

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Inter Départementale – Secteur 2
Individuelle Performance Nationale – Régionale et Fédéral A – SUCY EN BRIE**

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^{er} passage 20 sec et 2nd 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 8 Février 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire SUR PLATEAU – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage à 13h15		
Perf Nat 12 ans (17 gyms) Perf Nat 11 ans (6 gyms)	13h45 à 15h40 (1h55)	Perf Nat 13 ans (15 gyms) Perf Nat 10 ans (8 gyms)
Palmarès Perf Nat 12 et 13 ans à 15h45		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire SUR PLATEAU – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage à 16h10		
Perf Nat 11 ans (8 gyms) Perf Nat 14 ans (12 gyms) Perf Nat 16 ans (4 gyms)	16h40 à 18h50 (2h10)	Perf Nat 10 ans (3 gyms) Perf Nat 15 ans (10 gyms) Perf Nat 17 ans (5 gyms) Perf Nat 21 ans et + (6 gyms)
Palmarès Perf Nat 10, 11, 14, 15 et 17 ans à 18h50		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire SUR PLATEAU – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage à 19h30		
Perf Nat 16 ans (4 gyms) Perf Nat 18-20 ans (20 gyms)	20h00 à 22h05 (2h05)	Perf Nat 21 ans et + (24 gyms)
Palmarès Perf Nat 16, 18-20 et 21 ans et + à 22h05		

Dimanche 9 Février 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire SUR PLATEAU – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage à 9h00		
Perf Reg – 10 -11 ans (12 gyms) Perf Reg – 12 -13 ans (10 gyms)	9h30 à 11h20 (1h50)	Perf Reg –16 ans (19 gyms)
Palmarès Perf Reg 10-11 et 16 ans à 11h20		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire SUR PLATEAU – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage à 12h00		
Perf Reg – 12 -13 ans (6 gyms) Perf Reg – 15 ans (18 gyms)	12h30 à 14h20 (1h50)	Perf Reg – 17 ans (11 gyms) Perf Reg – 18-20 ans (13 gyms)
Palmarès Perf Reg 12-13, 15, 17 et 18-20 ans à 14h20		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire SUR PLATEAU – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage à 15h00		
Perf Reg – 14 ans (24 gyms)	15h30 à 17h20 (1h50)	Perf Reg – 21 ans et plus (24 gyms)
Palmarès Perf Reg 14 et 21 ans et plus à 17h20		

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

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^{er} passage 20 sec et 2nd 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.

Compétition organisée en Huis-Clos

Samedi 8 Février 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Fédéral A – 13 ans (24 gyms)	18h00 à 19h30 (1h30)	Fédéral A – 15 ans (14 gyms) Fédéral A – 16 ans (10 gyms)
Palmarès Fédérale A 13, 15 et 16 ans à 19h30		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Fédéral A – 14 ans (20 gyms)	20h10 à 21h25 (1h15)	Fédéral A – 17 ans (6 gyms) Fédéral A – 18 ans + (14 gyms)
Palmarès Fédérale A 14, 17 et 18+ à 21h25		

Dimanche 9 Février 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Fédéral A – 10 ans (7 gyms) Fédéral A – 11 ans (17 gyms)	9h00 à 10h30 (1h30)	Fédéral A – 12 ans (24 gyms)
Palmarès Fédérale A 10, 11 et 12 ans à 10h30		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Reg – 7 ans (29 gyms)	11h15 à 13h45 (2h30)	Perf Reg – 9 ans (25 gyms)
Palmarès Perf Reg 7 ans à 13h45		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Reg – 8 ans (27 gyms)	14h30 à 17h00 (2h30)	Perf Reg – 9 ans (25 gyms)
Palmarès Perf Reg 8 et 9 ans à 17h00		