



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE BROCHURE TECHNIQUE 2018 - 2019



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX | 04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr

auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GENIN Barbara	Déléguée Technique GR	06 27 23 38 10	geninbarbara@gmail.com
CARSAC Blandine	Regroupement des gyms	06 33 04 03 63	blandine.carsac@free.fr
MANUSE Pamela	Responsable des Juges Responsable Est	06 16 48 76 50	pamela.manuse@sfr.fr
MILESI Caroline	Formation Cadres / Evolugym	06 02 17 46 47	milesi.caro@bbox.fr
PONTONNIER Cathy	Formation des juges Responsable Ouest	06 33 04 03 63	cathypontonnier@gmail.com
TURCITU Mariana	CF 2, 3 ,4	06 33 04 03 63	turcitumariana@gmail.com

Département	Nom	Prénom	Tél	Mail
Ain	SERMOZ	Alison		alison2808@hotmail.fr
Allier	PONTONNIER	Cathy	06 18 90 70 05	cathypontonnier@gmail.com
Ardèche/ Drôme	CORNEILLE	Emilie	06 26 61 75 74	Emi.valencegr@gmail.com
Cantal	Pas de GR			
Isère	BARON CHABERT	Agnès	06 81 00 31 81	agnesbc38@gmail.com
Haute Loire	BONY	Jennifer	06 64 96 58 45	catseyes_gr42@hotmail.com
Loire				
Puy de Dôme	CARSAC	Blandine	06 33 04 03 63	blandine.carsac@free.fr
Rhône	DECOURT	Séverine	06 20 37 43 96	as.decourt@wanadoo.fr
Haute Savoie	BARBIER	Julie	06 29 84 38 27	eejh74@gmail.com
Savoie	LAFFAGE	Alexia	06 68 70 33 16	alex.laffage@free.fr

DATES IMPORTANTES

CALENDRIER COMPETITIONS

DATES	ECHELON	LIEU
17/18 novembre 2018	Inter-département. Indiv OUEST	A définir
	Inter-département. Indiv EST	UGINE
8/9 Décembre 2018	Région Indiv Finalité Régionale + Tests Physiques Morpho CF4 + NB 10/11	RIOM
15/16 Décembre 2018	Région Indiv à Finalité Nationale	CHAMBERY
24/25 Mars 2019	Inter-département Ensembles OUEST	LYON
	Inter-département Ensembles EST	TREVOUX
27/28 Avril 2019	Région Ensembles /Equipes Nationales et Fédéral à finalité Nationale	BOURGOIN JALLIEU
11/12 Mai 2019	Région CF2/CF3/CF4 (Est et Ouest) + Ensembles à finalité Régionale	VENISSIEUX
8/9 Juin 2019	Grand Prix AURA	CLERMONT-FERRAND (CD 63)

Date butoir pour la 1ère Etape CF2 et CF3 : **15 Mars 2019**

CPR GYMNASTES

- 20-21-22 Octobre à Hauteville : Composition des enchaînements individuels (1 entraîneur pour 5 gymnastes)
- 2 Mars à Vénissieux : CF4

FORMATIONS JUGES

- Formations Juges niveau 2 :
 - 20-21-22 Octobre : Hauteville
 - 10 Novembre : ????
 - 17-18 Novembre : sur les inter-départements
- Formations Juges niveau 3 :
 - 20-21-22 Octobre : Hauteville
 - 11 Novembre : ????
 - 17-18 Novembre : sur les inter-départements
- Examen : 1^{er} et 2 Décembre

COUPE FORMATION

- Les niveaux 2-3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 2, 3 ou 4.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 2, 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- La validation du niveau 3 ou 4 est indispensable pour participer à la catégorie compétitive individuelle Nationale B 10-11 ans (filière Performance).
- Le niveau 4 correspond aux prérequis des catégories Avenir (filière Elite) et Nationale A, 10-11 ans et plus (filière Performance).

