



## Championnat canadien en gymnastique rythmique

### Horaire

Version: 5 mai 2016

#### JEUDI LE 19 MAI

09:00 – 17:00	Échauffement & entraînement podium
12:00 - 14:00	Essai pour membres additionnels du groupe GCG
14:00 – 16:00	Observation de podium officiel pour juges – U de W Duckworth Gym principal
16:30	Souper pour les juges – U de W Duckworth Salle 2D16
16:30 – 18:30	CC 2016 Cours/Réunion des juges – U de W Duckworth Salle 2D16
18:45 – 19:30	CC 2016 Réunion technique - U de W Duckworth Salle 2D16
19:30 – 21:00	Réception – U de W Duckworth Suite Lea Marc Wesmen

#### VENDREDI 20 MAI

07:30	Ouverture du gymnase
08:00 – 09:00	Réunion des juges
09:00 – 09:15	<i>Échauffement chronométré Novice (gr. de 7 à 3 min. chaque)</i>
09:15 – 09:20	Mot de bienvenue
09:20 – 11:30	<b>Compétition Novice National – Libre &amp; Cerceau</b>
11:30 – 12:15	<i>Pause - Diner</i>
11:55 – 12:15	<i>Échauffement chronométré - Groupe Novice (2.5) et Senior Open (3min gr. de 5)</i>
12:15 – 13:35	<b>Groupe Compétition A – Novice &amp; Senior Open – Cerceau et Ballon</b>
13:35 – 13:50	<i>Échauffement chronométré - HP Senior (3min. gr. de 5)</i>
13:50 – 15:00	<b>Senior HP Compétition A – Cerceau &amp; Ballon</b>
15:00 – 15:15	<i>Échauffement chronométré - HP Junior (3 min. gr de 6)</i>
15:15 – 16:45	<b>Junior HP &amp; Top 3 Est/Ouest Compétition A – Corde &amp; Cerceau</b>
16:45 – 17:00	<i>Échauffement chronométré – Junior Open (3 min. gr de 6)</i>
17:00 – 18:45	<b>Junior Open Compétition A – Corde &amp; Cerceau</b>
18:45 – 19:15	<i>Pause - Souper</i>
19:00 – 19:15	<i>Échauffement chronométré – Groupe Junior Dev. &amp; Jr. FIG (2.5)</i>
19:15 – 19:30	<b>Compétition de groupe Junior Dev. &amp; Jr. FIG – 1<sup>ère</sup> performance</b>
19:30 – 21:00	<b>Réunion NTCC &amp; Jugés Brevet</b>

#### SAMEDI 21 MAI

07:30	Ouverture du gymnase
08:00 – 09:00	Réunion des juges
08:45 – 09:00	<i>Échauffement chronométré -Novice (3 min. chaque gr de 7)</i>
09:00 – 11:15	<b>National Novice Compétition – Ballon &amp; Massues</b>
11:15 – 11:30	<b>Cérémonie de récompenses - National Novice AA &amp; Appareils</b>
11:30 – 12:15	<i>Pause - Diner</i>
11:55 – 12:15	<i>Échauffement chronométré -Groupe Novice (2.5) &amp; Sr Open (3 min. gr. de 5)</i>
12:15 – 13:35	<b>Groupe Compétition A – Novice &amp; Senior Open – Massues &amp; Ruban</b>

13:35 – 13:50	<i>Échauffement chronométré – Senior HP (3 min. gr de 5)</i>
13:50 – 15:00	<b>Senior Haute Performance Compétition A – Massues &amp; Ruban</b>
15:00 – 15:15	<i>Pause – Échauffement chronométré – Junior HP (3 in. Gr de 6)</i>
15:15 – 16:45	<b>Junior HP &amp; Top 3 Est/Ouest Compétition A – Ballon &amp; Massues</b>
16:45 – 17:00	<i>Échauffement chronométré – Junior Open (3 min. gr.de 6)</i>
17:00 – 18:45	<b>Compétition A Junior Open – Ballon &amp; Massues</b>
18:45 – 19:15	<i>Pause - Souper</i>
19:00 – 19:15	<i>Échauffement chronométré – Groupe Junior Dev. &amp; Junior FIG (2.5)</i>
19:15 – 19:30	<b>Compétition de groupe Junior Dev. &amp; Junior FIG – 2<sup>e</sup> performance</b>
19:30	<b>Cérémonie de récompenses</b> Groupe Novice AA Groupe Junior Développement AA Junior Open Appareils & AA Senior Open Appareils & AA
19:50 – 21:00	<b>Réunion NTCC et Juges Brevet</b>

#### **DIMANCHE 22 MAI**

07:30	Ouverture du gymnase
08:00 – 08:45	Réunion des juges
08:40 – 09:00	<i>Échauffement chronométré - Junior (5 min. par gr de 5)</i>
09:00 – 11:15	<b>Présentation des Junior Haute Performance (Top 15 de la Comp. A)</b> <b>Junior HP Compétition B - 4 appareils</b> (courte pause après 2 appareils)
11:15 – 12:00	<i>Pause - Diner</i>
11:30 – 11:55	<i>Échauffement chronométré – Groupe 3 min. &amp; Senior (5 min. par gr de 5)</i>
12:00 – 12:10	<b>Présentation des Senior Haute Performance (Top 15 de la Comp. A)</b> <b>Groupe Compétition B – Junior FIG Ruban</b>
12:10 – 14:25	<b>Senior HP Compétition B – 4 appareils</b> (courte pause après 2 appareils)
14:25 – 14:40	<i>Pause</i>
14:25 – 14:35	<i>Échauffement chronométré – Group 3 min. chaque</i>
14:35 – 14:45	<b>Groupe Compétition B – Junior FIG Ballon</b>
15:00 – 15:45	<b>Cérémonies de récompenses</b> Group Junior FIG Appareils & AA Junior HP Appareils & AA Senior HP Appareils & AA <b>Récompenses spéciales:</b> Coupe Aeon – Annonce de club Miss Élégance Reconnaissance des résultats internationaux d'athlètes et entraîneurs Entraîneur de l'année Athlète de l'année Junior Athlète de l'année Senior Récompense d'équipe provinciale – Coupe Tamara Bompa