



CONVOCATION

Championnat départemental individuels

Dimanche 9 Octobre 2022			
GES SOLVAN - 39000 Lons-le-Saunier			
Catégorie	RDV	Passage	Palmarès
Nationale C18 ans et +	7h45	9h20	11h00
Fédérale 18 ans et +	7h45	9h30	
Fédérale 16 - 17 ans	8h00	9h45	
Fédérale 14 - 15 ans	8h00	9h55	
Fédérale 10 - 11 ans	8h45	10h30	
Nationale 7 - 9 ans	9h15	11h00	

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
- 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!!! 😊

BONNE COMPÉTITION!!

L'équipe technique