NIVEAU	ETAPE 1	ETAPE 2
COUPE FORMATION 2	<p>6 Tests Physiques</p> <p>Le ML</p> <p>Enchaînement libre, avec 8 éléments imposés au niveau national</p> <p>L'engin « Programmé » RUBAN</p> <p>Enchaînement libre, avec 5 éléments du répertoire</p>	<p>Le ML</p> <p>Enchaînement libre, avec 8 éléments imposés au niveau national</p> <p>L'engin « Surprise »</p> <p>Séquence apprise quelques jours avant, avec 3 éléments du répertoire.</p>
COUPE FORMATION 3	<p>9 Tests Physiques</p> <p>Le ML</p> <p>Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>L'engin « Programmé » CORDE</p> <p>Enchaînement imposé au niveau national</p>	<p>Le ML</p> <p>Enchaînement imposé au niveau national.</p> <p>L'engin « Surprise »</p> <p>Enchaînement imposé au niveau national, communiqué un mois avant.</p>
COUPE FORMATION 4	<p>13 Tests Physiques</p>	<p>Le ML</p> <p>Enchaînement Libre (45 sec à 1 minute)</p> <p>contenu décliné du programme national individuel 8/9 ans</p> <p>L'improvisation <u>3 Enchaînements Imposés :</u> CORDE, MASSUES, RUBAN</p>

COMPETITIONS REGIONALES

Les gymnastes individuelles des catégories Trophée Régional ayant terminé dans les 5 premières places lors du Championnat Régional 2017-2018 devront matcher en Fédéral lors de la saison 2018-2019.

PROGRAMMES COMPETITIFS 7/9 ANS NATIONAL

- **Pour les 7-9 ans en Individuel :**

- **Pour les 7-8 ans : Il faut présenter en parallèle les programmes CF3 ou CF4 dans leur intégralité durant la même saison ou avoir déjà validé au moins un de ces niveaux.**
- **Pour les 9 ans : Il faut avoir validé la CF3 (Ruban Bleu) ou la CF4 (Ruban Jaune, Argent ou Doré).**

En individuel : Performance 7-8-9 ans (2012- 2011-2010) Main Libre
Deux Palmarès (2012/2011 et 2010)

Il faut avoir validé sa CF3 ou le ruban argent/doré de la CF4 pour s'engager dans cette catégorie qui sera une déclinaison du programme individuel Nat B 10-11 ans.

ML avec 6 difficultés de la liste proposée pour les 10-11 ans : 2 équilibres, 2 rotations dont un pivot, 2 sauts dont un en battement tendu.

Les règles sont identiques à celles du programme Nationale B 10-11 ans.

Temps : 1'00 à 1'30

Paroles autorisées

Les gymnastes peuvent participer aux départements Individuels en octobre, à l'inter-département Individuels les 17/18 novembre, à la grande région à finalité Régionale les 8/9 Décembre.

- **Pour les 7-9 ans en Ensemble :**

Ouvert aux 7-8-9 ans préparant la CF2-3 ou 4 en parallèle, ou ayant déjà obtenu le ruban bleu ou jaune, argent ou doré.

En Ensemble: Performance 7/9 ans (2012-2011-2010 et il faut être engagé sur un programme CF)
CERCEAU

Ensemble de 4 à 5 gymnastes (+0.20 pour 5^{ème} gymnaste)

3 DC (une de chaque groupe sans limite de valeur) et 2 échanges D=4.00pts

Minimum 4 Collaborations et 1 pas de danse. 1 Risque autorisé

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017

Temps : 1'15 à 1'30

Paroles autorisées

En Ensemble: Fédéral 7/9 ans (2012-2011-2010 et il faut être engagé sur un programme CF)

CORDE

Ensemble de 4 à 8 gymnastes (+0.20 pour 5^{ème} gymnaste)

3 DC (une de chaque groupe de valeur 0.10 max) et 2 échanges D= 3.00 pts

Minimum 4 Collaborations et 1 pas de danse. Risque – CR – CRR interdites

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017

Temps : 1'15 à 1'30

Paroles autorisées

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensembles en février/mars, à l'inter-département Ensembles les 24/25 mars, à la grande région les 11/12 mai.

