

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

Horaires	Enchaînement engin CF 3
10H45	Metz (3) + Rhythm and gym (5)

Horaires	Enchaînement ML CF 3
11H10	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