

Commission technique Gym filles

Championnat régional Individuel Libres Cat 2 CONSIGNES aux associations

Pour la saison 2018/2019, c'est le Comité Départemental de Côte d'Or qui a pris en charge, en dernière minute, l'organisation du **championnat régional individuel de gymnastique féminine libres Cat 2** après les déboires que l'Arc en Ciel de Salins a subis en se voyant refuser par la communauté de communes l'utilisation de la salle de sport...

Cette compétition se déroulera donc le **samedi 25 mai 2019** à MEURSAULT.

Centre Sportif St Nicolas, 12 route nationale 74
21190 MEURSAULT

Le début de la compétition est prévu à 8h40... pour se terminer vers 18h30...

ATTENTION : Compte tenu du nombre de gymnastes engagées, merci de bien respecter les consignes et horaires

- **Ouverture du Gymnase à partir de 7H45**
- **Echauffement 1^{er} horaire à partir de 8H15**
- **Appel des Juges à 8H20 précise**
- **Appel 1^{er} horaire à 8H40**
- **Début compétition à 8H50 précise**

Rappel : Il n'y aura pas d'échauffement dirigé aux agrès. Vous effectuerez votre échauffement corporel, dans un local annexe au gymnase.

Attention : Compte tenu du nombre de gymnastes engagées, l'échauffement à l'agrès, à chaque rotation sera de seulement 45" par gymnaste.

Musiques : Merci d'envoyer les musiques au format MP3 au CD 21 à Amandine FOULON dès que possible : cd21-fscf@outlook.fr et si besoin vous pouvez la contacter au : 07 69 64 82 32. Et pour plus de sûreté n'oubliez pas d'apporter également une copie (au format MP3)

ATTENTION : l'accès au gymnase est autorisé uniquement si les utilisateurs sont munis de chaussures de sport propres. Prévenir vos juges. Merci.

Merci du respecter de ces consignes.

Comité régional FSCF
Bourgogne-Franche-Comté

20 Rue Mégevand – 25041 Besançon Cedex
03 81 25 28 12 | comite-regional@fscf-bfc.fr

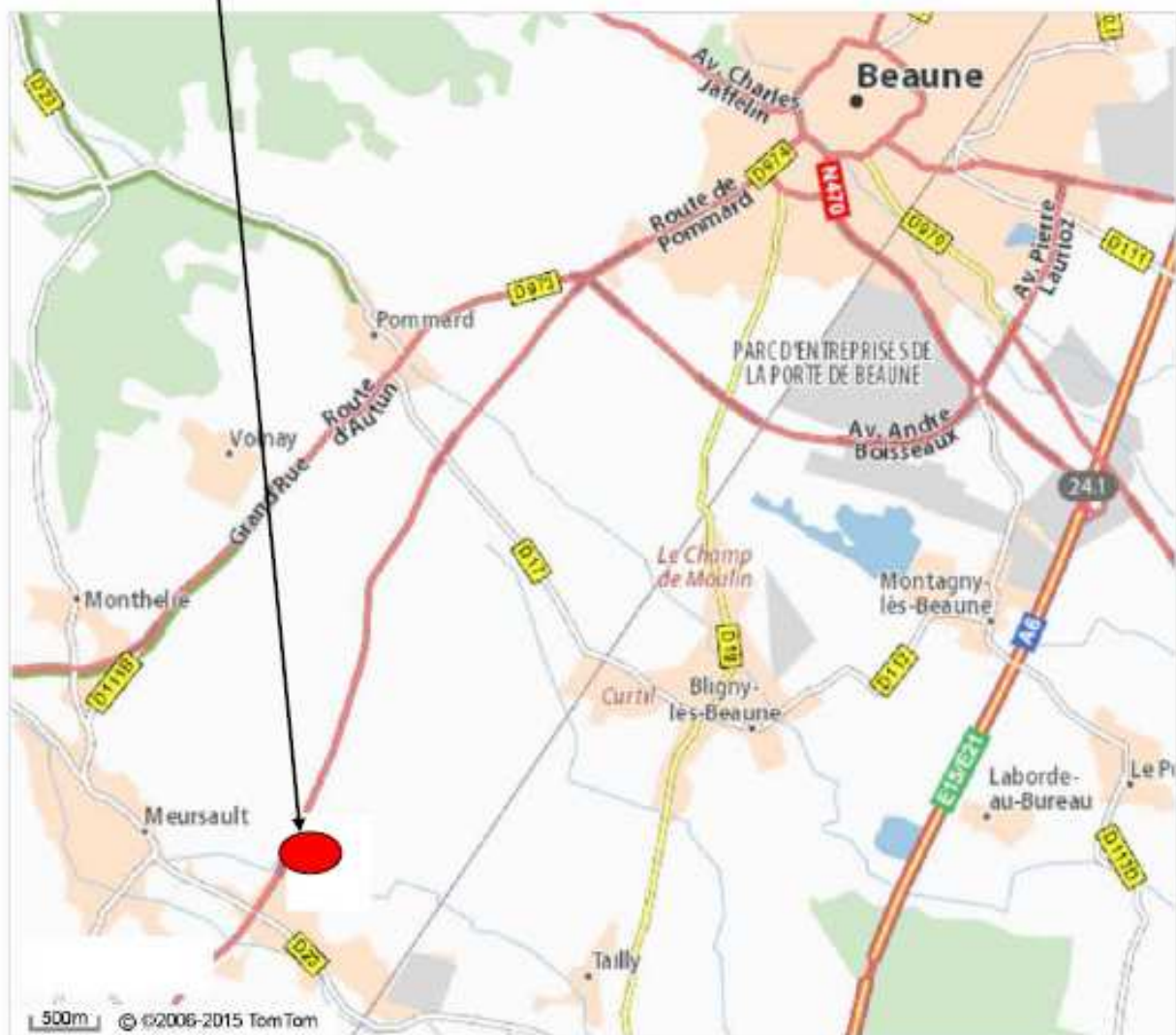
www.fscf-bfc.fr

GOUGES Bernard | 07 85 35 57 07
Chef de plateau compétitions GF

bernard.gouges@wanadoo.fr

PLAN de SITUATION :

Complexe Sportif Saint Nicolas, 21190 Meursault



Toute l'équipe des bénévoles du Comité départemental de Côte d'Or vous attend très bientôt à MEURSAULT.