REGIONAL INDIVIDUELS A

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles Fédéraux B et C ou ne faisant pas d'ensemble. Ce programme est interdit aux gymnastes des ensembles Fédéral A, aux catégories d'Ensembles RB et RC, aux gymnastes classés dans les 5 premières places en individuel Régional sur la saison 2017-2018 et aux gymnastes engagés en catégories Performance sur la saison 2017/2018.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'inter-département individuels les 17/18 novembre, à la grande région à finalité régionale les 8/9 décembre et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes (sur le même programme), compétition AURAG (Auvergne-Rhône-Alpes Gymnastique) pour individuels et ensembles.

PROGRAMMES COMPETITIFS REGIONAL INDIVIDUEL A

TROPHÉE REGIONAL A INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Max dans l'enchaînement 3 Diff dont 1 de chaque GC Min : 2 pas de danse – 1 DE obligatoire R possible 2 rotations 0.10 pts (rattraper entre deux rotations autorisé) pour toutes les catégories	Note E
10-11 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
12-13 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
14-15 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16-17 ans	RUB	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG
18 ans et +	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG

REGIONAL A DUO

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Fédéral A ou n'ayant pas fait d'Individuel sur la saison 2018-2019.

Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2018/2019 et aux catégories individuelles IRA/IRB/IRC. Licence compétitive obligatoire.

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en février/mars, à l'inter-département ensembles les 24/25 mars, à la grande région les 11/12/ mai.

Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017

TROPHÉE REGIONAL A DUO Autorisé aux gymnastes des programmes FEDERAL INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchainement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse -Max 1 R.- Min 4 Coll	Note E
13 ans et moins	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 5.00 points	CODE FIG
14 ans et PLUS	COR/CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE MAX D = 6.00 points	CODE FIG

REGIONAL INDIVIDUELS B

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles et duos RB.

Ce programme est interdit aux gymnastes des ensembles Fédéral A, aux gymnastes des duos RA, aux gymnastes classés dans les 5 premières places en individuel Régional sur la saison 2017-2018 et aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2017/2018. Licence loisirs autorisée.

PROGRAMMES COMPETITIFS 7-9 ANS :

Pas de prérequis

En individuel : 7-9 ans (2012- 2011-2010) Main Libre

Deux Palmarès (2012/2011 et 2010)

ML avec 3 difficultés de valeur 0.10 max

Minimum 2 pas de danse. D= 1.20 pts

Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)

Paroles autorisées

PROGRAMMES COMPETITIFS REGIONAL INDIVIDUEL B

TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Max dans l'enchaînement 3 Diff dont 1 de chaque GC Min : 2 pas de danse R - DE pas de Min, pas de Max. R possible 2 rotations 0.20pts (rattraper entre deux rotations autorisé) pour toutes les catégories	Note E
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.20 points	CODE FIG
10-11 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.50 points	CODE FIG
12-13 ans	RUB (4m)	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
14-15 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16 ans et +	Libre	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.50 points	CODE FIG

REGIONAL B DUO

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régional B.

Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2017/2018, aux gymnastes engagés en individuel RA ou FA. Licence loisirs autorisée.

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en février/mars, à l'inter-département ensembles les 24/25 mars, à la grande région les 11/12 mai et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes (sur le même programme), compétition AURAG (Auvergne-Rhône-Alpes Gymnastique) pour individuels et ensembles.

Duo RB : 7/9 ans (2012-2011-2010) [CERCEAU](#)

3 DC (une de chaque groupe de valeur 0.10 max) + 2 échanges D = 2.5pts

Minimum 4 Collaborations et 1 pas de danse.

