

Gymnastique Rythmique – Saison 2024/2025

Programmes Région B et Challenge

L'objectif de ce programme est de permettre aux gymnastes de démarrer en compétition.

Les exigences techniques sont volontairement allégées afin de privilégier le travail artistique et une bonne exécution technique.

La participation des 7/8/9 ans n'est pas autorisée dans les programmes Régional B.

REGION B Individuel

Catégorie	Engins	Contenu Technique	D	A et E
10-11 ans	Cerceau	Durée : 1' à 1'15 - DB : 3 éléments corporels, 1 par GC - 0.10 pt chaque possibilité de remplacer 1 des 3 EC par une DC à 0.10 pt (base) pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat	1,50 pt	A :10 pts E :10 pts
12-13 ans	Cerceau		1,50 pt	
14-15 ans	Ballon	- W : 1 onde obligatoire	2,00 pts	
16 ans et +	Libre	- R : 1 risque max, non obligatoire, au choix entre : * R aménagé B à 0.10 pt (lancer puis 1 rotation sous le vol puis reprise) * R aménagé FFG à 0.10 (voir lettre GR page 9) * R de base FIG à 0.20 pt Aucune valorisation pour critère additionnel. Rotations verticales uniquement autorisées - DA : 1 à 6 difficultés engin	2,00 pts	

REGION B Duo

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

Catégorie	Engins	Contenu Technique	D	A et E
13 ans et moins	Engins libres, identiques	Durée : 1'15 à 1'30 - DB : 3 éléments corporels, 1 par GC - 0.10 pt chaque possibilité de remplacer 1 des 3 EC par une DC à 0.10 pt (base) pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat	2,70 pts	A :10 pts E :10 pts
TC	Engins libres, mixtes	- Groupes engin fondamentaux : 1 de chaque groupe - DE : 1 échange pour les 13 ans et moins 2 échanges pour les TC Cf réglementation Fédéral B - W : 1 onde obligatoire - R : interdit - DA : 4 à 6 CC CR, CFF et porté non autorisés	3,30 pts	

REGION B Ensemble

3 à 7 gymnastes engagées dont 2 remplaçantes maximum.
Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4^{ème}.

Catégorie	Engins	Contenu Technique	D	A et E
10-11 ans	Ballons	Durée : 1'15 à 1'30	2,70 pts	A :10 pts E :10 pts
13 ans et moins	Massues	- DB : 3 éléments corporels, 1 par GC - 0.10 pt chaque possibilité de remplacer 1 des 3 EC par une DC à 0.10 pt (base) pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat	2,70 pts	
15 ans et moins	Cordes	- Groupes engin fondamentaux : 1 de chaque groupe - DE : 1 échange pour les 10-11ans et les 13ans et moins 2 échanges pour les 15ans et moins, et les TC Cf réglementation Fédéral B	3,30 pts	
TC	Ballons	- W : 1 onde obligatoire - R : interdit - DA : 4 à 6 CC CR, CFF et porté non autorisés	3,30 pts	

Challenge 8/9 ans

Ce programme est destiné aux gymnastes de 8 et 9 ans ayant validé leur CF2 et n'ayant pas les qualités requises pour s'engager en CF3 ou 4. Il a pour objectifs de préparer à la pratique Fédéral.

Le programme est à finalité régionale. Un classement est réalisé à chaque échelon de compétition (département, région). Il n'y a plus de classement final avec addition des notes.

Les Challenges Individuel, Duo et Ensemble auront lieu en deuxième partie de saison lors des compétitions des duos et ensembles. Les engagements sont à réaliser au plus tard pour le 1^{er} février.

Catégorie	Engins	Contenu Technique	D	A et E
Individuel 8-9 ans	Main-libre et Cerceau Ordre au choix	<p><i>Les gymnastes engagées en CF3/4 ne peuvent pas concourir dans cette catégorie.</i></p> <p style="text-align: center;">Enchaînement en 2 parties. Durée : 1'20 à 1'30. Chaque partie doit faire entre 40' et 45'. Pénalité : 0,50pt</p> <p>Si le cerceau est choisi en 1ère partie, la transition doit se faire par un glissé de l'engin vers l'extérieur du praticable. Pas de pénalisation si l'engin sort ou non. Si le cerceau est choisi en 2ème partie, il doit être positionné dans la praticable en proximité des lignes du praticable avant de commencer l'enchaînement par la partie main-libre. Pénalité : 0,50pt</p> <p>- DB : 3 DB à 0,10 pt, 1 par groupe corporel au moins 1 par partie pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de difficultés</p> <p>- Groupes engin fondamentaux : 1 de chaque groupe</p> <p>- W : 2 ondes obligatoires (une par partie)</p> <p>- R : - 1 R ML de 2 rotations minimum enchaînées obligatoire (base 0,2) Changement d'axe et de niveau possible et valorisés - 1 R à l'engin obligatoire R aménagée B (cf programme Regional B) et R aménagée (cf programme Régional) possibles</p> <p>- DA : 2 minimum. 4 maximum</p>	1,50 pts	A :10 pts E :10 pts

<p>Duo 8-9ans</p>	<p>Ballons</p>	<p><i>Les gymnastes engagées en CF3/4 ne peuvent pas concourir dans cette catégorie.</i></p> <p>Durée : 1'15 à 1'30 1 remplaçante possible. 2 duos maximum par club.</p> <ul style="list-style-type: none"> - DB : 3 DB à 0,10 pt, 1 par groupe corporel pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de difficultés - Groupes engin fondamentaux : 1 de chaque groupe - DE : 1 échange (réglementation Fédéral B) - W : 1 onde obligatoire - R : interdite - DC : 4 à 9 Collaborations dont 4 CC minimum. CR et CFF autorisées mais non obligatoires. Combinaison et porté interdits Adaptation des collaborations comme pour les duos Fédéral A. 	<p>3,50 pts</p>	<p>A :10 pts E :10 pts</p>
<p>Ensembles 8-9ans</p>	<p>Ballons</p>	<p><i>Une seule gymnaste de l'ensemble peut être engagée en CF3 en parallèle.</i></p> <p>Durée : 1'15 à 1'30 3 à 8 gyms engagées dont 2 remplaçantes maximum. Valorisation de 0,20pt par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4ème.</p> <ul style="list-style-type: none"> - DB : 3 DB à 0,10 pt, 1 par groupe corporel pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de difficultés - Groupes engin fondamentaux : 1 de chaque groupe - DE : 1 échange (réglementation Fédéral B) - W : 1 onde obligatoire - R : interdite - DC : 4 à 9 Collaborations dont 4 CC minimum. CR et CFF autorisées mais non obligatoires. Combinaison et porté interdits 	<p>3,50 pts</p>	<p>A :10 pts E :10 pts</p>