

Eastern Championships

2024



St. John's, NL

Championnats de l'est

MAY 9-12 / MAI 9-12

April 2024/ Avril 2024 - BULLETIN #3

Welcome/Bienvenue

Gymnastics Newfoundland & Labrador in partnership with Campia Gymnastics and the Organizing Committee is excitedly planning and preparing to host the 2024 Eastern Championships. We are confident that this event will be one to remember for all attendees. Athletes, coaches, judges, and parents – Welcome to The Rock!

Gymnastics Newfoundland & Labrador, en partenariat avec le Campia Gymnastics et le comité organisateur, planifie et se prépare avec enthousiasme à accueillir les Championnats de l'Est du Canada 2024. Nous sommes convaincus que cet événement sera inoubliable pour tous les participants. Athlètes, entraîneurs, juges et parents – Bienvenue à The Rock !



Competition Site/Site de compétition



POWERPLEX

90 Crosbie Road, St. John's, NL A1B 3W4

St. John's, NL

<https://www.nlsportscentre.ca>

Free parking is available with limited availability/*Stationnement gratuit, mais limité.*

Admission/Frais d'entrée

	1 day/jour	3 day/jours
Adult/Adulte (13+)	\$20	\$40
Children/Enfant (5-12) Senior/Personne Agée (65+)	\$10	\$20

Tickets available at the door. Payment by Debit or Credit Card ONLY.
Billets disponibles à la porte. Paiement seulement par debit ou carte de credit.

Results/Résultats

Sportzsoft - Artistic
Sportzsoft - Trampoline



Easterns Merch/Vêtements



Clothing pre-orders will be available for pick up during training times. There will be a limited supply of extra clothing for sale on site at 11:00am Friday May 10, 2024./Les vêtements pré commandés pourront être récupérés pendant les heures d'entraînement. Il y aura une quantité limitée de vêtements supplémentaires en vente à 11h00 le vendredi 10 mai 2024.



Tentative Schedule/Horaire Provisoire

10
MAY/MAI

TRAINING SCHEDULE - FRIDAY MAY 10/ VENDREDI 10 MAI

	MAG/GAM	WAG/GAF	TRA/STR
8:00	NL	NL	
8:30	PEI	PEI	
9:00		NB (9-10)	
9:30	NB	NB (8/YOUTH)	QC
10:00	NS	NS	
10:30			
11:00	QC	QC	ON
11:30			
12:00			
12:30	ON	ON	NB, NL, NS
1:00			
1:30			
2:00			



Tentative Schedule/Horaire Provisoire

10
MAY/MAI

FRIDAY MAY 10/ VENDREDI 10 MAI

	ARTISTIC	TRAMPOLINE		
	WAG/GAF	TRA	TUM	DMT
2:00	OPENING CEREMONIES/CÉRÉMONIES D'OUVERTURE			
2:30	Level 7			
3:00	(11-12)	L1 12U M	L1 13+ F	L1 12U F
3:30		(3:00-4:00pm)	(3:00-3:50pm)	(3:00-3:35pm)
4:30		L1 13+ M	L1 12U F	L1 13+ F
5:00		(4:05-4:55pm)	(3:55-4:50pm)	(3:50-4:35pm)
5:30	AWARDS	L1 12U F	L1 13+ M	L1 12U M
6:00	Level 7	(5:00-5:50pm)	(4:55-5:45pm)	(4:40-5:25pm)
6:30	(13-14)	L1 13+ F	L1 12U M	L1 13+ M
7:00		(5:55-6:55pm)	(5:50-6:25pm)	(5:45-6:30pm)
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				

Tentative Schedule/Horaire Provisoire

**11
MAY/MAI**

SATURDAY MAY 11/ SAMEDI 11 MAI					
ARTISTIC		TRAMPOLINE			
WAG/GAM	WAG/GAF	TRI/STR	TUM	DMT	
8:00					
8:30		Level 7 (15+)	L2 M (8:30-10:05am)	L4 F (9:00-10:20am)	L3 F (9:00-10:10am)
9:00	P2 all ages 9:00am-12:30pm				
9:30					
10:00		AWARDS	L2 F (10:10am-12:25pm)	L4 M (10:25-11:40am)	L2 M (10:15-11:15am)
10:30	W-up-9-9:20 Comp 9:30-12:30	Level 8 (11-12)			
11:00				L2 M (11:45am-1:05pm)	L3 M (11:20am-12:20pm)
11:30					
12:00					
12:30	AWARDS				
1:00	P3 1:00pm-5:00pm		L3 F (12:55-2:55pm)		L2 F (12:50-2:25pm)
1:30		AWARDS		L3 M (1:35-2:50pm)	
2:00	W-up 1pm-1:50pm Comp 2-5	Level 8 (13-14)			L4 F (2:30-3:30pm)
2:30					
3:00			L3 M (3:00-4:20pm)	L2 F (2:55-4:25pm)	L4 M (3:35-4:45pm)
3:30					
4:00					
4:30		AWARDS		L3 F (4:30-5:45pm)	
5:00	AWARDS	Level 8 (15+)	L4 F (4:50-6:15pm)		
5:30					
6:00		5:00-8:00pm			
6:30			L4 M (6:20-7:35pm)		
7:00					
7:30					
8:00		AWARDS			
8:30					

