



Brochure Régionale GR Saison 2016 - 2017

Aquitaine



Division Régionale

7 – 9 ans

Ce programme imposé s'adresse aux poussines nées en 2008, 2009 et 2010 (sur programme CF ou autres).

La vidéo de cet imposé est consultable sur le site du Comité Régional de Gymnastique.

La compétition se déroulera avec les compétitions Ensembles au mois de **Mars 2017**.

Ensemble de 4 à 7 gymnastes

Imposé (type DC4) : Massues

Musique : Imposé DC4 Cerceau Benjamines (utilisée lors de la saison 2015 – 2016)

COMPOSITION : 3,20 pts		
EXACTITUDE : 2,20 pts	Exactitude de l'enchaînement <ul style="list-style-type: none"> - éléments, déplacements, musique... - Modification d'un élément engin ou corporel <u>seulement</u> pour permettre une collaboration (1 seule fois) 	1,00 pt max
	Validation des 5 éléments techniques à l'engin réalisés sans fautes techniques sur 2 niveaux au choix (possibilité de mixer les niveaux entre eux) <ul style="list-style-type: none"> - Niveau CF2 : 5 x 0,10 = 0,50 pts - Niveau CF3 : 5 x 0,20 = 1,00 pts - EDR = 0,20 pts Éléments techniques imposés Massues (Brochure technique CF 2008-2012) E1 – E10 – E13 – E14 – E16 – E17	1,20 pts max
EXIGENCES TECHNIQUES : 1,00 pt	4 Formations : 4 x 0,10	0,40 pts
	3 Collaborations : 3 x 0,10	0,30 pts
	1 échange par lancer	0,30 pts
ARTISTIQUE / EXECUTION (Code FIG) : 10,00 Pts		

Division Régionale

DUO

Ce programme s'adresse aux gymnastes nées à partir de 2007, non engagées dans un autre ensemble (en National Ensemble, en Trophée Fédéral A, B, C ou Ensemble DR).

La compétition se déroulera avec les compétitions Ensembles au mois de **Mars 2017**.

1 seule catégorie

Deux DUOS maximum par club

Musique libre non chantée (voix autorisées) d'une durée maximale de 1'30 min.

Catégorie d'âge	Engin(s)	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée = 0,10	Note E	Total
10 ans et plus	Engins libres mixtes au choix	3 difficultés corporelles 2 échanges par lancers différents 1 série de pas dansés minimum 4 collaborations minimum Tous les groupes techniques fondamentaux aux engins doivent être présentés MAX D = 2,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 12,00 pts

Note : Possibilité de faire plusieurs tours pour les pivots mais validés à 0,10 pt sans pénalité.

Pénalités

Difficulté interdite (0,20 et +)	0,50 pts
Difficulté ou échange manquant	0,50 pts
EDR présenté	0,50 pts
CR / CRR interdite	0,50 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,50 pts
Absence d'un groupe d'engin fondamental ou d'un groupe d'élément corporel	0,30 pts
Absence d'une collaboration	0,30 pts
Trop de difficultés avec échange	0,30 pts
Absence de variété dans les lancers des difficultés d'échanges	0,30 pts

Division Régionale

ENSEMBLES

Ce programme s'adresse aux gymnastes non engagés dans un autre ensemble (en National Ensemble, en Trophée Fédéral A, B, C ou DR DUO).

La compétition se déroulera avec les compétitions Ensembles au mois de **Mars 2017**.

Ensemble de 4 à 6 gymnastes

Musique libre non – chantée (voix autorisées) d'une durée de 1'15 à 1'30 min.

Catégories d'âge	Engin(s)	Note D CODE FIG aménagé	Note E	Total
10 – 11 ans et 12 – 13 ans	Corde	3 difficultés corporelles en élément : 3 x 0,20 pts (1 tour, 1 saut et 1 équilibre) 2 échanges par lancers différents 1 série de pas dansés minimum 4 collaborations minimum (C ou CC) 4 formations minimum : 4 x 0,20 pts Tous les groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être présentés MAX D = 4,50 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 14,50 pts
14 ans et +	Ballon / Massues	3 difficultés corporelles en élément : 3 x 0,20 pts (1 tour, 1 saut et 1 équilibre) 2 échanges par lancers différents 1 série de pas dansés minimum 4 collaborations minimum (C ou CC) 4 formations minimum : 4 x 0,20 Tous les groupes techniques fondamentaux aux engins doivent être présentés MAX D = 5,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 15,00 pts

Pénalités

Difficulté interdite	0,50 pts
Difficulté ou échange manquant	0,50 pts
EDR présenté	0,50 pts
CR / CRR interdite	0,50 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,50 pts
Absence d'un groupe d'engin fondamental ou d'un groupe d'élément corporel	0,30 pts
Absence d'une collaboration	0,30 pts
Trop de difficultés avec échange	0,30 pts
Absence de variété dans les lancers des difficultés d'échanges	0,30 pts

Division Régionale

INITIATION

Cette catégorie individuelle s'adresse aux gymnastes non engagées en National Ensemble et aux gymnastes ayant déjà présenté un individuel sur un autre circuit (National, Trophée Fédéral ou Honneur).

