

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Inter Départementale – Secteur 1  
Individuelle Performance Nationale – Régionale et Fédéral A - Ermont**

**Echauffement : Référence à la lettre FFGYM**

- Fédéral A : 4' quelque que soit le nombre de gymnastes à l'agrès

- Programme Performance FFG : 5'

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès (si 4 gymnastes 4', si 6 gymnastes 6').

Saut : les gymnastes peuvent réaliser 4 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques : 1' par gymnaste (1<sup>er</sup> passage 20 sec et 2<sup>nd</sup> passage 40 sec)

Poutre : 1' par gymnaste en une seule fois

Sol 5' : quel que soit le nombre de gymnastes.

- Programme Performance Code FIG aménagé : 7'

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès 1'20 par gymnaste.

Saut les gymnastes peuvent réaliser 5 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques 2 x 40 sec par gymnaste.

Poutre : 1'20 par gymnaste en une seule fois

Sol 7' quel que soit le nombre de gymnastes.

**Samedi 16 Mars 2024**

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Fédéral A – 10 ans (10 gyms) Fédéral A – 11 ans (10 gyms)	9h00 à 10h15 (1h15)	Fédéral A – 12 ans (10 gyms) Fédéral A – 13 ans (10 gyms)
Fédéral A – 15 ans (20 gyms)	10h15 à 11h30 (1h15)	Fédéral A – 13 ans (7 gyms) Fédéral A – 16 ans (13 gyms)
Fédéral A – 15 ans (6 gyms) Fédéral A – 14 ans (14 gyms)	11h30 à 12h45 (1h15)	Fédéral A – 16 ans (1 gym) Fédéral A – 17 ans (4 gyms) Fédéral A – 18 ans (15 gyms)
<b>Palmarès à 12h50</b>		

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Nat – 10 ans (12 gyms) Perf Nat – 13 ans (15 gyms)	13h30 à 15h50 (2h20)	Perf Nat – 11 ans (19 gyms) Perf Nat – 12 ans (11 gyms)
Perf Nat – 17 ans (9 gyms) Perf Nat – 16 ans (9 gyms)	15h50 à 17h35 (1h45)	Perf Nat – 14 ans (16 gyms) Perf Nat – 15 ans (2 gym)
<b>Palmarès Perf Nat 10-11-12-13-17 ans à 17h40</b>		
Perf Nat – 16 ans (12 gyms) Perf Nat – 21 ans et + (8 gyms)	18h15 à 20h00 (1h45)	Perf Nat – 15 ans (19 gyms) Perf Nat – 18/20 ans (1 gym)
Perf Nat – 21 ans et + (20 gyms)	20h00 à 22h00 (2h00)	Perf Nat – 18/20 ans (24 gyms)
<b>Palmarès 15-16-18/20 et 21 ans et + à 22h05</b>		

**Dimanche 17 Mars 2024**

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Rég – 10/11 ans (18 gyms)	9h00 à 10h50 (1h50)	Perf Rég – 9 ans (21 gyms)
Perf Rég – 8 ans (29 gyms)	10h50 à 13h10 (2h20)	Perf Rég – 9 ans – (12 gyms) Perf Rég – 7 ans (14 gyms)
<b>Palmarès Perf Rég 7 – 8 -9 et 10/11 ans à 13h15</b>		

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Rég – 12/13 ans (24 gyms)	14h00 à 15h50 (1h50)	Perf Rég – 14/15 ans (22 gyms)
Perf Nat – 12/13 ans (3 gyms) Perf Rég – 16/17 ans (26 gyms)	15h50 à 18h10 (2h20)	Perf Rég – 18 ans et + (27 gyms)
<b>Palmarès Perf Rég 12/13 ans – 14/15 ans – 16/17 ans et 18 ans et + 18h15</b>		

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Inter Départementale – Secteur 2  
Individuelle Performance Nationale – Régionale et Fédéral A – Elancourt Maurepas**

**Echauffement : Référence à la lettre FFGYM**

- Fédéral A : 4' quelque que soit le nombre de gymnastes à l'agrès

- Programme Performance FFG : 5'

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès (si 4 gymnastes 4', si 6 gymnastes 6').

Saut : les gymnastes peuvent réaliser 4 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques : 1' par gymnaste (1<sup>er</sup> passage 20 sec et 2<sup>nd</sup> passage 40 sec)

Poutre : 1' par gymnaste en une seule fois

Sol 5' : quel que soit le nombre de gymnastes.

- Programme Performance Code FIG aménagé : 7'

Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès 1'20 par gymnaste.

Saut les gymnastes peuvent réaliser 5 sauts d'échauffement maximum.

Barres asymétriques 2 x 40 sec par gymnaste.

Poutre : 1'20 par gymnaste en une seule fois

Sol 7' quel que soit le nombre de gymnastes.

