

Horaire de la Première compétition du Circuit Régional 31 janvier et 1 février 2009

Lieu **Centre Louis-Joliet**

1201 Pointe-aux-Lièvres, Québec (sortie Bourdages de l'autoroute Laurentien 73 sud)

Information sur le déroulement :

Veillez prendre note que pour chaque bloc de compétition, il y aura 15 minutes d'échauffement général suivi de 20 minutes d'échauffement spécifique dirigé soit 5 min/appareil et **ensuite, la compétition commencera**. Les gymnastes auront 1 min. 30 sec. d'échauffement à l'appareil avant de compétitionner en alternance avec les gymnastes en compétition. Ex. les 2 premières s'échauffent, la première gymnaste compétitrice, la 3^{ème} s'échauffe, la 2^{ème} compétitrice etc.

Samedi 31 janvier 2009

7h15 Arrivée des gymnastes **CR2** (33 gymnastes)

7h30 Échauffement général et spécifique (35 min.)

8h05 Compétition

9h45 Fin de la compétition et récompenses

9h30 Arrivée des gymnastes **CR3 avancé tyro (14 gymnastes) et CR3 base Tyro Bloc B (15)**

9h45 Échauffement général et spécifique (35 min.)

10h20 Compétition

12h30 Fin de la compétition et récompenses

12h15 Arrivée des gymnastes **CR3 avancé n/s** (34 gymnastes)

12h30 Échauffement général et spécifique (35 min.)

13h05 Compétition

15h45 Fin de la compétition et récompenses

15h30 Arrivée des gymnastes **CR3 spécialiste** (33 gymnastes)

15h45 Échauffement général et spécifique (35 min.)

16h20 Compétition

18h45 Fin de la compétition et récompenses

Dimanche 1 février 2009

7h15 Arrivée des gymnastes **CR3 de base n/s** (45 gymnastes)

7h30 Échauffement général et spécifique (35 min.)

8h05 Compétition

10h45 Fin de la compétition et récompenses

10h30 Arrivée des gymnastes **CR3 de base Tyro Bloc A** (35 gymnastes)

10h45 Échauffement général et spécifique (35 min.)

11h20 Compétition

14h00 Fin de la compétition et récompenses

Dimanche 1 février 2009

13h45 Arrivée des gymnastes **CR3 de base Argo** (27 gymnastes)

14h00 Échauffement général et spécifique (35 min.)

14h35 Compétition

16h45 Fin de la compétition et récompenses

Composition des Blocs:

CR3 de base Tyro Bloc A (35 gymnastes)

AGQ (6)	Actigym (9) L'Envol (3)	Gymnici (5) Amigym (4)	Gymnamic (8)
---------	----------------------------	---------------------------	--------------

CR3 de base Tyro Bloc B (15 gymnastes) 2 rotations en italique dans l'horaire du premier appareil

<i>Gymnoflex (4)</i>	<i>Magny-Gym (4)</i>
<i>Gymn'As (3)</i>	<i>Voltige (3)</i>
Popgym (1)	

Horaire du premier appareil de compétition pour toutes les catégories

Catégorie	Saut	Barres	Poutre	Sol
CR2	AGQ (10)	Magny-Gym (5)	Voltige (11)	Gymn'As (7)
CR3base Tyro (Bloc B)	<i>Gymnoflex (4)</i>	<i>Magny-Gym (4)</i>	Gymn'As (6)	AGQ (2)
CR3 av. Tyro	<i>Gymn'As (3)</i> <i>Popgym (1)</i>	<i>Voltige (3)</i>	Amigym (1)	Actigym (2) Gymnamic (2) Voltige (1)
CR3 avancé n/s	AGQ (5) Pop-Gym (4)	Amigym (6) Gymn'As (3)	Gymnamic (5) Magny-Gym (4)	L'Envol (2) Acti-Gym (2) Les Elfes (2) Voltige (1)
CR3 spécialiste n/s	AGQ (4) Gymn'As (4)	Popgym (4) Gymnoflex (2) Voltige (2)	Amigym (7) Acti-Gym (2)	Gymnamic (5) Magny-Gym (3)

CR3 de base n/s	Gymn'As (3) Magnygy (6) AGQ (3)	Popgym (5) Gymnoflex (5) Les Elfes (1)	Acti-Gym (4) Amigym (6) L'envol (1)	Voltige (4) Gymnici(7)
CR3 de base Tyro Bloc A	AGQ (6) L'Envol (3)	Actigym (9)	Gymnici (5) Amigym (4)	Gymnamic (8)
CR3 de base Argo	AGQ (7)	L'Envol (8)	Acti-gym (4) Voltige (2)	Gymn'As (4) Amigym (1) Gymnamic (1)

Notes importantes :

L'ordre de passage des gymnastes de chaque bloc vous sera remis lors de la réunion des entraîneurs. Celui-ci aura été déterminé au hasard.

Pour que l'on puisse **respecter l'horaire de la compétition**, il sera important **d'arriver à l'heure et d'aviser vos gymnastes du fonctionnement**.

D'autre part, puisque la compétition commence tout de suite après la période de 20 minutes réservé à l'essai des appareils, les gymnastes devront être efficace et avoir tout ce qu'elles ont besoin sur le plateau de compétition. Il y aura une marche d'entrée avant le début de chaque compétition.

Une musique par CD pour les musiques au sol. Des CD identifiés et de bonne qualité s.v.p.

Concernant le **fonctionnement de la catégorie CR2**, le jugement sera assumé par des juges-entraîneurs. Un certificat de participation et une surprise seront remis à toutes les gymnastes.

Pour les autres catégories, des médailles et des rubans (4-5-6) seront remis aux 4 appareils et au total des épreuves.

Trajet : A partir du pont Pierre-Laporte, autoroute Henri IV nord, **sortie Ste-Anne-de-Beaupré**, vous êtes sur l'autoroute de la Capitale Est, **sortie Québec centre-ville**, vous êtes sur l'autoroute Laurentien Sud, **sortie Bourdages**, au stop à gauche, au 2^{ème} stop à gauche sur la rue Bourdages. Vous faites 500 m. et vous arrivez dans le stationnement arrière du centre Louis-Jolliet au coin de la rue Julien. Stationnement gratuit, la porte de l'AGQ est indiquée.

Au plaisir de vous rencontrer,

Christianne Caya
cayac@sympatico.ca

