

**Etape 1 Coupe Formation 3 et 4 à METZ**  
**Dimanche 02 Mars 2025**

Complexe Sportif Saint Symphorien  
4B bd Saint Symphorien  
57050 Longeville les Metz

**CF3**

**9H30H TESTS PHYSIQUES CF3**

8 gymnastes

**9H30 à 10H00** (3 évaluateurs: Melanie (Thionville), Myriam (St avold),  
Eva (Metz))

Ecart droit  
Ecart gauche  
Facial  
Fermeture  
Pont

**10H00 à 10H20** (3 évaluateurs: Melanie (Thionville), Myriam (St avold),  
Eva (Metz))

Détente  
Sautillés  
Gainage  
Course 20m

<b>Horaires</b>	<b>Enchaînement engin CF 3</b>
<b>10H45</b>	Metz (3) + Rhythm and gym (5)

<b>Horaires</b>	<b>Enchaînement ML CF 3</b>
<b>11H10</b>	Metz (3) + Rhythm and gym (5)

=> fin Coupe Formation 11h30

# CF4

## 09H30 TEST CORPO

2 évaluateurs : Caro et Céline

12 Gymnastes

18 Diff à évaluer

## Jury 1 (enchainements CF3)

Validation éléments	Validation éléments	Exécution	Exécution
THIONVILLE <i>Mel fo</i>	Metz <i>Eva</i>	Rythm and gym <i>Ambre</i>	ST avold <i>Myriam</i>

### Informations importantes :

Comme à chaque étape, chaque club devra prévoir pour chaque gymnaste :

- Une fiche validation/exactitude pour les 2 enchaînements
- Une fiche exécution pour les 2 enchaînements