La compétition se déroulera avec les compétitions Ensembles au mois de **Mars 2017**.

Musique libre non – chantée (voix autorisées) d'une durée de 45'' à 1'30 min.

Catégories d'âge	Engin	Note D CODE FIG aménagé	Note E	Total
10 – 11 ans	Libre	3 difficultés corporelles en élément ou en difficulté à 0,10 (1 tour, 1 saut et 1 équilibre) 1 série de pas dansés minimum Tous les groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être présentés MAX D = 1,50 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 11,50 pts
12 - 13 ans	Libre	4 difficultés corporelles en élément ou en difficulté à 0,10 (1 tour, 1 saut, 1 équilibre et 1 au choix) 1 série de pas dansés minimum Tous les groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être présentés MAX D = 1,50 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 11,50 pts
14 – 15 ans	Libre	5 difficultés corporelles en élément ou en difficulté à 0,10 (1 tour, 1 saut, 1 équilibre et 2 au choix) 1 série de pas dansés minimum Tous les groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être présentés MAX D = 2,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 12,00 pts
16 ans et +	Libre	5 difficultés corporelles en élément ou en difficulté à 0,10 (1 tour, 1 saut, 1 équilibre et 2 au choix) 1 série de pas dansés minimum Tous les groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être présentés MAX D = 2,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 12,00 pts

Note : Possibilité de réaliser un lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,20 pt et de le combiner avec des critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé SAUF le rattrapé en tournant.

3 lancers maximum dans l'enchaînement (modalités de lancers différentes)

Pénalités

Difficulté interdite (0,20 et +) ou manquante	0,50 pts
Dépassement du nombre max de difficultés autorisées	0,50 pts
EDR interdite	0,50 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,50 pts
Absence d'un groupe d'engin fondamental ou d'un groupe d'élément	0,30 pts

corporel	
----------	--

Division Régionale HONNEUR

Cette catégorie individuelle est interdite aux Nationales A, B, C et aux Trophés.

La compétition se déroulera avec les compétitions Individuelles au mois d'**Octobre 2016**.

Musique libre non – chantée (voix autorisées) d'une durée de 1'00 à 1'30 min.

Les ondes et renversement avant et/ou après la difficulté sont autorisés.

Catégories d'âge	Engin	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée = 0,10	Note E	Total
10 – 11 ans	Libre	4 difficultés corporelles 1 série de pas dansés minimum 3 R maximum (non obligatoire) 50% minimum des groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être validés MAX D = 2,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 12,00 pts
12 - 13 ans	Libre	5 difficultés corporelles 1 série de pas dansés minimum 3 R maximum (non obligatoire) 50% minimum des groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être validés MAX D = 2,50 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 12,50 pts
14 – 15 ans	Libre	6 difficultés corporelles 1 série de pas dansés minimum 3 R maximum (non obligatoire) 50% minimum des groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être validés MAX D = 3,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 13,00 pts
16 ans et +	Libre	6 difficultés corporelles 1 série de pas dansés minimum 3 R maximum (non obligatoire) 50% minimum des groupes techniques fondamentaux à l'engin doivent être validés MAX D = 3,00 pts	Code FIG 10,00 pts	Sur 13,00 pts

Note : La répartition des difficultés doit être homogène entre les groupes corporels. Par exemple pour 6 difficultés, il faut 2 sauts, 2 équilibres et 2 rotations et pour 4 difficultés, il faut 1 de chaque groupe + 1 au choix. Possibilité de combiner les difficultés avec les ondes et les rotations.

Pénalités

Difficulté interdite (0,20 et +) ou manquante	0,50 pts
Dépassement du nombre max de difficultés autorisées	0,50 pts
EDR supplémentaire	0,50 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,50 pts
Absence d'un groupe d'engin fondamental ou d'un groupe d'élément corporel	0,30 pts
Mauvaise répartition des difficultés entre les groupes corporels	0,30 pts

