

DEPARTEMENTAL EQUIPES AINEES et JEUNESSES

Dimanche 05 mai 2024 à Remiremont

La compétition se déroulera au complexe sportif du Tertre, rue du Tertre à Remiremont.

Vous trouverez sur place une buvette.

STATIONNEMENT. Plusieurs parkings gratuits à proximité du complexe sportif :

- parking du kiosque, 50 rue de la Xavée (à 3min à pied - 32 places)
- parking des brasseries (à 5min à pied - 200 places)
- parking le long du Boulevard Thiers (3 à 10min à pied)

CONTROLE LICENCE :

Les gymnastes et entraîneurs devront se présenter au contrôle licence : munis de leur licence et avec la feuille "contrôle licence" complétée. Les gymnastes devront être numérotées par les entraîneurs **avant** leur passage au contrôle licence (*main gauche ou droite*).

Toutes les licences seront conservées par le secrétariat. Les clubs pourront les récupérer après la lecture du palmarès des Jeunesses.

AINEES :

Il y aura 1 table de saut, 2 barres asymétriques, 2 poutres et 1 praticable. 1 jury au saut. 2 jurys pour barres, poutre et sol. Prévoir le nombre d'entraîneur nécessaire.

Chaque équipe devra répartir équitablement les degrés des gyms sur les 2 jurys. SAUF les 6^{ème} degré en barres asymétriques qui devront passer **sur le jury 1** uniquement.

Le passage au mouvement d'ensemble se fera avant ou après le passage aux 4 agrès (*en fonction des horaires. Voir page suivante*). Il sera possible de faire 1 passage d'échauffement en musique (ou sans musique), avant le passage noté.

JEUNESSES :

Il y aura 2 tables de saut, 2 barres asymétriques, 2 poutres et 1 praticable. 2 jurys pour saut et barres. 3 jurys pour poutre et sol. Prévoir le nombre d'entraîneur nécessaire.

Chaque équipe devra répartir équitablement les degrés des gyms sur les différents jurys.

Les entraîneurs rempliront à l'avance, la feuille "fiche musique sol" afin de préparer l'ordre de passage des gymnastes. Le but étant de répartir au mieux les gymnastes sur les 3 jurys et de minimiser le nombre de passage avec la musique.

PALMARES

Les gymnastes du 1^{er} horaire Aînées devront être présentes dans la salle pour midi.

Les gymnastes du 1^{er} horaire Jeunesses, devront être présentes dans la salle, pour 18h.

REPAS :

La liste des repas réservés est sur le site internet du CD88. Seul les personnes ayant réservé leur repas lors de l'inscription pourront manger le jour de la compétition.

**En cas d'absence d'une équipe, merci de prévenir Marline :
gym-feminine.cd.vosges@fscf.asso.fr ou 06.45.87.18.85**

DEPARTEMENTAL EQUIPES AINEES et JEUNESSES

Dimanche 05 mai 2024 à Remiremont

AINEES - 1^{er} horaire

Contrôle des licences : 8h05

Echauffement (hors agrès) : 8h15-8h25

Compétition : 08h30-10h30 (4min d'échauffement avant chaque agrès - A la table de saut, les gymnastes auront droit à 2 sauts d'échauffement)

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Epinal C4	Mirecourt C4	Saulxures C3	Nomexy C3
10h15-10h30 : Passage au mouvement d'ensemble pour les 4 équipes			

AINEES - 2^{ème} horaire

Contrôle des licences : 10h

Echauffement (hors agrès) : 10h10-10h20

Compétition : 10h30-12h40 (4min d'échauffement avant chaque agrès - A la table de saut, les gymnastes auront droit à 2 sauts d'échauffement)

10h30-10h45 : Passage au mouvement d'ensemble pour les 5 équipes				
SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	REPOS
Raon C3	Epinal C3	Bruyères C3	Rambervillers C3	Mirecourt C3

Palmarès Aînées vers 12h40 (présence 12h dans la salle)

JEUNESSES - 1^{er} horaire

Contrôle des licences : 13h50

Echauffement (hors agrès) : 14h-14h10

Compétition : 14h15-16h15 (7min d'échauffement avant chaque agrès)

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	ENSEMBLE
Raon C4	Nomexy C4	Mirecourt C4	Eloyes	Rambervillers
Bruyères C3	Saulxures C4	Epinal C4	C1	C1

JEUNESSES - 2^{ème} horaire

Contrôle des licences : 15h50

Echauffement (hors agrès) : 16h-16h10

Compétition : 16h30-18h25 (6min d'échauffement avant chaque agrès)

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	ENSEMBLE
Epinal C1	Mirecourt C1	Saulxures C1	Nomexy C1	Raon C1

Palmarès Jeunes vers 18h25 (présence 18h dans la salle)