

Nous attendons les gymnastes surmotivées ET COIFFEES
de l'ASR Antony:

au Palais des Sports – 111 rue Féray – 91100 CORBEIL-ESSONNES
Le DIMANCHE 8 MARS

Rotation Précritérium JUN/SEN - Ensembles BENJ et Élite Sénior											
Orde de passage	Ensembles		Arrivée	vestiaire (20 min)	Circuit	Corporel (30 /40 min)	Engins (20 min)	Attente (5 min)	Praticable pré-comp. 10 minutes	Attente (5 min)	Passage
17	BENJA	Anaé / Sakina / Maelys / Tara	08:45	09:46	B	10:06	10:46	11:06	11:11	11:21	11:26

Rotation DF1 POUS / DF1 MIN / DF1 CAD et DF3 BENJ- MIN											
Orde de passage	Ensembles		Arrivée	vestiaire (20 min)	Circuit	Corporel (30 /40 min)	Engins (20 min)	Attente (5 min)	Praticable pré-comp. 10 minutes	Attente (5 min)	Passage
2	DF1 Pous	Kiara / Evanne / Eva / Colombine / Marion	10:30	11:36	A	11:56	12:26	12:46	12:51	13:01	13:06
1	DF3 B/M	Carla / Adèle	11:30	12:20	A	12:40	13:20	13:40	13:45	13:55	14:00

Rotation DF1 SEN - DF1 JUN - DF2 CAD/ JUN/SEN et DN 1/2/3/4											
Orde de passage	Ensembles		Arrivée	vestiaire (20 min)	Circuit	Corporel (30 /40 min)	Engins (20 min)	Attente (5 min)	Praticable pré-comp. 10 minutes	Attente (5 min)	Passage
5	DF1 Sén	Amélie / Julie / chloé / Adeline / Celia	13:00	13:44	A	14:04	14:44	15:04	15:09	15:19	15:24

Rotation DF3 CAD/JUN/SEN - DF2 BENJ/MIN - DFE- Elite junior											
Orde de passage	Ensembles		Arrivée	vestiaire (20 min)	Circuit	Corporel (30 /40 min)	Engins (20 min)	Attente (5 min)	Praticable pré-comp. 10 minutes	Attente (5 min)	Passage
8	DF3 C/J/S	Elodie / Cynthia / Camille	15:00	16:08	A	16:28	17:08	17:28	17:33	17:43	17:48
6	DFE	Alix / Perle /Annaelle / Alice / Amélie /Celia / Adeline / Chloé / Julie	15:15	16:15	B	16:35	17:15	17:35	17:40	17:50	17:55

Check list de la gymnaste en compétition, prévoir un sac de sport assez grand pour contenir

- une tenue d'échauffement : short noir, collant noir, tee-shirt du club. **Pas de gros pull ou pull à capuche** + demi-pointes + culotte et soutien-gorge de couleur chair.et ses claquettes
- ses demi-pointes et son engin
- son matériel de coiffure (barrettes, pinces à chignon, filet, brosse, laque et gel) et maquillage (fard à paupière noir, violet ou marron, + fard à paupière blanc nacré + eye liner noir+ blush rose, rouge à lèvres rose ou rouge et mascara noir)
- une grande bouteille d'eau et un pique nique : fruits, sandwich et/ou barres de céréales (**Pas de boisson gazeuse ou de charcuterie**)

Après la compet :

- Vérifier avant de quitter le vestiaire ou les gradins: **ses affaires, son engin rangés das le sac**
- **Remettre son justaucorps sur le cintre et dans la housse =>le donner au parent responsable des justaucorps**

Ne pas oublier son sourire et sa bonne humeur...

