

## ZATERDAG 15 februari 2020

	TRA/DMT I-niveau	TU I-niveau
08.00 uur		Juryvergadering
08.30 uur		Wedstrijd 1
10.30 uur		Prijsuitreiking
10.30 uur	Juryvergadering	Juryvergadering
11.00 uur	Wedstrijd 1	Wedstrijd 2
13.30 uur	Prijsuitreiking	Prijsuitreiking
13.30 uur	Juryvergadering	Juryvergadering
14.00 uur	Wedstrijd 2	Wedstrijd 3
16.00 uur	Prijsuitreiking	Prijsuitreiking
16.00 uur	Juryvergadering	Juryvergadering
16.30 uur	Wedstrijd 3	Wedstrijd 4
18.30 uur	Prijsuitreiking	Prijsuitreiking

## JURYVERGADERING

Als jurylid dien je aanwezig te zijn op de juryvergadering van de discipline die jij jureert!

**Nieuw voor trainers en juryleden:** wedstrijdtelefoon TU TRA = 0477 54 50 72

Gelieve dit nummer te bellen als je op de dag van de wedstrijd de wedstrijdleiding/-organisator wenst te bereiken.

Voorbeeld: je vreest te laat te komen omdat je door een ongeval in de file staat.

Uiteraard rekenen we op jullie stiptheid en neem je voldoende reserve-reistijd om tijdig op de wedstrijd te geraken!

**Opgelet:** dit nummer is enkel bereikbaar op de wedstrijddag! In de dagen vóór of na de wedstrijd staan de organisatiecoördinatoren van de Gymnastiekfederatie paraat om een antwoordje te geven op jouw vragen.

## OPWARMING

- Er wordt gewerkt met opwarming per toestel onmiddellijk gevolgd door de wedstrijd:
  - o TU I-niveau: 10 min opwarming – 20 min wedstrijd
  - o TRA DMT I-niveau:
    - TRA-reeks: 15 min opwarming – 15 min wedstrijd
    - Lange Mat & DMT: 10 min opwarming – 20 min wedstrijd
- Afwezige gymnasten afmelden bij aanvang van de opwarming en de lijst "Afwezige gymnasten" invullen + doktersattest opladen via website.



### VOORSTELLING GYMNASTEN

- Gymnasten verzamelen voor de start van de eerste rotatie in de oproepkamer, hierna marcheren ze op naar hun eerste toestel voor de opwarming/wedstrijd. Hierna wordt doorgeschoven volgens het vooropgestelde schema (zie wedstrijdvolgorde).

### VERLOOP WEDSTRIJD

- Alle gymnasten blijven op de wedstrijdvloer tot het blok gedaan is. Ze lopen tussendoor niet weg naar de tribune.
- Kledijvoorschriften gymnasten TRA – geen nationale outfit
  - o Meisjes: turnpak (zonder mouwen of met mouwen)
  - o Jongens: singlet (zonder mouwen of met mouwen) en lange broek of turnshort
  - o Plooibare turnpantoffels en/of witte enkelsokjes zijn verplicht voor alle gymnasten
- Kledijvoorschriften gymnasten DMT – geen nationale outfit
  - o Meisjes: turnpak (zonder mouwen of met mouwen)
  - o Jongens: singlet (zonder mouwen of met mouwen) en turnshort
  - o Plooibare turnpantoffels zijn verplicht voor alle gymnasten
- Kledij gymnasten TU – geen nationale outfit
  - o Meisjes: turnpak (zonder mouwen of met lange mouwen)
  - o Jongens: singlet (zonder mouwen of met korte mouwen) en turnshort
  - o Turnpantoffels en/of witte sokken zijn verplicht op de trampoline
- Kledijvoorschriften trainers: trainingspak en sportschoenen – geen nationale outfit.

### VERLOOP PRIJSUITREIKING

- Op marcheren en prijsuitreiking in clubtraining.
- Voor de prijsuitreiking treden alle gymnasten aan. Afhankelijk van de behaalde punten krijgen de gymnasten een bronzen, zilveren of gouden medaille.