Temps : 1'15 à 1'30

Paroles autorisées

TROPHÉE REGIONAL B DUO			
Autorisé aux gymnastes des programmes REGIONAL B INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse - Min 4 Coll - R - CR - CRR interdite Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017	Note E
13 ans et moins	BALLON	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=3.50 points	CODE FIG
14 ans et plus	CORDE/CERCEAU	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=5.00 points	CODE FIG

REGIONAL B ENSEMBLE

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régional B.

Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2017/2018, aux gymnastes engagés en individuel RA ou FA. Licence loisirs autorisée.

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en février/mars, à l'inter-département ensembles les 24/25 mars, à la grande région les 11/12 mai et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes (sur le même programme), compétition AURAG (Auvergne-Rhône-Alpes Gymnastique) pour individuels et ensembles.

Ensemble RB : 7/9 ans (2012-2011-2010) MAIN LIBRE

Ensemble de 4 à 8 gymnastes (+0.20 pour 5ème gymnaste)

3 DC (une de chaque groupe de valeur 0.10 max)

Minimum 4 Collaborations et 1 pas de danse. 1 Porter autorisé. D = 2.5pts

Temps : 1'15 à 1'30

Paroles autorisées

TROPHÉE REGIONAL B ENSEMBLE Autorisé aux gymnastes des programmes REGIONAL B INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse – Min 4 Coll Interdit R - CR – CRR De 4 à 8 gymnastes - Revalo de 0.20 à partir de la 5 ^e Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017	Note E
10-11 ans	CER	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points	CODE FIG
13 ans et moins	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL/CER	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG

REGIONAL INDIVIDUELS C

Programme organisé au niveau des départements (période aux choix du département), possibilité de participer au Grand prix Auvergne-Rhône-Alpes.

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Régional A ou B et/ou des ensembles fédéraux A, B et C et/ou RA ET RB. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

TROPHÉE REGIONAL C INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Diff imposé Retirer/Pivot Retiré/Biche Min : 2 pas de danse R - DE non autorisé 0.20 par fonda + 1 lancer	Note E
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.00 points	CODE FIG
10-11 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.00 points	CODE FIG
12-13 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.50 points	CODE FIG
14-15 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
16 ans et +	Libre	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.00 points	CODE FIG

REGIONAL C DUO OU TRIO

Programme organisé au niveau des départements (période aux choix du département), possibilité de participer au Grand prix Auvergne-Rhône-Alpes.

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Régional A ou B et/ou des ensembles fédéraux A, B et C et/ou RA ET RB. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

TROPHÉE REGIONAL C DUO ou TRIO Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHEE REGIONAL C INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Diff imposé Retirer/Pivot Retiré/Biche Min 1 pas de danse - Min 4 Coll - R - CR – CRR interdite Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017	Note E
13 ans et moins	BAL	Code FIG aménagé / 3 difficultés, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=2.50 points	CODE FIG
14 ans et plus	MAS	Code FIG aménagé / 3 difficultés ou éléments corporels, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=3.00 points	CODE FIG

REGIONAL C ENSEMBLE

Programme organisé au niveau des départements (période aux choix du département), possibilité de participer au Grand prix Auvergne-Rhône-Alpes.

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Régional A ou B et/ou des ensembles fédéraux A, B et C et/ou RA ET RB. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

TROPHÉE REGIONAL C ENSEMBLE 4 à 8 Gymnastes [REVALORISATION 5^{ème}] Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL C INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Diff imposé Retirer/Pivot Retiré/Biche Min 1 pas de danse – Min 4 Coll Interdit R - CR – CRR De 4 à 8 gymnastes – Revalo de 0.20 à partir de la 5^e Tableau des collaborations de la vie Fédérale Code FIG 2017	Note E
7-9 ans	ML	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=1.50 points	
10-11 ans	CER	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points	CODE FIG
13 ans et moins	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL/CER	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG

GRAND PRIX AURA

Les catégories Régional A Individuels, Régional B et Régional C pourront participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique. En fonction du nombre d'engagés, certaines catégories seront susceptibles de fusionner pour les palmarès.