

# Coupe Formation Etape 1 - 02/03/2025 - Cosnes-et-Romain

Réunion de juge CF : 9h45

Echauffement des gymnastes: 9h30-10h

Tests physiques : 10h00-10h30

Groupe 1 (Cosnes-et-Romain CF3 – 4 gymnastes) : tests souplesse (Ecart x3/Pont/Fermeture) puis tests dynamiques (Gainage/course/détente/sautillés)

Groupe 2 (Cosnes-et-romain CF2 – 5 gymnastes) : tests dynamiques puis souplesse

Examineurs : 3 examineurs pour les tests de souplesse (Mélanie – Lou-Anne – Ambre) et 2 pour les tests dynamiques (Déborah – Lily-Rose)

Préparation des passages : 10h30-10h50

Enchaînements 10h50-11h45

- Lily-Rose Heusburg - Démo Mains-Libres Evolution Cosnes-et-Romain
- CF2 Cosnes-et-Romain Mains-libres

Zélie Poncelet

Noheila Dugard

Léna Luisi

Marley Collignon

Emilia Vitte

- Célia Castanheira - Démo Mains-Libres Evolution Cosnes-et-Romain
- CF3 Cosnes-et-Romain Mains libres

Eléanore Keller

Soline Tesan

Ilyanna Salvi

Elsa Dollez

- Giulia Ponce - Démo Mains-Libres Evolution Cosnes-et-Romain
- CF2 Cosnes-et-Romain Cerceau

Zélie Poncelet

Noheila Dugard

Léna Luisi

Marley Collignon

Emilia Vitte

- Moena Bernard – Démo Mains-Libres Evolution Cosnes-et-Romain
- CF3 Cosnes-et-Romain Cerceau

Eléanore Keller

Soline Tesan

Ilyanna Salvi

Elsa Dollez

- Naomi Somny – Démo Mains-Libres Evolution Cosnes-et-Romain

**11H45 Remise des récompenses**

**JURY CF** : responsable : Mélanie Damerville

**Difficultés** : Déborah Dejardin – Lily-Rose Ferry

**Exécution** : Ambre Bourceau – Lou-Anne Neusch