



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

BROCHURE TECHNIQUE
DEPARTEMENTALE ET REGIONALE
Saison sportive 2019-2020



RÉGION
NORMANDIE

18 septembre 2019

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

RAPPEL DATE LIMITE D'ENGAGEMENT :

Pour toutes les catégories compétitives à finalité nationale des niveaux de pratique Fédéral et Performance, la date limite d'engagement est fixée :

- ✚ Au 1^{er} octobre 2019 pour les individuels nationaux et régionaux
- ✚ Au 6 janvier 2020 pour toutes les équipes, les ensembles, les poussines et pour la coupe formation.

COMPTE RENDU DU COLLOQUES DES JUGES :

A venir ultérieurement sachant que le colloque se tiendra le week-end du 27 septembre 2019


	Calendrier National GYMNASTIQUE RYTHMIQUE Calendrier 2019-2020	
Dates	Compétition	Lieu
28-29 sept.	Colloque des Juges	Paris
20 oct.	Championnat départemental Individuels Régionaux, Trophée Fédéral, Nationales A-B-C	??? (276)/ Falaise/ ???(50)
du samedi 19 octobre au dimanche 3 novembre 2019		
24 nov.	Championnat interdépartemental Individuels Régionaux Trophée Fédéral, Nationales A-B-C	Rouen et CG Cherbourg
23-24 nov.	Revue d'effectif des Elites et Régionale jeunes	Thiais
30 nov	CF4 et regroupement DRA	Caudebec les Elbeuf
15-16 dec.	Championnat régional Individuels Régionaux Trophée Fédérale, Nationales A-B-C	Bonsecours
du samedi 21 décembre 2019 au dimanche 5 janvier 2020		
24-25-26 janv	Championnats de France Individuelles Trophée Fédérale, Nationales A-B-C	Reims
8-9 févr	Championnat départemental Ensembles Régionaux, Nationaux, Trophées A-B-C + étape 2 coupe formation	Bonsecours/Caen/ ???(50)
du samedi 15 février au dimanche 1 ^{er} mars 2020		
7-8 mars	Formation juges niveaux I et II	Hérouville ou Rouen
15 mars	Championnat interdépartemental Ensembles Régionaux, Nationaux, Trophées A-B-C	Petit Couronne et Val es Dunes
28-29 mars	Tournoi international de Thiais	Thiais
4-5 avril	Formation juges niveaux I et II	Hérouville ou Rouen
du samedi 11 au dimanche 26 avril 2020		
11-12 avril	Championnat de France Elite	Boulogne sur Mer
26 avril	Championnat régional Ensembles Régionaux, Nationaux, Trophées A-B-C, et CF4	La Londe
17 mai	Etape 3 coupe formation	Bourg Achard
23-24 mai	Championnats de France Ensembles Nationaux	Calais
13-14 juin	Championnats de France Ensembles Trophée A-B-C	Mouilleron le Captif

Programmes Régionaux



Programmes régionaux Individuels

Age	Programme	Engin	Note D	Musique	Programme	Impératif	Finalité
7ans (2013)	Coupe Formation	CF2 : Imposé Ruban CF3 : Imposé Ballon CF4 : ML/cerceau/ ballon/ruban					
8ans (2012)	Performance 8-9ans	Main libre	6 difficultés corporelles de la liste proposée des 10-11 ans <ul style="list-style-type: none"> • 2 sauts dont un en battement tendu • 2 équilibres (pied à plat autorisé pour tous les équilibres) • 2 rotations dont un pivot. 	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	Programme décliné du programme individuel Nat B 10- 11ans (règles identiques) -2pas de danse min	Avoir validé la CF3 ou le ruban argent/doré de la CF4	Régionale
9ans (2011)							

Age	Programme	Engin	Note D	Musique	Programme	Impératif	Finalité
10-11ans (2010-2009)	Filière régionale Individuelle	Cerceau	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 2,5pts	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	2 pas de danse min DE pas min, pas de max R min 1, max 3 (possibilité de ne faire qu'un tour sous le lancer et un tour après le rattraper, valeur 0.10 pts + critères de lancer)	Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en ensemble trophées B et C ou régional ensemble et duo	Régionale  (sur les individuelles en décembre)
12-13ans -et moins- (2008-2007)		Corde	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 3 pts				
14-15ans -et moins- (2006-2005)		Ballon	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 3 pts				
16ans et +- (2004 et avant)		Massues	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 3,5 pts				



Programmes inter départementaux

Individuels

Age	Programme	Engin	Note D	Musique	Programme	Impératif	Finalité
10-11ans (2010-2009)	Filière interdépartementale Individuelle	Cerceau	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 1,5pts	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	2 pas de danse min <u>nouveauté</u> : DE max 2 R min 1, max 2 (possibilité de ne faire qu'un tour sous le lancer et un tour après le rattraper, valeur 0.10 pts + critères de lancer)	Ce programme s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en régional ensemble et duo	Interdépartementale (sur les ensembles à partir de février)
12-13ans -et moins-(2008-2007)		Corde	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 2 pts				
14-15ans -et moins-(2006-2005)		Ballon	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 2 pts				
16 ans -et +- (2004 et avant)		Massues	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels Max D = 2,5 pts				

