

# - GYMNASTIQUE RYTHMIQUE -

## PROGRAMMES REGROUPEMENT

### SAISON 2021.2022

### CORRESPONDANCE DES NIVEAUX DE PRATIQUE

*Les fédérales individuelles n'ont pas accès aux duos Région puisqu'un programme Fédéral A duo est créé.*

Pratique individuelle		Pratique collective (1 seul engagement possible)						
Régional		Fédéral B ensemble	Fédéral B ensemble	Fédéral C	Régional ensemble	Régional duo		
	Régional B						Régional B ensemble	Régional B duo

### Programme REGIONAL (Finalité Regroupement)

#### REGIONAL Individuel

- > Programme décliné du programme Fédéral individuel ; les règles sont identiques.
- > Engins identiques à ceux du Fédéral individuel pour les 10.11 ans, 12.13 ans et 14.15 ans.

*Compétitions d'octobre à décembre, avec les programmes "Fédéral individuel" et "National individuel".*

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	MAX D	MAX E
10/11 ans	Ballon	<b>Code FIG aménagé</b> <u>Musique</u> : 1' à 1'30 ; paroles autorisées	2.00	Note sur 12 pts
12/13 ans	Cerceau	<u>Difficultés corporelles</u> : 3 DC à 0.10 pt ; 1 par groupe corporel. <i>Les équilibres 3, 6, 8, 10 à 0.20 pt peuvent être présentés à pied plat</i> <u>Pas de danse</u> : 2 minimum	2.50	
14/15 ans	Ruban	<u>Risque</u> : 1 minimum, 3 maximum. Valeur FIG ou R simplifiée. <i>R simplifiée : 0.10 pt attribué pour " lancer, 1 rotation, la reprise est liée immédiatement à une autre rotation". Pas de valorisation pour changement d'axe ou de niveau, ni pour critère(s) au rattraper.</i>	2.50	
16 et +	Libre	<u>Difficulté Engin</u> : non obligatoire ; pas de maximum	3.00	

## REGIONAL Duo

> **Programme inspiré du programme Ensemble Fédéral B ; les règles sont identiques.**

2 duos maximum par catégorie et par club peuvent être engagés dans ce programme.

1 duo maximum par catégorie et par club peut être qualifié pour la finale de regroupement.

Programme interdit aux 7.8.9 ans et aux gymnastes engagés en programme individuel Fédéral.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	Echanges	MAX D	MAX E
13 ans et moins	Engins libres, identiques	<b>Code FIG aménagé</b> <u>Musique</u> : 1'00 à 1'30 ; paroles autorisées <u>Diff. corporelles</u> : 3 DC à 0.10 pt (base) 1 DC par GC <u>Pas de danse</u> : 2 minimum <u>Collaborations (voir Féd B)</u> : 4 minimum 2 CR CRR autorisées <u>Risque</u> : interdit.	2	2.50	Note sur 12 pts
TC	Engins libres, mixtes		3	3.00	

## REGIONAL Ensemble

> **Programme décliné du programme Ensemble Fédéral B ; les règles sont identiques.**

> Pour les catégories 10.11 ans, 13 ans et moins, 15 ans et moins : mêmes engins qu'en Fédéral B ensemble

> Pour notre catégorie TC : engins de la catégorie Fédéral B ensemble 17 ans et moins.

1 ensemble maximum par catégorie et par club peut être qualifié pour la finale de regroupement.

Ensembles de 3 à 7 gymnastes ; pas de remplaçante quand 7 gymnastes sont sur le praticable.

Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4<sup>ème</sup>.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	Echanges	MAX D	MAX E
10/11	Ballons	<b>Code FIG aménagé</b> <u>Musique</u> : 1'00 à 1'30 ; paroles autorisées <u>Diff. corporelles</u> : 3 DC à 0.10 pt (base) 1 DC par GC <u>Pas de danse</u> : 2 minimum <u>Collaborations (voir Féd B)</u> : 4 minimum 2 CR CRR autorisées <u>Risque</u> : interdit.	1	2.00	Note sur 12 pts
13 ans et moins	Massues		1	2.50	
15 ans et moins	Cordes - Cerceaux		2	3.00	
TC	Ballons - Rubans		2	3.50	

**NATIONALE Individuel 7.8.9 ans**

- > Ce programme appartient à la filière Performance et prépare à la catégorie Nationale 10-11 ans.
- > Programme décliné du programme Nationale 10-11 ans ; voir lettre nationale pour les précisions.
- 9 ans : pour cette saison il n'est pas obligatoire d'avoir validé la CF3 ou la CF4.
- les 7.8 ans doivent \* soit avoir validé la CF3 (ruban bleu) ou la CF4 (ruban jaune ou doré),  
\* soit présenter la CF3 ou la CF4 en parallèle dans la saison.

Compétitions d'octobre à décembre, avec les programmes Fédéral individuel et National individuel.

