

Interdépartemental Poussins mixte

Dimanche 16 juin 2019

Gymnase Viviani, rue Remiremont à Epinal

Stationnement gratuit :

- parking 1, attenant au gymnase (environ 70 places)
- + stationnements et autres parking dans les rues adjacentes

!! ATTENTION !!

Festival "Rues et Cies" dans le centre-ville d'Epinal. La circulation risque d'être perturbée et le stationnement compliqué...

L'entrée du gymnase se fait par le niveau 0

Vous trouverez sur place :

- buvette
- sandwichs, crêpes, bonbons, etc
- un stand de justaucorps Agiva et accessoires de gym



Horaires GARCONS

Contrôle des licences : **14h30** Echauffement général : **14h30-14h40**
Compétition : **14h45 à 17h30** (échauffement spécifique, déplacements...)

Bar le Duc	Rambervillers	Toul	Baccarat
2 gyms	3 gyms	10 gyms	7 gyms

Les vestiaires se situent au niveau -1

Contrôle des licences dans la salle de compétition qui se situe au niveau -2

Palmarès pour tous les gymnastes vers 18h-18h15

Horaires FILLES

Pour information :

Il y aura 2 tables de saut, 2 barres asymétriques, 2 poutres et 2 sols.

Les entraîneurs répartiront les gymnastes sur les 2 agrès. Si l'un des 2 agrès est plus rapide que l'autre, merci de faire passer vos gymnastes sur l'autre agrès afin de ne pas perdre de temps.

Contrôle des licences et échauffement corporel (hors agrès) 15min. Puis 5 minutes d'échauffement sur l'agrès avant chaque passage à l'agrès.

Pour le contrôle des licences du 4^{ème} et 5^{ème} horaire : merci d'être présent 15min avant l'horaire, en cas d'avance nous pourrions commencer plus tôt.

1^{er} horaire - Contrôle des licences et échauffement (hors agrès) : **08h-08h15**

Compétition : **08h20 à 09h50**

Saut	Barres	Poutre	Sol
Epinal éq.1 Epinal éq.2	Eloyes éq.1 Eloyes éq.2	Rambervillers éq.1 Rambervillers éq.2	Remiremont éq.1 Remiremont éq.3

2^{ème} horaire - Contrôle des licences et échauffement (hors agrès) : **09h35-09h50**

Compétition : **09h55 à 11h25**

Saut	Barres	Poutre	Sol
Epinal éq.3 Eloyes éq.3	Remiremont éq.2 Remiremont éq.4	Bruyères éq.1 Bruyères éq.2	Saulxures éq.1 Saulxures éq.2

3^{ème} horaire - Contrôle des licences et échauffement (hors agrès) : **12h45-13h**

Compétition : **13h05 à 14h35**

Saut	Barres	Poutre	Sol
Saulxures éq.3 Saulxures éq.4	Baccarat éq.1 Baccarat éq.2	Plainfaing éq.1 Plainfaing éq.2 + Plainfaing indiv	Champigneulles éq.1 Champigneulles éq.2

4^{ème} horaire - Contrôle des licences et échauffement (hors agrès) : **14h20-14h35**

Compétition : **14h40 à 16h10**

Saut	Barres	Poutre	Sol
Baccarat éq.3 Baccarat éq.4	Champigneulles éq.3 Champigneulles éq.4	St Mihiel éq.2 Briey éq.2	Toul éq.2 Toul éq.4

5^{ème} horaire - Contrôle des licences et échauffement (hors agrès) : **15h55-16h10**

Compétition : **16h15 à 17h45**

Saut	Barres	Poutre	Sol
Toul éq.1 Toul éq.3	Ancerville éq.1 Ancerville éq.2	St Mihiel éq.1 Briey éq.1	Blainville éq.1 Bar le Duc éq.1

Palmarès pour toutes les gymnastes vers 18h-18h15