



## HORAIRE TYPE (2 jours) ZONE 1 / JO4 & JO5

CATÉGORIE	NOMBRE	CATÉGORIE	NOMBRE		
JO4 9-10 ans	75	JO5 9-10 ans	8		
JO4 11-12 ans	57	JO5 11-12 ans	35		
JO4 13-14 ans	26	JO5 13-14 ans	17		
JO4 15 ans et +	9	JO5 15 ans et +	5		
<b>TOTAL</b>	<b>167</b>	<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>232</b>	

  

Temps d'échauffement dirigé	
JO4	1 min. / athlète + 30 sec. À 1
JO5	min. transition
Temps de compétition	
JO4	3 min. / athlète + 1,5 à 2
JO5	min. transition

### SAMEDI

SUB DIVISION 1						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 9-10 A (25)		07:30	7:45 - 8:00 15 minutes	8:00 - 8:32 8 min./rot.	8:35 - 10:10 23 min/rot.	<b>10:25</b>
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						6
POUTRE						6
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						25
BARRES						
POUTRE						
SOL						

### SAMEDI

SUB DIVISION 2						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 9-10 B (25)		09:00	9:35 - 9:50 15 minutes	9:50 - 10:22 8 min./rot.	10:25 - 12:00 23 min/rot.	<b>12:15</b>
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						6
POUTRE						6
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						25
BARRES						
POUTRE						
SOL						

DÎNER DES OFFICIELS -12:00 - 13:00

### SAMEDI

SUB DIVISION 3						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 9-10 C (25)		11:30	12:00 - 12:15	12:15 - 12:55	13:00 - 15:00	15:15
JO5 9-10 (8)			15 minutes	10 min./rot.	29 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						9
SOL						8
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						33
BARRES						
POUTRE						
SOL						

## SAMEDI

SUB DIVISION 4						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 13-14 (26)		13:45	14:20 - 14:35	14:35 - 15:11	15:15 - 17:00	17:15
JO5 15+ (5)			15 minutes	9 min./rot.	26 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						8
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						31
BARRES						
POUTRE						
SOL						

## DIMANCHE

SUB DIVISION 5						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 11-12 A (28)		07:30	7:45 - 8:00	8:00 - 8:32	8:35 - 10:10	10:25
			15 minutes	8 min./rot.	23 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						7
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						28
BARRES						
POUTRE						
SOL						

## DIMANCHE

SUB DIVISION 6						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 11-12 B (28)		09:00	9:35 - 9:50	9:50 - 10:22	10:25 - 12:00	12:15
			15 minutes	8 min./rot.	23 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						7
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						28
BARRES						
POUTRE						
SOL						

DÎNER DES OFFICIELS -12:00 à 13:00

## DIMANCHE

SUB DIVISION 7						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO5 11-12 (35)		11:30	12:00 - 12:15	12:15 - 12:55	13:00 - 15:00	15:15
			15 minutes	10 min./rot.	29 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT						9
BARRES						9
POUTRE						9
SOL						8
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						35
BARRES						
POUTRE						
SOL						

## DIMANCHE

SUB DIVISION 8						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO5 13-14 (17)		14:00	14:25 - 14:40	14:40 - 15:12	15:15 - 16:50	17:05
JO4 15+ (9)			15 minutes	8 min./rot.	23 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						6
POUTRE						7
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						26
BARRES						
POUTRE						
SOL						



## HORAIRE TYPE (1 jour) ZONE 1 / JO4 & JO5

CATÉGORIE	NOMBRE	CATÉGORIE	NOMBRE	Temps d'échauffement dirigé	
JO4 9-10 ans	75	JO5 9-10 ans	8	JO4	1 min. / athlète + 30 sec. À
JO4 11-12 ans	57	JO5 11-12 ans	35	JO5	1 min. transition
JO4 13-14 ans	26	JO5 13-14 ans	17	Temps de compétition	
JO4 15 ans et +	9	JO5 15 ans et +	5	JO4	3 min. / athlète + 1,5 à 2
<b>TOTAL</b>	<b>167</b>	<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	JO5	min. transition
			<b>232</b>		

### SAMEDI

SUB DIVISION 1						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 9-10 A (25)	JO4 11-12 A (28)	07:30	7:45 - 8:00	8:00 - 9:00	9:05 - 10:40	10:55
			15 minutes	15 min./rot.	23 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						6
POUTRE						6
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						25
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						7

### SAMEDI

SUB DIVISION 2						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 9-10 B (25)	JO4 11-12 B (28)	09:00	9:30 - 9:45	9:45 - 10:45	10:50 - 12:25	12:40
			15 minutes	15 min./rot.	23 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						5
POUTRE						7
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						25
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						7

DÎNER DES OFFICIELS -12:25 à 13:25

### SAMEDI

SUB DIVISION 3						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 9-10 C (25)	JO5 11-12 (35)	12:00	12:30 - 12:45	12:45 - 13:25	13:30 - 15:30	15:45
JO5 9-10 (8)			15 minutes	10 min./rot.	29 min/rot.	

PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						9
SOL						8
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT						33
BARRES						9
POUTRE						9
SOL						8

35

## SAMEDI

SUB DIVISION 4						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO4 13-14 (26)	JO5 13-14 (17)	13:45	14:20 - 14:35	14:35 - 15:39	15:45 - 17:30	17:45
JO5 15+ (5)	JO4 15+ (9)		15 minutes	16 min./rot.	26 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						8
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						31
BARRES						6
POUTRE						7
SOL						6

26



## HORAIRE TYPE ZONE 1 / JO6 & JO7

CATÉGORIE	NOMBRE	CATÉGORIE	NOMBRE	Temps d'échauffement dirigé	
JO6 9-10 ans	33	JO7 9-10 ans	5	JO6	1,5 min. / athlète + 30 sec.
JO6 11-12 ans	79	JO7 11-12 ans	33	JO7	À 1 min. transition
JO6 13-14 ans	100	JO7 13-14 ans	33	<b>Temps de compétition</b>	
JO6 15 ans et +	76	JO7 15 ans et +	30	JO6	3,5 min. / athlète + 1,5 à 2
<b>TOTAL</b>	<b>288</b>	<b>TOTAL</b>	<b>101</b>	JO7	min. transition
				<b>389</b>	

### SAMEDI

SUB DIVISION 1						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échau. Général	Échau. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 A 13-14 (25)	JO6 A 15 + A (25)	07:15	7:30 - 7:45 15 minutes	7:45 - 9:05 20 min./rot.	9:10 - 10:55 26 min/rot.	<b>11:10</b>
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						7
POUTRE						6
SOL						6
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						6
POUTRE						7
SOL						6

### SAMEDI

SUB DIVISION 2						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échau. Général	Échau. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 B 13-14 (25)	JO6 B 15 + A (25)	09:00	9:25 - 9:40 15 minutes	9:40 - 11:00 20 min./rot.	11:05 - 12:50 26 min/rot.	<b>13:05</b>
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						5
POUTRE						7
SOL						7
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						6
POUTRE						7
SOL						6
<b>DINER DES OFFICIELS - 12:50 À 13:50</b>						

### SAMEDI

SUB DIVISION 3

Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échau. Général	Échau. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 C 13-14 (25)	JO6 C 15 + A (26)	11:30	12:10 - 12:25	12:25 - 13:45	13:50 - 15:35	15:50
			15 minutes	20 min./rot.	26 min/rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement</b>						
SAUT						6
BARRES						5
POUTRE						7
SOL						7
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement</b>						
SAUT						6
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						6

26

## SAMEDI

SUB DIVISION 4						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échau. Général	Échau. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 D 13-14 (25)	JO7 15+ (30)	15:30	16:10 - 16:25	16:25 - 17:17	15:45 - 17:45	18:00
			15 minutes	13 min./rot.	30 min/rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement</b>						
SAUT						6
BARRES						5
POUTRE						7
SOL						7
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition</b>						
SAUT						7
BARRES						8
POUTRE						8
SOL						7
<b>SOUPER DES OFFICIELS - 17:45 à 18:45</b>						

30

## SAMEDI

SUB DIVISION 5						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échau. Général	Échau. Spéc.	Compétition	Remise
JO7 13-14 (33)		17:00	17:35 - 17:50	17:50 - 18:46	18:50 - 21:05	21:20
			15 minutes	14 min./rot.	33 min/rot.	
<b>PLATEAU A - Échauffement sur plateau de compétition</b>						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						9
SOL						8
<b>PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement</b>						
SAUT						33
BARRES						0
POUTRE						0
SOL						0

0

## DIMANCHE

SUB DIVISION 6						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 A 11-12 (27)	JO7 11-12 (33)	07:00	7:10 - 7:25	07:25 - 8:21	08:25 - 10:35	10:50
JO7 9-10 (5)			15 minutes	14 min./rot.	33 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						8
SOL						8
PLATEAU B - Échauffement sur plateau de compétition						
SAUT						8
BARRES						8
POUTRE						9
SOL						8

## DIMANCHE

SUB DIVISION 7						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 B 11-12 (26)	JO6 A 9-10 (17)	08:30	9:10 - 9:25	9:25 - 10:41	10:45 - 12:30	12:45
			15 minutes	19 min./rot.	26 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						6
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						26
BARRES						4
POUTRE						4
SOL						5
						4
<b>DINER DES OFFICIELS - 12:30 - 13:30</b>						

## DIMANCHE

SUB DIVISION 8						
Plateau A	Plateau B	Arrivée	Échauf. Général	Échauf. Spéc.	Compétition	Remise
JO6 C 11-12 (26)	JO6 B 9-10 (16)	11:30	12:10 - 12:25	12:25 - 13:41	13:30 - 15:15	15:30
			15 minutes	19 min./rot.	26 min/rot.	
PLATEAU A - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						6
BARRES						7
POUTRE						7
SOL						6
PLATEAU B - Échauffement sur plateau d'échauffement						
SAUT						26
BARRES						4
POUTRE						4
SOL						4