ENGIN	CONTENU TECHNIQUE (Code FIG aménagé)	NOTE
<p><b>ML</b> <i>obligatoire</i></p> <p><b>Massues</b> <i>facultatif</i> <i>(obligatoire pour les 9 ans en club formateur)</i></p>	<p><u>Musique</u> : 1'15 à 1'30 ; musique avec ou sans paroles.</p> <p><b>D1.D2 : difficultés corporelles issues de la liste 10/11 ans.</b> 3 DC minimum, 1 par groupe corporel ; pas de maximum présenté. * <b>Engin</b>, validation de 7 DC maximum. * <b>ML</b>, validation de 8 DC maximum ; les 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> DC ne sont prises en compte que si la gymnaste présente au moins le "contrat de base" : - 2 sauts, dont 1 par battement tendu, - 2 équilibres (pied à plat autorisé pour tous les équilibres), - 2 pivots pour les 9 ans ; 2 rotations dont 1 pivot pour les 7.8 ans.</p> <p><b>D3.D4 :</b> =&gt; <b>Difficultés engin</b> : 1 difficulté engin minimum =&gt; <b>Risques engin</b> : 1 risque minimum, 3 maximum. * R comptée à 0.10 pt pour "lancer, 1 rotation + reprise immédiatement liée à une 2<sup>e</sup> rotation". Valorisation des critères au lancer uniquement, donc : - pas de valorisation de changement d'axe ou de niveau pour lier la 2<sup>e</sup> rotation. - pas de valorisation pour critère à la réception de l'engin.</p> <p>=&gt; <b>Risques ML</b> (double rotations) : 1 minimum, 4 maximum. * ML : est comptée comme "Risque" toute combinaison de 2 rotations liées ; - valorisation de + 0.10 pt si changement d'axe et/ou de niveau. * En ML les "Risques" sont évalués par le jury D1.D2.</p>	<p>D : Note ouverte</p> <p>E : 10 pts code FIG</p>

**NATIONALE Duo et Ensemble 7.8.9 ans**

- > Ce programme prépare à la catégorie "Nationale Ensemble 10/11 ans" ; il en suit les règles.
- > Pour cette saison il n'est pas obligatoire d'avoir validé la CF2 ou la CF3 ou la CF4 pour s'engager.

Ensembles 4 ou 5 gymnastes ; valorisation de 0.20 pt pour les compositions avec 5 gymnastes.  
Il est conseillé d'engager les gymnastes "National individuel 7/ 8/9 ans " dans ce programme.

	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE (Code FIG aménagé)	NOTE D
<b>Nationale Duo 7.9 ans</b>	Engins identiques au choix	<u>Musique</u> : 1'15 à 1'30 ; musique avec ou sans paroles. <u>DC</u> : 3 DC, 1 de chaque GC, valeur non limitée <u>Echanges</u> : 2 <u>Pas de danse</u> : 1 minimum  <u>Collaborations</u> : 4 minimum <u>Risque</u> : 1 maximum	D : Note ouverte  E : 10 pts code FIG

	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE (Code FIG aménagé)	NOTE D
<b>Nationale Ensemble 7.9 ans</b>	Ballons	<u>Musique</u> : 1'15 à 1'45 ; musique avec ou sans paroles. <u>DC</u> : 3 DC, 1 de chaque GC, valeur non limitée <u>Echanges</u> : 2 <u>Pas de danse</u> : 1 minimum  <u>Collaborations</u> : 4 minimum <u>Risque</u> : 1 maximum	D : Note ouverte  E : 10 pts code FIG

---

### FEDERALE Duo et Ensemble 7.8.9 ans

---

> Programme décliné du "Fédéral B Ensemble 10/11 ans" ; les règles sont identiques.

Pour cette saison il n'est pas obligatoire d'avoir validé la CF2 ou la CF3 ou la CF4 pour s'engager.

Composition des ensembles : 4 à 7 gymnastes ; pas de remplaçante quand 7 gymnastes sont sur le praticable.  
Une valorisation de 0.20 pt est attribuée par gymnaste supplémentaire à partir de la 5<sup>ème</sup> gymnaste.

	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE (Code FIG aménagé)	NOTE D
<b>Fédérale Duo 7.9 ans</b>	Engins identiques au choix	<u>Musique</u> : 1'15 à 1'30 ; musique avec ou sans paroles. <u>DC</u> : 3 DC à 0.10 pt ; 1 DC de chaque GC. <u>Echanges</u> : 2 <u>Pas de danse</u> : 1 minimum  <u>Collaborations</u> : 4 minimum ; CR et CRR interdites <u>Risque</u> : interdit	D : 3 pts  E : 12 pts

	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE (Code FIG aménagé)	NOTE D
<b>Fédérale Ensemble 7.9 ans</b>	Cerceaux	<p style="text-align: center;"><b>Règles du Fédéral Ensemble 10.11 ans</b></p> <u>Musique</u> : 1'15 à 1'30 ; musique avec ou sans paroles. <u>DC</u> : 3 DC à 0.10 pt, 1 de chaque GC. <u>Echanges</u> : 2 <u>Pas de danse</u> : 1 minimum  <u>Collaborations</u> : 4 minimum ; CR et CRR interdites <u>Risque</u> : interdit.	D : 3 pts  E : 12 pts