**Samedi 16 Mars 2024**

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Rég – 9 ans (17 gyms)	9h00 à 11h00 (2h00)	Perf Rég – 8 ans – 24 gyms
Perf Rég – 9 ans (13 gyms) Perf Rég – 7 ans (7 gyms)	11h00 à 12h45 (1h45)	Perf Rég – 10/11 ans (2 gyms) Perf Rég – 12/13 ans (18 gyms)
<b>Palmarès Perf Rég 7-8-9-10/11 et 12/13 ans à 12h50</b>		

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Nat – 10 ans (10 gyms) Perf Nat – 11 ans (18 gyms)	13h30 à 15h50 (2h20)	Perf Nat – 12 ans (15 gyms) Perf Nat – 13 ans (13 gyms)
<b>Palmarès Perf Nat 10-11-12 et 13 ans à 15h55</b>		
<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Rég – 14/15 ans (30 gyms)	16h30 à 19h00 (2h30)	Perf Nat – 16 ans (7 gyms) Perf Nat – 14 ans (9 gyms) Perf Nat – 15 ans (7 gyms)
<b>Palmarès Perf Nat 14-15 et 16 ans à 19h05</b>		
Perf Rég – 14/15 ans (14 gyms) Perf Nat – 18/20 ans (16 gyms)	19h45 à 22h15 (2h30)	Perf Nat – 21 ans et + (16 gyms) Perf Nat 17 ans (10 gyms)
<b>Palmarès Perf Rég 14/15 ans et Perf Nat 17 – 18/20 et 21 ans et + à 22h20</b>		

**Dimanche 17 Mars 2024**

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Fédéral A – 10 ans – (24 gyms)	9h00 à 10h30 (1h30)	Fédéral A – 11 ans – (24 gyms)
<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Rég – 16/17 ans (24 gyms)	10h30 à 12h50 (2h20)	Perf Rég – 18 ans + (28 gyms)
<b>Palmarès à Fed A 10 ans et 11 ans – Perf Régional 16/17 ans et 18 ans et + à 12h55</b>		

<b>Appel 10' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Fédéral A – 12 ans – (24 gyms)	13h30 à 15h00 (1h30)	Fédéral A – 13 ans – (24 gyms)
Fédéral A – 12 ans – (7 gyms) Fédéral A – 15 ans (17 gyms)	15h00 à 16h30 (1h30)	Fédéral A – 13 ans – (3 gyms) Fédéral A – 14 ans – (21 gyms)
Fédéral A – 18 ans et + (24 gyms)	16h30 à 18h00 (1h30)	Fédéral A – 14 ans – (5 gyms) Fédéral A – 16 ans (8 gyms) Fédéral A – 17 ans (11 gyms)
<b>Palmarès à Fédéral A à 18h05</b>		

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Régionale  
Individuelle Performance Nationale et Régionale - COMBS LA VILLE – 6 et 7 Avril**

**Echauffement : Référence à la lettre FFGYM**

- Programme Performance FFG : 5'  
Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès (si 4 gymnastes 4', si 6 gymnastes 6').  
Saut : les gymnastes peuvent réaliser 4 sauts d'échauffement maximum.  
Barres asymétriques : 1' par gymnaste (1<sup>er</sup> passage 20 sec et 2<sup>nd</sup> passage 40 sec)  
Poutre : 1' par gymnaste en une seule fois  
Sol 5' : quel que soit le nombre de gymnastes.
- Programme Performance Code FIG aménagé : 7'  
Temps ajusté en fonction du nombre de gymnastes à l'agrès 1'20 par gymnaste.  
Saut les gymnastes peuvent réaliser 5 sauts d'échauffement maximum.  
Barres asymétriques 2 x 40 sec par gymnaste.  
Poutre : 1'20 par gymnaste en une seule fois  
Sol 7' quel que soit le nombre de gymnastes.

**Samedi 6 Avril 2024**

<b>Appel 40' avant chaque tour – 35' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Nat – 10 ans (22 gyms) Perf Nat – 11 ans (9 gyms)	9h00 à 11h20 (2h20)	Perf Reg – 7 ans (10 gyms) Perf Reg – 8 ans (20 gyms)
Perf Nat – 11 ans (30 gyms)	11h20 à 13h40 (2h20)	Perf Reg – 8 ans (3 gyms) Perf Reg – 9 ans (27 gyms)
<b>Palmarès Nat 10 ans et 11 ans ; Reg 7 ans, 8 ans et 9 ans à 13h45</b>		

<b>Appel 40' avant chaque tour – 35' d'échauffement articulaire en salle annexe - 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Nat – 12 ans (26 gyms) Perf Nat – 13 ans (1 gym)	14h40 à 17h00 (2h20)	Perf Reg – 10-11 ans (10 gyms) Perf Reg – 12-13 ans (20 gyms)
Perf Nat – 13 ans (30 gyms)	17h00 à 19h20 (2h20)	Perf Reg – 14-15 ans (30 gyms)
<b>Palmarès Nat 12 ans et 13 ans ; Reg 10-11, 12-13 et 14-15 ans à 19h25</b>		
Perf Reg – 18 ans et plus (30 gyms)	20h00 à 22h20 (2h20)	Perf Reg – 16-17 ans (30 gyms)
<b>Palmarès Reg 16-17 et 18 ans et plus à 22h25</b>		

**Dimanche 7 Avril 2024**

<b>Appel 40' avant chaque tour – 35' d'échauffement articulaire en salle annexe – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage</b>		
Perf Nat – 14 ans (24 gyms)	9h00 à 11h00 (2h00)	Perf Nat – 17 ans (21 gyms) Perf Nat – 15 ans (1 gym)
Perf Nat – 14 ans (1 gym) Perf Nat – 16 ans (29 gyms)	11h00 à 13h30 (2h30)	Perf Nat – 15 ans (30 gyms)
<b>Palmarès Perf Nat 14-15-16 et 17 ans à 13h35</b>		
Perf Nat – 18/20 ans (21 gyms)	14h30 à 16h30 (2h00)	Perf Nat – 21 ans et + (24 gyms)
Perf Nat – 18/20 ans (24 gyms)	16h30 à 18h30 (2h00)	Perf Nat – 21 ans et + (24 gyms)
<b>Palmarès à Perf Nat 18/20 ans et 21 ans et + à 18h35</b>		