

**Organisation générale CF2/3
Dimanche 3 mars 2019 à Metz**

8h30-9h00	Echauffement
9h00-10h00	Passage des tests physiques (CF2 et CF3)
10h00-10h15	Préparation des enchaînements en musique
10h15-11h30	Passages en musique (CF2 et CF3)

Jury

Jury 1 ML

Jury 2 Engin

Difficultés
Bénédicte Lorenski
Mélanie Richard

Difficultés
Caroline Michel
Cosnes et Romain

Exécution
Diana Wrobel
Metz

Exécution
Mélanie Folny
Vandoeuvre

Informations pour les entraîneurs:

Le musiques des CF2 sont à envoyer par mail avant le mercredi 27 février 2019
à : [**caro13m@live.fr**](mailto:caro13m@live.fr)

Chaque club doit prévoir pour chaque fille:

- une fiche des tests physiques (avec Nom/Prénom/Date de naissance en entier)
- ML : une fiche Difficultés et une fiche execution
- Engin : une fiche Difficulté et une fiche execution

Organisation des tests physiques

Echauffement: 8h30

Début des tests: 9h00

Fin des tests: 10h00

7 groupes de travail en rotation sur les tests

<u>1er groupe</u>	CF2 Cosnes et Romain (8 gymnastes)
<u>2e groupe</u>	CF2 Metz (6 gymnastes)
<u>3e groupe</u>	CF3 Metz (8 gymnastes)
<u>4e groupe</u>	CF3 Cosnes et Romain (4 gymnastes) CF3 Fameck (3 gymnastes)
<u>5e groupe</u>	CF3 Thionville (10 gymnastes)
<u>6e groupe</u>	CF3 Vandoeuvre (6 gymnastes)

Tests CF2/CF3	DETENTE
Evaluateurs (1 personne)	Bénédicte Lorenski

Tests CF2/CF3	COURSE 20m
Evaluateurs (1 personne)	Virginie Mokwinski

Tests CF2/CF3	SAUTILLES 30s
Evaluateurs (2 personnes)	Céline Delprat Thionville

Tests CF2/CF3	GAINAGE
Evaluateurs (1 personne)	Caroline Michel

Test CF3	PONT
Evaluateurs (2 personnes)	Mélanie Damerval Metz

Tests CF2/CF3	FERMETURE
Evaluateurs (2 personnes)	Diana Wrobel Cosnes et Romain

Tests CF2/CF3	ECARTS (D/G/facial)
Evaluateurs (2 personnes)	Emilie Bohn Metz

PASSAGE EN MUSIQUE 10h15-11h30

Jury 1 ML	
1	Metz CF2
2	Metz CF2
3	Metz CF2
4	Metz CF2
5	Metz CF2
6	Metz CF2
1	Cosnes et Romain CF2
2	Cosnes et Romain CF2
3	Cosnes et Romain CF2
4	Cosnes et Romain CF2
5	Cosnes et Romain CF2
6	Cosnes et Romain CF2
7	Cosnes et Romain CF2
8	Cosnes et Romain CF2
1	Thionville CF3
2	Thionville CF3
3	Thionville CF3
4	Thionville CF3
5	Thionville CF3
6	Thionville CF3
7	Thionville CF3
8	Thionville CF3
9	Thionville CF3
10	Thionville CF3
1	Metz CF3
2	Metz CF3
3	Metz CF3
4	Metz CF3
1	Cosnes et Romain CF3
2	Cosnes et Romain CF3
3	Cosnes et Romain CF3
4	Cosnes et Romain CF3
1	Vandoeuvre CF3
2	Vandoeuvre CF3
3	Vandoeuvre CF3
4	Vandoeuvre CF3
5	Vandoeuvre CF3
6	Vandoeuvre CF3
1	Fameck CF3
2	Fameck CF3
3	Fameck CF3

Jury 2 ENGIN	
1	Thionville CF3
2	Thionville CF3
3	Thionville CF3
4	Thionville CF3
5	Thionville CF3
6	Thionville CF3
7	Thionville CF3
8	Thionville CF3
9	Thionville CF3
10	Thionville CF3
1	Metz CF3
2	Metz CF3
3	Metz CF3
4	Metz CF3
1	Cosnes et Romain CF3
2	Cosnes et Romain CF3
3	Cosnes et Romain CF3
4	Cosnes et Romain CF3
1	Vandoeuvre CF3
2	Vandoeuvre CF3
3	Vandoeuvre CF3
4	Vandoeuvre CF3
5	Vandoeuvre CF3
6	Vandoeuvre CF3
1	Fameck CF3
2	Fameck CF3
3	Fameck CF3
1	Metz CF2
2	Metz CF2
3	Metz CF2
4	Metz CF2
5	Metz CF2
6	Metz CF2
1	Cosnes et Romain CF2
2	Cosnes et Romain CF2
3	Cosnes et Romain CF2
4	Cosnes et Romain CF2
5	Cosnes et Romain CF2
6	Cosnes et Romain CF2
7	Cosnes et Romain CF2
8	Cosnes et Romain CF2