Programme régionaux Ensemble

Age	Programme	Engin	Note D	Musique	Programme	Impératif	Finalité
7ans (2013)	Fédérale 4 à 7 gymnastes 0.20 revalorisation à partir de la 5ème	Cerceau	3 DC (Limitées à 0.10, 1 de chaque GC) 2 échanges Risque interdit 4 collaborations min 1 pas de danse min CR et CRR interdites Max = 3 points	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	Programme décliné du programme Ensemble Fédérale B 10-11ans (règles identiques)	Être obligatoirement inscrit dans un programme CF sur la même saison sportive	Régionale
8ans (2012)							
9ans (2011)							

Age	Programme	Engin	Note D	Musique	Programme	Impératif	Finalité
7ans (2013)	Performance 7-9ans 4 à 5 gymnastes	Ballon	3 DC (non limitées, 1 de chaque GC) 2 échanges 1 risque max 4 collaborations min 1 pas de danse min Max = 4 points	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	Programme décliné du programme Nationale Ensemble 10-11ans (règles identiques)	Il est conseillé d'engager les individuelles Performances 8- 9ans dans ce niveau d'ensemble.	Régionale
8ans (2012)							
9ans (2011)							



Age	Programme	Engin	Note D	Musique	Programme	Impératif/Contenu	Finalité
10-11ans (2010-2009)	Régionale Duo Moins de 13ans	Ballon	Difficultés à 0.10 + Liste de difficultés corporelles autorisées en fédérale individuel. Moins de 13 ans : 3 DC – 2 Echanges Total D : 4.50 pts	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	Code FIG aménagé - 1 pas de danse min - 4 collaborations min - CR et CRR : 2 autorisées max au total - R interdits	Autorisé aux gymnastes engagées en fédérale individuelle	Régionale
12-13ans -et moins- (2008-2007)							
14-15ans -et moins- (2006-2005)	Régionale Duo 13ans et +	Cerceau- Ruban	Difficultés à 0.10 + Liste de difficultés corporelles autorisées en fédérale individuel (toutes valorisées à 0,10) Plus de 13 ans : 3 DC – 3 Echanges Total D : 5 pts				
16-17ans -et moins- (2004-2003)	(Possibilité de créer d'autres catégories d'âges en fonction des engagements)						
18ans et + (2002 et avant)							

Age	Programme	Engin	Note D	Note E	Programme	Impératif	Finalité
10-11ans (2010-2009)	Régionale Ensemble 3 à 6 gymnastes (Revalorisation de 0.20 pt par gymnaste sup.)	Massues	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels 1 échange Max D = 3pts	Musique libre avec ou sans paroles 1.15 min à 1.30 min	Code FIG aménagé 1 engin • 1 pas de danse min • 4 collaborations min • R, CR et CRR interdits	Interdit au individuelles Trophée fédérale	Régionale
12-13ans -et moins- (2008-2007)		Cerceau	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels 1 échange Max D = 3.5pts				
14-15ans -et moins- (2006-2005)		Corde	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels 2 échanges Max D = 4 pts				
16 ans et plus (2004 et avant)		Ballon	Difficultés à 0.10 autorisées (max 3) + éléments corporels 2 échanges Max D = 4.5pts				

Nombre d'échanges inférieur au TFB / Total point 1pt en dessous du total point de la finalité fédérale TFB.



CONTACT GR : Responsables région, 276 et 145061

+ Responsables GR Normandie :

Nathalie RABETTE
Responsable Régionale des Juges
nrabette@normandie-ffgym.fr

Juliette GOHIER
Responsable Régionale des Compétitions
juliette.gohier@hotmail.fr

Pauline POINT
Responsable Régionale Formation
pauline-point@live.fr

Géraldine PINSON
Responsable Régional Accession Haut Niveau
geqegr6583@live.fr

Pauline GUESNEY
Responsable Régional Coupe Formation
guesneypauline@hotmail.fr

+ Responsables GR 276 :

Nathalie RABETTE
Responsable Départementale Technique 76
nrabette@normandie-ffgym.fr

Juliette GOHIER
Responsable Départementale des Juges 76
juliette.gohier@hotmail.fr

Christelle PENARD
Responsable Départementale Technique 27
cpenard@hotmail.fr

+ Responsables GR 145061 :

Eloïse KARLI
Responsable Départementale Technique 14
eloisekarli@hotmail.com

Marion AVET LOISEAU
Responsable Départementale des Juges 14
mavetloiseau@normandie-ffgym.fr



Comité Haute Normandie de Gymnastique
13 rue Malherbe
76100 ROUEN
☎ : 0235631898