## LES PROGRAMMES "REGIONAL B" (Finalité : votre région Bretagne ou CVL ou PDL)

**Les compétitions sont organisées selon un calendrier défini par chaque région.**

*La participation des 7/8/9 ans n'est pas autorisée dans ces programmes.*

### REGIONAL B Individuel

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	MAX D	MAX E
10/11 ans	Ballon	<b>Code FIG aménagé</b> <u>Musique</u> : 45'' à 1'15 ; paroles autorisées <u>Eléments corporels</u> : 3 maximum ; 1 élément par GC valeur : 0.10 pt chaque possibilité de remplacer 1 des 3 EC par une DC à 0.10 pt (base) <u>Pas de danse</u> : 3 minimum <u>Risque</u> : 1 maximum, non obligatoire ( <i>pas de pénalité si manque</i> ). Soit une R de base à 0.20 pt (2 rotations sous le lancer), soit 1 R simplifiée à 0.10 pt (1 rotation sans obligation d'enchaîner une 2 <sup>e</sup> rotation à la réception). Aucune valorisation de critère au lancer ou à la reprise. <u>Difficultés Engin</u> : non obligatoires, autorisées mais non valorisées.	1.30	Note sur 12 pts
12/13 ans	Cerceau		1.30	
14/15 ans	Corde		1.40	
16 et +	Libre		1.40	

### REGIONAL B Duo

*2 duos maximum par catégorie et par club peuvent être engagés dans ce programme.*

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	Echanges	MAX D	MAX E
13 ans et moins	Engins libres, identiques	<b>Code FIG aménagé</b> <u>Musique</u> : 1'15 à 1'30 ; paroles autorisées <u>DC</u> : De 0 à 3 EC de GC différents ; 0.10/EC <i>Possibilité de remplacer 1 des EC par une DC à 0.10 pt</i> <u>Pas de danse</u> : minimum 2 pas de danse en TC, minimum 1 pas de danse en 13 ans et moins <u>Collaborations (voir Féd B)</u> : 4 minimum CR et CRR interdites <u>Risque</u> : interdit.	1	1.50	Note sur 12 pts
TC	Engins libres, mixtes		2	1.70	

## REGIONAL B Ensemble

Ensembles : 3 à 7 gymnastes (pas de remplaçante quand 7 gymnastes sont sur le praticable).

Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4<sup>ème</sup>.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	Echanges	MAX D	MAX E
10/11	Cerceaux	<b>Code FIG aménagé</b>	1	1.20	Note sur 12 pts
13 ans et moins	Massues	<u>Musique</u> : 1'00 à 1'30 ; paroles autorisées <u>DC</u> : De 0 à 3 EC de GC différents ; 0.10/EC <i>Possibilité de remplacer 1 des EC par une DC à 0.10 pt</i>	1	1.50	
15 ans et moins	Cerceaux	<u>Pas de danse</u> : 1 minimum en 10/11 ans 2 minimum pour les autres catégories	2	1.70	
TC	Massues	<u>Collaborations (voir Féd B)</u> : 4 minimum CR et CRR interdites <u>Risque</u> : interdit.	2	1.70	

## REGIONAL B : engins pour la saison 2022.2023

<b>Région B Individuel (saison 22.23)</b>	10-11 ans CERCEAU	12-13 ans CORDE	14-15 ans MASSUES	16 ans et + LIBRE
<b>Région B Ensemble (saison 22.23)</b>	10-11 ans BALLONS	13 ans et - CERCEAUX	15 ans et - BALLONS	TC CORDES

## RAPPEL DE QUELQUES REGLES A RESPECTER PAR TOUS

**Pour les gymnastes**, et conformément à la brochure nationale (*règlement technique*) :

- \* Une fédérale individuelle non qualifiée en finale nationale ou non engagée durant une saison peut s'engager en individuelle Région (cf règlement technique page 21).
- \* Seule une gymnaste d'ensemble ou de duo fédéral A qualifiée en finale nationale peut la saison suivante redescendre dans un duo ou ensemble du programme Région (cf règlement technique page 27).
- \* Les bandages doivent être de couleur chair.
- \* Pour le palmarès, survêtement complet ou tenue de compétition identique pour tous les gymnastes de l'ensemble/duo/équipe ; **pas d'accès au podium en cas de non respect.**

**Pour les entraîneurs**, et conformément à la brochure nationale (*règlement technique*) :

- \* survêtement ou pantalon et tee-shirt ou polo de sport ; chaussures de sport.  
Pas de short, débardeur, pantacourt, leggings, claquettes.
- Exclusion de l'entraîneur en cas de non respect de ces règles.**