

Le 9 janvier 2023

DEMI-FINALES COUPES MIXTES LANESTER, LES 21/22 JANVIER 2023

IMPORTANT

La compétition masculine se déroulant dans une autre salle.

Les horaires d'appel et de la compétition ont été modifiés

DEROULEMENT DE LA COMPETITION :

Elle se déroulera à : **Salle LEO LAGRANGE LANESTER 56600**

Le port de chaussures gymniques est obligatoire pour toutes les personnes se trouvant sur le plateau (gymnastes, juges et cadres).

Directeur du Concours : Elisabeth JEAN
Secrétariat : Valérie MESTRIC
Présidente du Jury : Anne Marie REINOSE
Contrôle des licences : Elisabeth JEAN
Contrôle du Matériel : Stéphane DEGOS

DEROULEMENT ET REGLEMENT DU CHAMPIONNAT :

- Respect des règlements : se référer au **Règlement de l'activité annexe 1 « Coupes Nationales »**.

- **DEROULEMENT**

- **Samedi** : 4 horaires Coupe SENIOR et 2 horaires Coupe ESPOIR
- **Dimanche matin** : 2 horaires « Coupe Senior et Espoir »
- Le tirage au sort a été effectué lors de l'élaboration des horaires.

Echauffement :

- **Appel et contrôle des licences** : sera effectué au niveau du plateau de compétition puis échauffement articulaire 20 mn.
- **Compétition** : échauffement à l'agrès sera de 8 minutes au 1^{er} agrès de la compétition et 6 minutes aux 3 autres agrès.

Lors de l'appel, 2 badges vous seront remis : un pour le report des notes, l'autre pour constituer l'ordre de passage au sol et la présentation des gymnastes. Votre ordre de passage sera à déposer à la table du Directeur de concours.

- La présentation des gymnastes se fera au sol.

L'ordre des gymnastes est à préparer pendant l'échauffement afin d'éviter toute perte de temps

TOUS LES DEPLACEMENTS SE FERONT EN MUSIQUE ET EN ORDRE SUIVANT LA ROTATION OLYMPIQUE.

- **Les palmarès sera effectué le dimanche midi.**

Les musiques de sol sont à envoyer à l'adresse suivante : musiques.coupes@gmail.com pour le **16/01/2023 DERNIER DELAI** en respectant les consignes suivantes :

- Format MP3
- En précisant : Nom, Prénom, Catégorie et le Club en MAJUSCULE
- Envoi par une SEULE personne (si possible)
- Pour éviter tout problème : prévoir un accusé de réception de votre envoi.

En cas de défection, merci de prévenir :

Elisabeth JEAN : 06 08 23 38 46 - zabeth.jean@gmail.com .

Ou **Pascal LEGOUIC** : 06 89 16 02 03 – pascal.legouic@fscf.asso.fr

Juges : **Anne Marie REINOSE** : 06 26 22 17 62 - amreinose@aol.com

NOUS REMERCIONS TOUTES LES ASSOCIATIONS DE RESPECTER CES CONSIGNES AFIN DE PERMETTRE UN BON DEROULEMENT DE CE CHAMPIONNAT.

REPARTITION DES GROUPES : voir tableau ci-joint

Elisabeth JEAN
Déléguée Fédérale



Les horaires et jurys seront mis à jour sur le site de la FSCF tous les mercredis jusqu'à la date de la compétition, n'hésitez pas à vous y rendre régulièrement

1/2 Finales des Coupes Nationales FSCF

Samedi 21 janvier 2023

	Senior			Espoir		
Appel 8h30	Appel et échauffement articulaire dans la salle de compétition					8h30-9h00
Echauffement : 8 mn au 1er agrès 6 mn aux agrès suivant rotation: 25 mn	H1 : 20 gyms	5				9h00-9h25
		5				9h25-9h50
		5				9h50-10h15
		5				10h15-10h40
Pause juges					10h40-11h00	
Appel 10h40	Appel et échauffement articulaire dans la salle de compétition					
Echauffement : 8 mn au 1er agrès 6 mn aux agrès suivant rotation: 25 mn	H2 : 20 gyms	5				11h10-11h35
		5				11h35-12h00
		5				12h00-12h25
		5				12h25-12h50
repas juges Féminin					12h50-14h25	
Appel 14h00	Appel et échauffement articulaire dans la salle de compétition					
Echauffement : 8 mn au 1er agrès 6 mn aux agrès suivant rotation: 35 mn	H3 : 21 gyms	4	8	4	H1 : 19 gyms	14h35-15h10
		4	8	4		15h10-15h45
		4	8	4		15h45-16h20
		4	8	4		16h20-16h55
		5	8	3		17h55-17h30
Pause juges					17h30-18h00	
Appel 17h30	Appel et échauffement articulaire dans la salle de compétition					
Echauffement : 8 mn au 1er agrès 6 mn aux agrès suivant rotation: 35 mn	H4 : 21 gyms	4	8	4	H2 : 20 gyms	18h00-18h35
		4	8	4		18h35-19h10
		5	9	4		19h10-19h45
		4	8	4		19h45-20h20
		4	8	4		20h20-20h55
		82		39		

Dimanche 22 janvier 2023

	Senior			Espoir		
Appel 7h45	Appel et échauffement articulaire dans la salle de compétition					
Echauffement : 8 mn au 1er agrès 6 mn aux agrès suivant Rotation : 30 mn	H5 : 22 gyms	4	8	4	H3 : 21 gyms	8h15-8h45
		4	8	4		8h45-9h15
		5	9	4		9h15-9h45
		5	9	4		9h45-10h15
		4	9	5		10h15-10h45
pause juges					10h45-11h15	
Appel 11h00	Appel et échauffement articulaire dans la salle de compétition					
Echauffement : 8 mn au 1er agrès 6 mn aux agrès suivant Rotation : 30 mn	H6 : 25 gyms	5	9	4	H4 : 19 gyms	11h15-11h45
		4	8	4		11h45-12h15
		5	9	4		12h15-12h45
		5	9	4		12h45-13h15
		6	9	3		13h15-13h45
		48		40		
Palmarès 14h00						

