



## CONVOCATION

### Championnat départemental individuels

| Dimanche 9 Octobre 2022            |      |         |          |
|------------------------------------|------|---------|----------|
| GES SOLVAN - 39000 Lons-le-Saunier |      |         |          |
| Catégorie                          | RDV  | Passage | Palmarès |
| Nationale C18 ans et +             | 7h45 | 9h20    | 11h00    |
| Fédérale 18 ans et +               | 7h45 | 9h30    |          |
| Fédérale 16 - 17 ans               | 8h00 | 9h45    |          |
| Fédérale 14 - 15 ans               | 8h00 | 9h55    |          |
| Fédérale 10 - 11 ans               | 8h45 | 10h30   |          |
| Nationale 7 - 9 ans                | 9h15 | 11h00   |          |

Les gymnastes se présentent à l'heure de convocation coiffées d'un chignon et maquillées

Attention le maquillage doit être sobre et net, les chignons bien tirés sans mèches apparentes

Les entraîneurs pourront retoucher des chignons et/ou maquillages s'ils ne correspondent pas à la description

### CHECK LIST

- Justaucorps de compétition
- Engin de compétition
- Demi-pointes
- Débardeur noir + short noir + socquettes blanches (échauffement)
- Claquettes pour les déplacements dans le gymnase
- Bouteille d'eau
- En cas (compote à boire, fruits sec, barre de céréale..)
- Colle à justaucorps si besoin
- Nécessaire de coiffure et de maquillage pour d'éventuelles retouches
- MOTIVATION!!! 😊

BONNE COMPETITION!!

L'équipe technique