

CONSIGNES A L'ATTENTION DES ENTRAINEURS

Pour une organisation en amont

JEUNESSES

Nous avons 4 jurys qui se répartissent les degrés.

Merci d'être très attentifs et de respecter ce jury.

Table de saut :

3 agrès seront disponibles

Jury 1 et 2 : agrès 1

Jury 3 : agrès 2

Jury 4 : agrès 3

Temps d'échauffement : 4 minutes

L'agrès 1 bénéficiera de plus de temps d'échauffement, échauffement géré par la responsable d'agrès de la table de saut.

Normalement, les 7 ou 8 gymnastes n'utiliseront qu'un tremplin.

Barres Asymétriques

2 agrès disponibles

Jury 1 et 2 : agrès 1

Jury 3 et 4 : agrès 2

Les gymnastes bénéficieront d'un temps d'échauffement selon le nombre de filles présentes sur le plateau c'est-à-dire 50 secondes par filles.

POUTRE

4 agrès disponibles

Chaque jury aura 1 agrès.

Temps d'échauffement : normalement 30 sec par filles. Nous proposons **4 minutes** par gymnastes.

SOL

4 agrès disponibles

Jury 1 : Piste dynamique

Jury 2 et 3 : Bande de praticable

Jury 4 : Bande de praticable

Ceci permettra d'alterner les musiques de 5° et 4°.

Temps d'échauffement : normalement 30 sec par filles. Nous proposons **4 minutes** par gymnastes. Il faudra veiller à bien organiser votre échauffement sur les jurys 2 et 3. Les filles pourront utiliser les 2 bandes pour s'échauffer mais bien leur indiquer leur lieu de passage.

AINEES

Nous avons 4 jurys qui se répartissent les degrés.

Merci d'être très attentifs et de respecter ce jury.

Table de saut :

3 agrès seront disponibles

Jury 1 : agrès 1

Jury 2 : agrès 2

Jury 3 et 4 : agrès 3

Temps d'échauffement : 4 minutes

L'agrès 3 bénéficiera de plus de temps d'échauffement, échauffement géré par la responsable d'agrès de la table de saut.

Barres Asymétriques

2 agrès disponibles

Jury 1 et 2 : agrès 1

Jury 3 et 4 : agrès 2

Les gymnastes bénéficieront d'un temps d'échauffement selon le nombre de filles présentes sur le plateau c'est-à-dire 50 secondes par filles.

POUTRE

4 agrès disponibles

Chaque jury aura 1 agrès.

Temps d'échauffement : normalement 30 sec par filles. Nous proposons **4 minutes** par gymnastes.

SOL

4 agrès disponibles

Jury 1 : Piste dynamique

Jury 2 : Bande de praticable

Jury 3 et 4 : Bande de praticable

Temps d'échauffement : normalement 30 sec par filles. Nous proposons **4 minutes** par gymnastes. Il faudra veiller à bien organiser votre échauffement sur les jurys 3 et 4. Les filles pourront utiliser les 2 bandes pour s'échauffer mais bien leur indiquer leur lieu de passage.

BONNE COMPÉTITION A TOUS ET TOUTES

La préparation de vos gymnastes en amont permettra de gérer au mieux cette compétition (dans la sérénité et les conditions propices à l'obtention des étoiles).