

## Dagplanning Wedstrijd AGD

17/05/2026

De Zoest – Achterstraat 32 – 2980 Zoersel

Tel ter plaatse: 03/361.53.46

8.45u: Juryvergadering

9.00u – 09.15u: Algemene opwarming

09.20u: Start Wedstrijd

12.30u: Prijsuitreiking

### Optie 2 indien extra juryleden

#### Opwarming:

15min algemene opwarming op vloer. Elke club kan 2 stroken gebruiken van de carré. De bedoeling is vooral cardiovasculair op te warmen + stretchen. Elementen worden hier niet ingeoefend.

Na de algemene opwarming verzamelen alle gymnasten en zetten ze zich klaar per blok om zo op te lopen naar het eerste toestel.





**Bij de start van de wedstrijd krijgt elke gymnast nog individuele opwarmtijd op het toestel.**

**Brug – balk:** 1min30sec/gymnast. Gymnast 1 en 2 warmen op, dan doet gymnast 1 wedstrijd, tijdens het jureren warmt gymnast 3 op, nummer 2 doet wedstrijd, gymnast 4 warmt op, ... Het hoofdjurylid vermeld wie mag opwarmen. Het timen is de taak van de trainers onderling.

**Sprong:** 2 aanlopen per gymnast bij de start van de blok

**Vloer:** 4min voor alle gymnasten samen

**Opgelet:** Er wordt pas doorgeschoven wanneer alle gymnasten aan alle toestellen klaar zijn met turnen

Wedstrijd			Pauze			Pauze
Rotatie 1	1	2	3	4	5	6
Rotatie 2	6	1	2	3	4	5
Rotatie 3	5	6	1	2	3	4
Rotatie 4	4	5	6	1	2	3
Rotatie 5	3	4	5	6	1	2
Rotatie 6	2	3	4	5	6	1

#### Juryverdeling:

Sprong: ... + ...

Brug: Louise Vanoystayen + Eryn Nagels

Balk: Hanne De Clercq + Lotte Van Ginneken

Vloer: Alain Wenmaekers + Liv Bruynseels