A
Samedi 24 et dimanche 25 février 2018

ORGANISATION DES COMPETITIONS

- Pour la division 2 et les Jeunes
 - o Echauffement général de 20 min (C1) et 15 min (C2 à C4)
 - o Echauffement spécifique aux agrès de 50 min (12 min 30 par rotation)
 - o Compétition (échauffement de 30 sec par gymnastes)
- Pour la division 3
 - o Echauffement général de 20 min
 - o Compétition avec échauffement spécifique à l'agrès (1 min 30 puis 30 sec par gymnaste)
- Pour la division 4A
 - o Echauffement général de 20 min
 - o Compétition avec échauffement spécifique à l'agrès (1 min 30 par gymnaste)

POUR LES ENTRAINEURS ET LES GYMNASTES

- Les musiques des gymnastes, sous format mp3, seront envoyées, via un site de transfert à **abcgym@abcgym.be pour le samedi 17 février 2018 sous la forme C1-GR1-DOS1-Nom-Prénom-club** (C1 : numéro de la compétition, GR1 : numéro du groupe, DOS1 : numéro de dossard);
- 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 ».
- Les déplacements se feront derrière les chefs de file

POUR LES JUGES

- Les juges prendront contact avec
 - o Noémie Hensotte, responsable juge div. 1 à 3 avant la compétition ;
- 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 Bricollette » 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 Bricollette » 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