Tentative Schedule/Horaire Provisoire

**12
MAY/MAI**

SUNDAY MAY 12/ DIMANCHE 12 MAI

	ARTISTIC		TRAMPOLINE		
	MAG/GAM	WAG/GAF	TRI/STR	TUM	DMT
8:00					
8:30		Level 9	Finals		
9:00	National Open	(11-14)	L1 F (9-9:50)	L2 M/F (9-9:50)	L1 M (9-9:55)
9:30	Aspire				
10:00	9:00am-1:00pm		L1 M (10-10:50)	L1 F (9:55-10:45)	L3 M/F (10-10:55)
10:30	W-up 9-10:20				
11:00	Comp 10:30-1	AWARDS	L2 M/F (11-11:50)	L4 M/F (10:50-11:50)	L1 F (11-11:55)
11:30		Level 9			
12:00		(15+)	L3 M/F (12:20-1:10)		
12:30				L1 M (12:20-1:10)	L4 M/F (12:25-1:20)
1:00			L4 M/F (1:20-2:10)	L3 M/F (1:15-2:15)	L2 M/F
1:30	P4 & P5				L2 M/F (1:25-2:20)
2:00	1:30pm-5:30pm				
2:30	W-up 1:30-2:50	AWARDS	SYNCHRO		
3:00	Comp 3-5:30	Level 10	L1 (2:30-3:05)		
3:30		all ages	L2 (3:05-3:40)		
4:00			L3 (3:40-4:15)		
4:30			L4 (4:15-4:50)		
5:00					
5:30	AWARDS				
6:00		AWARDS			
6:30					

Equipment/Équipments

All artistic equipment provided by Spieth America and configured as per the most recent GCG Manuals. *L'équipements d'artistique est fourni par Spieth America et configuré selon les spécifications de Gymnastique Canada.*

- 1 full set of Men's equipment/*1 équipement complet pour GAM.*
- 1 full set of Women's equipment/*1 équipement complet pour GAF.*
- Moscow floor/*Sol de Moscou*

All trampoline equipment will be configured as per the most recent GCG Manuals. *Tout l'équipement de trampoline sera configuré selon les spécifications de Gymnastique Canada et FIG.*

- Eurotramp Ultimate (Euro 4x4 web beds) x2
- Eurotramp end deck x4
- Eurotramp DMT
- Speith Germany rod floor
- Timing System/*Système de temps de vol: Airtime*

Opening Ceremonies - Flag Bearer/Cérémonies d'ouverture - porteur de drapeau

- Friday, May 10, 2024 at 2:00pm/*Vendredi 10 mai 2024 à 14h.*
- For opening ceremonies, each province will have assigned 2-3 athletes as flag bearers/*Pour les cérémonies d'ouverture, chaque province aura désigné 2 à 3 athlètes comme porteurs.*

**ATHLETE
ATHLÈTES
SOCIAL**

**The
Breezeway**

**1 Artic Avenue,
University Centre,
Room 1004
MUN**

*(bottom floor of the student centre/
sous-sol du centre étudiant).*

Sunday, May 12, 2024

7:00-9:30pm

Dimanche 12 mai 2024

19h00-21h30

- pizza, sweet treats, DJ, photo booth
- no alcohol will be served or consumed on site/**Aucun alcool ne sera servi ou consommé sur place.**
- All delegates must have assigned chaperones/**Tous les délégués doivent avoir des chaperons désignés.**

**COACH / JUDGE SOCIAL -
ACTIVITÉS
ENTRAÎNEURS / JUGES**

*Saturday, May 11, 2024
(8:30-11:00pm)*

*Samedi 11 mai 2024
(20h30 - 23h00)*

**The
Breezeway**

**1 Artic Avenue,
University Centre,
Room 1004
MUN**

*(bottom floor of the student centre/
sous-sol du centre étudiant).*

- live band, finger foods, Screech-In/*Groupe musique live, amuse-gueules et "Screech-In".*
- There will be a shuttle service provided for all judges to and from the Breezeway and hotel/*Le service de navette sera assuré pour tous les juges pour l'aller et le retour des lieux sociaux à l'hôtel.*

