

Gymnastique Rythmique – Saison 2024/2025

Secteur Jeunesse

RESPONSABLE REGIONALE : Laurence GOULAY

laurencegoulay@yahoo.fr

Pour cette saison, l'organisation des étapes se dérouleront de façon différente :

| | Etape 1 | Etape 2 |
|------------|--|--|
| CF2 | - ML imposé régional - tests physiques - tests techniques MASSUES et RUBAN | - ML imposé régional - tests techniques BALLON et CORDE - enchainement libre CERCEAU |
| CF3 | - ML imposé national - tests physiques - tests techniques MASSUES et RUBAN | - ML imposé national - tests techniques BALLON et CORDE - enchainement libre CERCEAU |
| CF4 | - ML libre (même programme que Nat 7/9) - enchainement libre CERCEAU (même programme que Nat 7/9) | - tests physiques - tests corporels - tests techniques 4 engins |

Un nouvel enchainement aux mains libres pour les CF2 sera imposé au niveau régional. La vidéo et le descriptif seront transmis au club après les vacances de la Toussaint. Les 4 éléments corporels imposés restent les mêmes. L'enchainement aux mains libres des CF3, imposé au niveau national par la FFG, reste identique à la saison précédente.

Nous attirons votre attention sur les pré-requis nécessaires pour les programmes de 7 à 11ans :

| Programmes compétitifs | Pré-requis nécessaire |
|---|--|
| Challenge Individuel 8/9ans | avoir validé sa CF2 |
| Individuel National 7/8/9ans | - avoir validé la CF4 OU - être engagé en CF3 ou CF4 |
| Individuel Fédéral 10/11ans | pas besoin de CF |
| Individuel National 10/11ans | avoir validé la CF3 ou 4 |
| Challenge Duo ou ensemble 8/9ans | avoir validé sa CF2 |
| Duo ou ensemble Régional 7/8/9ans | être engagé en CF2, 3 ou 4 en parallèle. |
| Duo ou ensemble National 7/8/9ans | être engagé en CF2, 3 ou 4 en parallèle |
| Duo ou ensemble Fédéral et National 10-11 ans | pas besoin de CF |

DATES A RETENIR :

- **Dates engagements :**
 - 1^{er} octobre 2024 : Individuels et CF4
 - 1^{er} février 2025: Duos/Ensembles, Challenge 8-9 ans, CF2 et 3
- **Coupes formations :**
 - 23 et 24 novembre 2024 : Etape 1 de la CF4 (si engagement en parallèle en Nat 7/9)
 - 9 mars 2025 : date limite Etape 1 des Coupes Formations 2/3 et 4
 - 27 avril 2025: Etape 2 des Coupes Formations 2, 3 et 4
- **Stages Jeunesse :**
 - 22 octobre 2024: Stage individuels 7/11 ans
 - 8 décembre 2024 : Stage Coupes Formations 2, 3 et 4