



## Championnats de l'Oise Départementale GAF Performance et Fédérale A Individuels - Samedi 8 et Dimanche 9 Décembre 2018

**Gymnase Michel Bouchoux  
Rue Louis Blanc, 60160 Montataire**

Mesdemoiselles vous êtes attendues pour représenter votre association. Vous devez venir avec une tenue d'échauffement et votre tenue de compétition (survêtement, justaucorps et chouchou). Si certaines n'ont pas de tenue individuelle, merci de nous le dire rapidement.

### SAMEDI 8 DÉCEMBRE

Fédérale A 10-11 ans	Fédérale A 12-13 ans	Fédérale A 16-17 ans Fédérale A 18 ans et +
Maelyss BONAVENTURE	Clara BOCHAND	Anais JOURDAN Clarisse DEHAESE
RENDEZ-VOUS : 15:30 sur place prête, sinon venez plus tôt	RENDEZ-VOUS : 17:15 sur place prête, sinon venez plus tôt	RENDEZ-VOUS : 18:30 sur place prête, sinon venez plus tôt
ÉCHAUFFEMENT : 16:00-16:30 puis 36"/gym à l'agrès	ÉCHAUFFEMENT : 17:45-18:15 puis 36"/gym à l'agrès	ÉCHAUFFEMENT : 19:00-19:30 puis 36"/gym à l'agrès
COMPÉTITION : 16:30-17:45 Saut - Barres - Poutre Sol - Repos	COMPÉTITION : 18:15-19:30 Barres - Poutre - Sol Repos - Saut	COMPÉTITION : 19:30-20:45 Sol - Repos - Saut Barres - Poutre
PALMARÈS : 17:45	PALMARÈS : 20:45	
FIN PRÉVUE : 18:00 / 18:15	FIN PRÉVUE : 21:15 / 21:30	

## DIMANCHE 9 DÉCEMBRE

<b>Nationale 13 ans</b>	<b>Régionale 9 ans</b>	<b>Nationale 16 ans Nationale 21 ans et +</b>
Emeline PARMAIN Eugénie ARNAUD Clara REMEUR	Célia BARON Louna BOCHAND Mailys MARESSE	Saloua ELHMIDI Julia ARNAUD
RENDEZ-VOUS : 08:30 sur place prête, sinon venez plus tôt	RENDEZ-VOUS : 11:05 sur place prête, sinon venez plus tôt	
ÉCHAUFFEMENT : 09:00-09:30 À l'agrès : <u>Barres</u> : 1'/gym 1er passage 20" + 2ème passage 40" <u>Poutre</u> : 1'/gym <u>Sol</u> : 5' toutes ensembles <u>Saut</u> : 4 sauts d'écht max.	ÉCHAUFFEMENT : 11:35-12:05 À l'agrès : <u>Barres</u> : 1'/gym 1er passage 20" + 2ème passage 40" <u>Poutre</u> : 1'/gym <u>Sol</u> : 5' toutes ensembles <u>Saut</u> : 4 sauts d'écht max.	ÉCHAUFFEMENT : 11:35-12:05 À l'agrès : <u>Sol</u> : 7' toutes ensembles <u>Saut</u> : 5 sauts d'écht max. <u>Barres</u> : 1'20/gym 2 passages de 40" <u>Poutre</u> : 1'20/gym
COMPÉTITION : 09:30-11:35 Barres - Poutre - Sol - Saut	COMPÉTITION : 12:05-14:30 Barres - Poutre - Sol Repos - Saut	COMPÉTITION : 12:05-14:30 Sol - Repos - Saut Barres - Poutre
PALMARÈS : 11:35	PALMARÈS : 14:30	
FIN PRÉVUE : 11:50 / 12:15	FIN PRÉVUE : 14:45 / 15:00	

Nous vous rappelons que la bonne tenue des gymnastes et des entraîneurs sur et en dehors du plateau de compétition est très importante sous peine de pénalité.

Le palmarès est obligatoire ! Si une gymnaste/équipe n'assiste pas à ce dernier, elle sera disqualifiée quelque soit sa place. Nous nous réservons le droit de qualifier ou non n'importe quelle gymnaste/équipe, même si elle est qualifiée par les instances fédérales.

Les gymnastes veilleront à venir avec leur matériel au complet :

- un petit encas ou fruit
- une petite bouteille d'eau (non gazeuse)
- une paire de chaussettes blanches
- un tee-shirt ou veste de sport ou sweat
- une petite trousse de secours se composant principalement de pommade contre les coups, chauffante et ou relaxante et une pommade grasse, d'une paire de ciseau, d'élastoplaste, de bandages, et de compresse. Libre à vous de la compléter selon votre souhait.
- un petit sac, différent de celui où on laisse ses affaires civiles, pouvant être emmené sur le plateau de compétition, pour y déposer short, tee-shirt, bouteilles, etc....

Bonne compétition à toutes !

Les entraîneurs