

# Gymnastique Rythmique – Saison 2025/2026

## Programmes Région B

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	Ballon	<p><u>Durée</u> : 1' à 1'15</p> <p>- <b>DB</b> : 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 d'équilibre à 0,20 sur pied plat</p> <p>- <b>R</b> : <b>OBLIGATION</b> de présenter 1 R adaptée (lance, 1 tour validé, rattrape) 1 critère possible Rotations autorisées : CF Code aménagé</p> <p>- <b>DA</b> : Code aménagé 10-11 ans, 12-13 ans, 14-15 ans = <b>4 DA MAX Validées</b> 16 ans et + = <b>6 DA MAX Validées</b></p> <p>- <b>A</b> : Code aménagé 1 changement de dynamisme 1 pas de danse</p>	1,50 pt	A : 10 pts E : FIG
12-13 ans	Corde		1,50 pt	
14-15 ans	Massues		2,00 pts	
16 ans et +	Libre		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	<p style="text-align: center;"><u>Durée</u> : 1'15 à 1'30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>DB</b> : 3 éléments corporels, 1 par GC - 0.10 pt chaque</li> <li>Possibilité de remplacer 1 des 3 EC par une DC à 0.10 pt (base)</li> <li>Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat</li> </ul>	2,70 pts	
TC	Engins libres, mixtes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>DE</b> : 1 échange pour les 13 ans et moins 2 échanges pour les TC Cf réglementation Fédéral B</li> <li>- <b>R</b> : interdit</li> <li>- <b>DA</b> : 4 à 6 CC CR, CFF et porté non autorisés 2 pas de danse 1 changement dynamique 2 types de travail collectif</li> </ul>	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<sup>ème</sup>.

Catégorie	Engins	Contenu Technique	D	A et E
10-11 ans	Cerceaux	<p style="text-align: center;"><u>Durée</u> : 1'15 à 1'30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>DB</b> : 3 éléments corporels, 1 par GC - 0.10 pt chaque</li> <li>Possibilité de remplacer 1 des 3 EC par une DC à 0.10 pt (base)</li> <li>Pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat</li> </ul>	2,70 pts	
			2,70 pts	
15 ans et moins	Ballons	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>DE</b> : 1 échange pour les 10-11ans 2 échanges pour les 15 ans et moins et les TC Cf réglementation Fédéral B</li> </ul> <p>Echange à 0,20 pts ; critère supplémentaire non valorisé</p>	3,30 pts	
TC	Massues	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>R</b> : interdit</li> <li>- <b>DA</b> : Code aménagé 4 collaborations MAX – CC UNIQUEMENT CR, CFF et porté non autorisés</li> <li>- <b>A</b> : Code aménagé 2 pas de danse 1 changements de dynamisme 2 types de travail collectif</li> </ul>	3,30 pts	