

## CR BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE

Ordre de passage nominatif - GR- 2ème étape CF4-CF3 - Individuel du 02/06/2024 - LOUHANS

10h00-11H00 : Main-libre CF3 (21 gymnastes) et tests physiques des CF4 (10 gymnastes)

### Ordre de passage nominatif - CF3 - Main-libre imposé

1	TEMIROV	Isabelle
2	ASSAKOUR	Shahinez
3	CHARDON	Tressia
4	CRISCUOLO-WIRA	Lya
5	FEY	Constance
6	IBARRA	Mya
7	TOUZANI	Yasmine
8	MENYOMO	LINDIWE
9	BECHE	Maélie
10	LAMBERET	Liana
11	SAKHO	Louna
12	TIZITI	Inaya
13	GRANGE	Lalie
14	CRISCUOLO-WIRA	Elea
15	FERREIRA DA SILVA	Lanna
16	FLEURY	Laura
17	LAIBE	Izia
18	LEBEE	Maddie
19	PRUDHAM	Lucie
20	CHANEL	Eve
21	RATEAU	Maélya

### Organisation des tests physiques CF4

1 <sup>ère</sup> rotation (10 min)		2 <sup>ème</sup> rotation (10 min)		3 <sup>ème</sup> rotation (10 min)		4 <sup>ème</sup> rotation (15 min)	
<i>Sautillés</i>	<i>Détente</i>	<i>Course 20m</i>	<i>Fermeture</i>	<i>Epaules</i>	<i>Pointe pied</i>	<i>Ecart AP</i>	<i>Pont/ Facial</i>
Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 1	Groupe 2
Groupe 2	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 2	Groupe 1

#### Groupe 1 :

BOUZIANE	Kayla
FERTAS	Inaya
MARCHAND	Juliette
FERNANDES	Tina
RICHARD	Annabelle

#### Groupe 2 :

LEVINA	Anastasia
SCHWERZMANN	Anna
CUINET	Anna
HAMDOUN	Hanaa
METREY	JADE

Organisation des tests physiques CF3

1 <sup>ère</sup> rotation (20 min)			2 <sup>ème</sup> rotation (20 min)		
Sautillés	Détente	Course 20m	Fermeture	Gainage	Pont
Groupe 1	Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 3	Groupe 2
Groupe 2	Groupe 1	Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 3
Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1	Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1

  

3 <sup>ème</sup> rotation (20 min)		
Ecart AP droit	Ecart AP gauche	Facial
Groupe 1	Groupe 3	Groupe 2
Groupe 2	Groupe 1	Groupe 3
Groupe 3	Groupe 2	Groupe 1

Groupe 1 : 7 gymnastes

CHARDON	Tressia
CRISCUOLO-WIRA	Elea
CRISCUOLO-WIRA	Lya
FERREIRA DA SILVA	Lanna
FEY	Constance
FLEURY	Laura
IBARRA	Mya

Groupe 2 : 7 gymnastes

LAIBE	Izia
TOUZANI	Yasmine
BECHE	Maélie
CHANEL	Eve
LAMBERET	Liana
RATEAU	Maëlya
SAKHO	Louna

Groupe 3 : 7 gymnastes

TEMIROV	Isabelle
TIZITI	Inaya
ASSAKOUR	Shahinez
GRANGE	Lalie
LEBEE	Maddie
MENYOMO	LINDIWE
PRUDHAM	Lucie

Organisation des tests Ranking main-libre CF4

RANKING MAIN-LIBRE
1er atelier : SAUTS. Groupe 1 puis groupe 2
1er atelier : EQUILIBRE. Groupe 1 puis groupe 2
1er atelier : ROTATIONS. Groupe 1 puis groupe 2

Groupe 1 :		Groupe 2 :	
BOUZIANE	Kayla	LEVINA	Anastasia
FERTAS	Inaya	SCHWERZMANN	Anna
MARCHAND	Juliette	CUINET	Anna
FERNANDES	Tina	HAMDOUN	Hanaa
RICHARD	Annabelle	METREY	JADE

PAUSE REPAS de 12h15 à 13h45

13h45 - 16h00 : Ateliers "engin" des CF3 et CF4

Groupes et organisation "Ateliers engins" CF3

Groupe 1 :		Orde de passage du groupe 1		Groupe 2 :		Orde de passage du groupe 1	
TEMIROV	Isabelle	1er atelier	Cerceau	IBARRA	Mya	1er atelier	Corde
TIZITI	Inaya	2e atelier	Corde	LAIBE	Izia	2e atelier	Cerceau
ASSAKOUR	Shahinez	3e atelier	Massues	TOUZANI	Yasmine	3e atelier	Ruban
GRANGE	Lalie	4e atelier	Ruban	LEBEE	Maddie	4e atelier	Massues
CHARDON	Tressia			MENYOMO	LINDIWE		
CRISCUOLO-WIRA	Elea			PRUDHAM	Lucie		
CRISCUOLO-WIRA	Lya			BECHE	Maélie		
FERREIRA DA SILVA	Lanna			CHANEL	Eve		
FEY	Constance			LAMBERET	Liana		
FLEURY	Laura			RATEAU	Maëlya		
				SAKHO	Louna		

Groupes et organisation "Ateliers engins" CF4

Groupe 1 :		Orde de passage du groupe 1		Groupe 2 :		Orde de passage du groupe 2	
BOUZIANE	Kayla	1er atelier	Ruban	LEVINA	Anastasia	1er atelier	Ballon/Massues
FERTAS	Inaya	2e atelier	Ballon/Massues	SCHWERZMANN	Anna	2e atelier	Ruban
MARCHAND	Juliette	3e atelier	Corde	CUINET	Anna	3e atelier	Cerceau
FERNANDES	Tina	4e atelier	Cerceau	HAMDOUN	Hanaa	4e atelier	Corde
RICHARD	Annabelle			METREY	JADE		

16h15 : Palmarès - Remise des médailles et des diplômes