

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

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 en salle annexe – 4' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Fédéral A – 11 ans (17 gyms) Fédéral A – 15 ans (3 gyms)	9h00 à 10h15 (1h15)	Fédéral A – 10 ans (16 gyms) Fédéral A – 12 ans (4 gyms)
Fédéral A – 15 ans (10 gyms) Fédéral A – 14 ans (10 gyms)	10h15 à 11h30 (1h15)	Fédéral A – 12 ans (11 gyms) Fédéral A – 13 ans (2 gyms) Fédéral A – 17 ans (7 gyms)
Fédéral A – 14 ans (9 gyms) Fédéral A – 16 ans (11 gyms)	11h30 à 12h45 (1h15)	Fédéral A – 13 ans (10 gym) Fédéral A – 18 ans + (10 gyms)
Palmarès Fédérale A à 12h45		

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

Dimanche 9 Février 2025

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Reg – 9 ans (24 gyms)	9h00 à 11h00 (2h00)	Perf Reg – 7 ans (23 gyms)
Perf Reg – 9 ans (11 gyms) Perf Reg – 10-11 ans (8 gyms)	11h00 à 13h00 (2h00)	Perf Reg – 8 ans (22 gyms)
Palmarès à 13h00		

Appel 35' avant chaque tour – 30' d'échauffement articulaire en salle annexe – 5' d'échauffement sur plateau compétitif puis passage		
Perf Reg – 12-13 ans (30 gyms)	13h50 à 16h10 (2h20)	Perf Reg – 14 ans (11 gyms) Perf Reg – 18-20 ans (19 gyms)
Perf Reg – 15 ans (10 gyms) Perf Reg – 17 ans (13 gyms)	16h10 à 18h00 (1h50)	Perf Reg – 16 ans (10 gyms) Perf Reg – 21 ans et + (13 gyms)
Palmarès Fédérale A à 18h00		