



CONVOCAATION

Championnat départemental individuels

Dimanche 20 Octobre 2024			
GES SOLVAN – 39000 Lons-le-Saunier			
Catégorie	RDV	Passage	Palmarès
Nationale C 18 + (<i>Charlotte/Maddy</i>)	7h45	9h00	11h45
Fédérale 18 + (<i>Loane/Andréa/Julie</i>)		9h10	
Fédérale 16 – 17 ans (<i>Romane/Elsa + démo Angéline</i>)		9h20	
Fédérale 12 – 13 ans (<i>Chloé/Margaux/Lily/Ellyn + démo Frieda et Rose</i>)		9h34	
Nationale C 10-11 ans et 12-13 ans (<i>Alba/Méline</i>)		9h36	
Nationale A et B 18 ans et + (<i>Elodie et Pauline</i>)	8h45	10h48	
Fédérale 10-11 ans (<i>Lisa/Lorelei/Camille/Elsa + démo Jeanne et Chloé</i>)		10h30	
Nationale B 16-17 ans (<i>Anastasiia</i>)		10h57	
Performance 7-9 ans (<i>Shahinez, Charlie, Sasha + démo Hédèle</i>)		10h55	

Les gymnastes se présentent à l'heure de convocation coiffées d'un chignon et maquillées.

Attention le maquillage doit être sobre et net, les chignons bien tirés sans mèches apparentes.

Les entraîneurs pourront retoucher des chignons et/ou maquillages s'ils ne correspondent pas à la description

CHECK LIST

- Justaucorps de compétition
- Engin de compétition + Corde
- Demi-pointes
- Débardeur noir + short noir + socquettes blanches (échauffement)
- Claquettes pour les déplacements dans le gymnase
- Bouteille d'eau
- En cas (compote à boire, fruits sec, barre de céréale...)
- Colle à justaucorps si besoin
- Nécessaire de coiffure et de maquillage pour d'éventuelles retouches
- MOTIVATION !!! 😊