Organizing Committee/Comité d'organisation

Event Chairs/Coordinateurs Principaux:

Reg Winsor, GNL Executive Director/Regwinsor@sportnl.ca/(709)576-0144

Michele Soucy, Head Coach Campia Gymnastics /msoucy@capiagymnastics.com

Lisa Fridgen, GNL Coach Development Specialist/lfridgen@sportnl.ca/(709)576-0146

Technical Committee Chairs/Présidents des comités techniques

MAG/GAM: Michael Hood/michaeldhood@gmail.com

TG/STR: David Leblanc/leblanc.david@gmail.com

Thorne Sutherland/tasutherland@bellaliant.net

WAG/GAF: Michele Soucy/msoucy@capiagymnastics.com

MAG/GAM Judging Chair: Michael Bursesey/michaelbursey@hotmail.com

TRA/STR Judging Chair: David Leblanc/leblanc.david@gmail.com

WAG/GAF Judging Chair: Renee Quick/reneedquick@gmail.com

Technical Meetings/Réunions techniques

MAG/GAM: May 1, 2024 7:00-7:30pm **NST** Zoom - MAG/GAM

TRA/STR: May 1, 2024 7:45-8:15pm **NST** Zoom - TRA/STR

WAG/GAF: May 1, 2024 8:30-9:30pm **NST** Zoom - WAG/GAF

Eastern Championship Policy Manual/Championnats de l'est Manuel Technique

Accommodations/Sites d'hébergements

Memorial University of Newfoundland and Labrador

MacPherson College, 40 Livyers Loop, St. John's, NL

Wednesday May 8-Sunday May 12, 2024/*mercredi 8 mai-
dimanche 12 mai 2024*

Rooms/Chambres: 200 Two-bedroom Suites
(400 occupancy total)/*200 suites à deux
chambres (400 lits au total)*

Rate/Prix: \$60 per person (\$120 per room) + 15%
HST and 4% Tourism Market Levy. Does not
include meals/*60 \$ par personne (120 \$ par
double chambre) + 15 % de TVH et 4 % taxe
touristique.*

Check In/Heure d'arrivée: 3:00pm

Check Out/Heure de départ: 11:00am

Booking Reference/Référence de réservation: GNL Eastern Canadian Gymnastics
Championships/*Championnats canadiens de gymnastique de l'Est*

Reservations/Réservations:

- *Each gymnastics team is responsible for payment for their accommodations, in advance or upon arrival in accordance with arrangements made with Guest accommodations/Chaque délégation est responsable de fournir à hébergement des invités les informations.*
- *Each team is responsible for providing Guest Accommodations with room assignment information that includes a clear listing of full names, arrival and departure dates, and email addresses for each individual/Chaque délégation est responsable de fournir à l'hébergement des invités des informations sur l'attribution des chambres qui comprennent une liste claire des noms complets, des dates d'arrivée et de départ et des adresses e-mail de chaque personne.*



- The rooming list must be received no later than 4 weeks prior to the arrival date. Minor changes to the room assignment will be allowed up to 7 business days ahead of the scheduled arrival date. At this time, all names will be entered into the reservations system and no further changes will be made to the rooming assignment/*La liste de chambres doit être reçue au plus tard 4 semaines avant la date d'arrivée. Des modifications mineures à l'attribution des chambres seront autorisées jusqu'à 7 jours ouvrables avant la date d'arrivée prévue. À ce moment-là, tous les noms seront entrés dans le système de réservation et aucune autre modification ne sera apportée à l'attribution de la chambre.*

Contact/Contact:

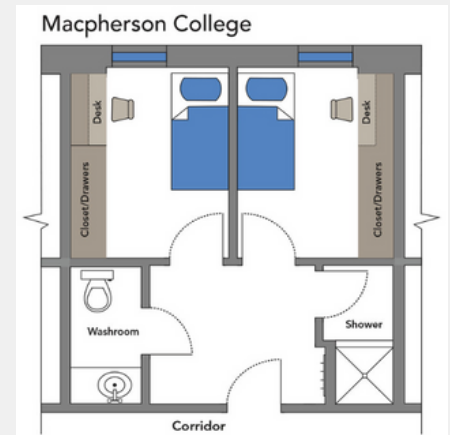
Bethany Thompson

Coordinator, Guest Accommodations
Student Residences and Ancillary Operations

Memorial University

Direct (709) 864-6767

Reservations: 1-877-730-7657



University Residence Meals/Les repas en résidence de l'University

ARAMARK, Memorial University's food service provider, is pleased to offer on campus catering. For menu information, ordering, and other information, please visit their website at www.muncaters.ca or by emailing cateringmun@aramark.ca/ARAMARK, le fournisseur de services alimentaires de l'Université Memorial est heureux d'offrir un service de restauration sur le campus. Pour obtenir des informations sur le menu, les commandes et d'autres informations, veuillez visiter www.muncaters.ca ou email, cateringmun@aramark.ca.

