

**Organigramme Prévisionnel : Compétition Régionale
Individuelle Performance Nationale et Régionale - COMBS LA VILLE – 5 et 6 Avril 2025**

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^{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 5 Avril 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Reg – 15 ans (12 gyms) Perf Reg – 16 ans (12 gyms)	9h00 à 10h50 (1h50)	Perf Reg – 17 ans (10 gyms) Perf Reg – 18-20 ans (14 gyms)
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Nat – 14 ans (30 gyms)	10h50 à 13h20 (2h30)	Perf Reg – 10-11 ans (8 gyms) Perf Reg – 14 ans (15 gyms) Perf Nat – 15 ans (7 gyms)
Palmarès Nat 14 ans ; Reg 10-11, 14, 15, 16, 17, 18-20 à 13h20		
Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 7' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Nat – 16 ans (27 gyms) Perf Nat – 21 ans et + (1 gym)	14h20 à 16h50 (2h30)	Perf Nat – 15 ans (21 gyms) Perf Nat – 17 ans (9 gyms)
Perf Nat – 21 ans et + (30 gyms)	16h50 à 19h20 (2h30)	Perf Nat – 17 ans (17 gyms) Perf Nat – 18-20 ans (13 gyms)
PAUSE 10 MINUTES		
Perf Nat – 21 ans et + (30 gyms)	19h30 à 22h00 (2h30)	Perf Nat – 18-20 ans (30 gyms)
Palmarès Nat 15, 16, 17, 18-20 et 21+ à 22h00		

Dimanche 6 Avril 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Reg – 7 ans (12 gyms) Perf Reg – 8 ans (12 gyms)	9h00 à 11h00 (2h00)	Perf Reg – 9 ans (24 gyms)
Perf Reg – 12-13 ans (20 gyms)	11h00 à 12h35 (1h35)	Perf Reg – 21 ans et + (17 gyms)
Palmarès Perf Reg 7, 8, 9, 12-13, 21 ans et + ans à 12h40		

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Nat – 11 ans (24 gyms)	13h30 à 15h20 (1h50)	Perf Nat – 13 ans (24 gyms)
Perf Nat – 10 ans (10 gyms) Perf Nat – 11 ans (10 gyms)	15h20 à 17h05 (1h45)	Perf Nat – 12 ans (20 gyms) Perf Nat – 13 ans (3 gyms)
Perf Nat – 10 ans (20 gyms)	17h05 à 18h40 (1h35)	Perf Nat – 12 ans (20 gyms)
Palmarès à Perf Nat 10, 11, 12 et 13 ans à 18h40		