

RAPPEL REGLEMENTATION TEAMGYM

Feuilles de difficultés :

Pour toutes les compétitions, les feuilles de difficultés doivent être remplies avec le logiciel **Microsoft EXCEL** (Si vous la remplissez avec LIBRE OFFICE, celle-ci ne prendra pas en charge les macros et sera considérée comme ILLISIBLE – voir brochure des programmes) et envoyées en **PDF**.

Aucun autre format ne sera accepté.

Si une équipe n'envoie pas ses feuilles de diff, si elles ne sont pas remplies, ou, si elles ne sont pas au format PDF, l'équipe sera pénalisée de -1 point par feuille manquante soit – 3 points au total.

Pour la compétition régionale du 2 mars 2025 à PLOUGASTEL, les feuilles de diff doivent être envoyées **avant le dimanche 23 février 2025** à Jessica CAMELIN à l'adresse jessica.camelin@gmail.com et en copie à Aurore à l'adresse gygym58@hotmail.fr et Emilie (responsable des juges) à l'adresse blinemilie987@gmail.com

Bijoux :

Le port de bijoux est interdit ET pénalisé pour les gymnastes et pour les entraîneurs, y compris les alliances et les montres.

Toutefois une dérogation est possible pour les alliances si une demande écrite est envoyée au préalable 7 jours avant la compétition soit **avant le 23 février 2025**.

En cas de non-respect de cette règle une pénalité de -0,50 sera appliquée par équipe et à chaque agrès (soit jusqu'à -1,50 point)

Echauffement :

30 minutes d'échauffement général puis 2 minutes par agrès en Fédéral ou 4 minutes en Performance.

Après l'échauffement à l'agrès (en MT et TU), une pause de 2 ou 4 minutes sera effectuée avant le passage compétition à ce même agrès. Seule l'équipe à l'agrès SOL effectuera son passage compétition dès la fin de son échauffement à l'agrès.