

COUPES INTERCLUBS FÉMININES 2020

Salle des Communes - Avenue Charles de Gaulle 39110 **SALINS LES BAINS**

Directeurs Concours : Véronique JULLERAT – Brice PAN

HORAIRES

Gr	Associations	Catégorie	Equipe
1^{er} HORAIRE			
11	ARBOIS	P	1
12	AIGLON	P	1
13	CITA	P	1
14	ROCHE	P	1

Gr	Associations	Catégorie	Equipe
2^{ème} HORAIRE			
21	VALENTIGNEY	P	1
22	JEUNESSE PALENTE ALERTE GRAY	P P	1 1
23	AUDINCOURT SELONCOURT	P P	1 1
24	THISE MAICHE	P P	1 1

Gr	Associations	Catégorie	Equipe
3^{er} HORAIRE			
31	SALINS LES BAINS SALINS LES BAINS	E E	1 2
32	CITA AIGLON	E E	1 1
33	AUDINCOURT ALERTE GRAY	E E	1 1
34	THISE SELONCOURT	E E	1 1
35	LONS MANDEURE	E E	1 1

Gr	Associations	Catégorie	Equipe
4^{ème} HORAIRE			
41	MORTEAU MORTEAU	E E	1 2
42	DOLE DOLE	E E	1 2
43	BOUSBOTTE BOUSBOTTE	E E	1 2
44	ORNANS ORNANS	E E	1 2
45	ARBOIS MAICHE	E E	1 1

CONSIGNES POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET L'APPEL

Appel – dépôt des licences : dans la salle de compétition, Les monitrices se rendront **SEULES** auprès des directeurs de concours pour y **DEPOSER LEURS LICENCES**,

Echauffement général - formation des groupes - consignes : gymnastes en tenue. **PENSEZ A LES NUMEROTER AVANT.**

- **Les 3 premiers horaires** : dans la salle de compétition, ou la salle annexe ;
- **Le 4^{ème} horaire** : dans la salle annexe (B)

Echauffement sur les agrès : 3 mn au 1^{er} horaire et 6 mn aux autres, à chaque rotation car il n'y aura pas d'échauffement dirigé.

- **IMPORTANT** : soyez présents à vos horaires d'appel.

DÉROULEMENT PRÉVISIONNEL DE LA JOURNÉE

Horaires	Appel- dépôt de licences	Echauffement Général	Formation des groupes	Compétition	
				Début	Fin
1 ^{er}	08 h 30	8 h 35/08 h55	08 h 55	09 h 00	10 h 00
2 ^{ème}	09 h 40	10 h 05/10 h 25	10 h 25	10 h 30	12 h 00
3 ^{ème}	12 h 50	12 h 55/13 h 15	13 h 15	13 h 20	15 h 20
4 ^{ème}	14 h 30	14 h 50/15 h 10	15 h 15	15 h 25	17 h 30