

COUPES INTERCLUBS FEMININES 2019

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

Chefs de Plateau : Jean Claude RAFFAELLI - Véronique JULLERAT

HORAIRES

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

Gr	Associations	Catégorie	Equipe
2^{ème} HORAIRE			
21	VORAY AUDINCOURT	P P	1 1
22	CITA THISE	P P	1 1
23	GRAY PALENTE	P P	1 1
24	ROCHE	P P	1 2

Gr	Associations	Catégorie	Equipe
3^{er} HORAIRE			
31	VORAY ORNANS	E E	1 1
32	CITA AIGLON	E E	1 1
33	AUDINCOURT GRAY	E E	1 1
34	SALINS THISE	E E	1 1

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

CONSIGNES POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET L'APPEL

- **Appel – dépôt des licences** : dans la salle de compétition, Les monitrices se rendront **SEULES** auprès du chef de plateau 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, car la salle annexe est indisponible le matin.
 - **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.
- La compétition se déroulera dans 2 salles contiguës dont une pour le sol (horaire de 5 gr)

DEROULEMENT PREVISIONNEL DE LA JOURNEE

Horaires	Appel- dépôt de licences	Echauffement Général	Formation des groupes	Compétition	
				Début	Fin
1er	8H30	8H35/8H55	8H55	9H00	10H00
2 ^{ème}	9H40	10H05/10H25	10H25	10H30	12H00
3 ^{ème}	12H50	12H55/13H15	13H15	13H20	15H00
4 ^{ème}	14H15	14H35/14H55	14H55	15H05	17H00