Accommodations/Sites d'hébergements

Delta Hotel St. John's Conference Centre

120 New Gower Street, St. John's, NL

Rooms/Chambres: 100 rooms booked from Wednesday, May 8 until Sunday, May 12, 2024. /100 chambres réservées du mercredi 8 mai au dimanche 12 mai 2024

Rate/Prix: \$179 + 15% HST and 4% Tourism Market Levy./179 \$ + TVH de 15 % et taxe sur le marché touristique de 4 %. N'inclut pas les repas.

Check In/Heure d'arrivée: 3:00pm

Check Out/Heure de départ: 12:00pm



Booking Reference/Référence de réservation: 2024 Eastern Canadian Gymnastics Championships # **M-QL71K5K**/2024 Championnats canadiens de gymnastique de l'Est # **M-QL71K5K**

Delegates are responsible for making their own individual reservations. Reservations can be made directly by calling toll free at **1-800-268-1133**. For ease of booking callers must identify themselves as being with the group/*Les délégués sont responsables de faire leurs propres réservations individuelles. Les réservations peuvent être effectuées directement en appelant sans frais au **1-800-268-1133**. Pour faciliter la réservation, les appelants doivent s'identifier comme faisant partie du groupe.*

Accommodations for Officials/Site d'hébergement des Officiels.

Fairfield Inn and Suites

(approximately 3.5 KM from the venue)
199 Kenmount Rd, St. John's, NL A1B 3P9

Breakfast is included./Le petit déjeuner est inclus.

There will be a shuttle service provided for all judges to and from the competition venue and hotel. A detailed schedule will follow./*Il y aura un service de navette pour tous les officiels entre l'hôtel et le PowerPlex.*

Bus Transportation/Transport Autobus



Wendy Martin
Motor Coach Division
709.744.3300 ext. 21
Toll Free: 1.877.744.3050
motorcoach@parsonsbus.ca

Parsons - Chartered Bus Service

Delegates are responsible for making their own transportation reservations/ Les délégués sont responsables de faire leurs propres réservations de transport.



Terry
School Bus Division
709.744.3300 ext. 22
Toll Free: 1.877.744.3050
motorcoach@parsonsbus.ca

Registration/Inscription

Athletes/Athlètes	Coaches/Entraîneurs	Judges/Officiels
\$150 (+\$50*)	\$65	\$65

**social fee per registration is mandatory/les frais d'événement social par inscription sont obligatoires.*

***One complimentary Chef will not be charged for each province/Une gratuité par province est offerte pour le Chef de mission.*

Judges Officiels

MARCH 15, 2024/15 MARS 2024

To register your judges, please email judges full names and discipline with level of certification to Gymnastics Newfoundland & Labrador (regwinsor@sportnl.ca)

Pour inscrire vos officiels, veuillez envoyer leurs noms complets et leur niveau de certification à Gymnastics Newfoundland and Labrador (regwinsor@sportnl.ca)

Participants

APRIL 15, 2024/15 AVRIL 2024

Athlete registration must be received no later than April 15, 2024 and is completed via Sportzsoft. Once registration is complete, Gymnastics Newfoundland & Labrador will invoice PSO's. Payment must be received in full by May 9, 2024. L'inscription des athlètes doit être effectuée avant le 15 avril 2024 et se fait via Sportzsoft. Une fois l'inscription terminée, Gymnastics Newfoundland and Labrador enverra la facture aux OSP. Le paiement doit être reçu par le 9 mai 2024.

Sportzsoft - [Artistic](#)

Sportzsoft - [Trampoline/DMT/Tumbling](#)

A late fee of \$500 will be charged for all registrations received after April 15, 2024. An additional fee of \$200 per day will be charged until registration is complete./Un frais de retard de 500\$ sera charge pour toutes inscriptions envoyées après le 15 avril 2024. Des frais additionnels de 200\$ par jour seront chargés en attendant de recevoir l'inscription complète.