

Coupe Formation

Niveaux 2 et 3

Etape 1

Dimanche 22 mars 2015
Lardy



Comité Départemental de Gymnastique
de l'Essonne



Gymnase Cornuel
2 Allée Cornuel
91510 Lardy



Déroulement :

9h00 : Réunion de juges

Groupes	Echauffement	ML et Cerceau	Tests physiques
1 : Corbeil-Essonnes (9), Ris-Orangis (9) et Wissous (13)	9h15	10h00-11h00	11h00-12h00
2 : Mennecy (7), Brétigny (1), Morsang (9) et Evry (14)		11h00-12h00	10h00-11h00
3 : Chevreuse (4), Elancourt (6), Rambouillet (11) et Voisins (12)	13h15	14h00-15h00	15h00-16h00
4 : Antony (6), Fontenay aux roses (6), Issy-les-Moulineaux (10) et Chatillon (14)		15h00-16h00	14h00-15h00
5 : La Ferté Alais (7), Ballainvilliers (7) et Juvisy (6)	15h15	16h00-16h45	16h45-17h30
6 : Paray-Vieille-Poste (8) et St Germain les Arpajon (8)		16h45-17h30	16h00-16h45

INFOS PRATIQUES, RECOMMANDATIONS

Chaque gymnaste présente ses enchaînements en musique aux mains-libres puis au cerceau ou inversement. Les tests physiques s'effectuent avant ou après les présentations des enchaînements. Défilé des gymnastes en fin de chaque rotation.

Clubs représentés : Antony, Ballainvilliers, Brétigny, Chatillon, Chevreuse, Corbeil-Essonnes, Elancourt, Evry, Fontenay-aux-roses, Issy-les-Moulineaux, Juvisy-sur-Orge, La Ferté-Macise, Mennecy, Morsang, Paray-Vieille-Poste, Rambouillet, Ris-Orangis, Saint Germain lès Arpajon, Voisins le Bretonneux et Wissous.

Accès aux vestiaires et aux salles : l'accès est réservé strictement aux gymnastes et aux entraîneurs. Les parents ne sont pas autorisés à y accéder.

Chaque CD doit comporter, lisiblement écrit, le nom du club en entier pour le ruban et pour le ML. Ils sont à déposer à l'accueil au moins ½ heure avant le début de la rotation.

Feuilles d'atelier : les clubs apportent les feuilles d'atelier remplies pour chacune des gymnastes : ML, engin programmé : « cerceau », tests physiques, les demi-feuilles coupées et classées par atelier et praticable, dans l'ordre des gymnastes en fonction de l'ordre de passage.

Jurys : les clubs sont tenus de fournir **au minimum un juge** licencié pour toute la durée de la rencontre, si possible deux. Tous les juges doivent assister, munis de leur carnet de juge, en tenue réglementaire, à la réunion des juges.

Les droits d'engagement ne seront pas à régler sur place. Une facture vous sera adressée par le Comité Régional en fin de mois à l'adresse de facturation habituelle du club. Le tarif est de 4 € euros par gymnaste.

Les forfaits doivent être signalés au plus tôt à votre Delphine Dignement : dignement@yahoo.fr. Les forfaits donneront lieu au paiement des engagements.

Restauration : une buvette, organisée par le club de Saint Germain les Arpajon, sera à la disposition des participantes et des familles.

Précisions techniques : allongement de la musique du ML autorisée en 40 et 50 secondes. La durée de l'enchaînement corde est de 30 à 40 secondes.

Les gymnastes doivent prévoir une paire de baskets d'intérieur propres pour la course de 20 mètres et une corde pour les sautillers.

Plan de la salle de compétition :

