



Comité Régional de Gymnastique Nouvelle-Aquitaine

GR – Lettre régionale N°2 – Juin 2021

1. Calendrier compétitif – Saison 2021-2022

Type de compétition	Dates	Lieu
Inter-Département Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	13 & 14 Novembre 2021	<i>Nord :</i> <i>Centre :</i> <i>Sud :</i>
Région Individuelle : Régionale, Fédérale et Nationale	11 & 12 Décembre 2021	
Stage Prépa-France Individuelle	19 & 20 Décembre 2021	<i>Lieu à définir</i>
Inter-Département Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	12 & 13 Mars 2022	<i>Nord :</i> <i>Centre :</i> <i>Sud :</i>
Région Ensembles : Régionale, Fédérale et Nationale	9 & 10 Avril 2022	
Stage Prépa-France Ensembles : Fédérale et Nationale	19 & 22 Avril 2022 (en attente de confirmation)	<i>Lieu à définir</i> <i>Jours d'entraînements en fonction des catégories</i>

Dates d'engagements

Engagements	Prévisionnel	Nominatif
Individuelle	6 septembre 2021	1^{er} Octobre 2021
Equipes et Ensembles Coupes Formations	30 novembre 2021	8 Janvier 2022

Les engagements prévisionnels et nominatifs doivent être effectués via l'interface Engagym.



Pour les engagements prévisionnels individuelle, un tableau récapitulatif sera envoyé aux clubs par la Responsable Compétitions fin août pour anticiper sur la préparation des étapes compétitives.

2. Coupes Formations

Validation des 2 étapes en club avant le 10 juillet 2021. Les résultats par club devront être envoyés à la responsable PAS, Lucie ANOUILH, par mail (lpalleteau@gmail.com) copie Monique DELABY (camgrs@yahoo.fr).

Les validations sont laissées à l'initiative des clubs en fonction des apprentissages de chaque gymnaste.

- Présentation et validation des enchaînements dans leur ensemble
- Présentation et validation d'éléments présents dans les enchaînements
- Tests physiques

Le but est de donner un objectif de travail pour nos plus jeunes gymnastes qui sont nos futures gymnastes en compétition et de retrouver une motivation dans le contexte sanitaire actuel.

3. Programmes régionaux

Les informations ci – après sont un extrait de la brochure technique régionale GR 2021-2022 en préparation pour permettre aux clubs de préparer la saison prochaine. Toutefois, des ajustements pourront être possibles dans les contenus techniques.

Contenus techniques sous réserve de modifications

Filière Pré-Régionale Individuelle

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant validé la CF3 ou CF4 (Ruban jaune, doré ou argent). Il s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en Régionale Ensemble.

Note : 1 seule gymnaste engagée en Pré-régionale Individuelle pourra être engagée dans un ensemble Trophée Fédéral B ou C.

Compétition en même temps que les individuelles

Pré-Régional Individuelle Musique : 1'00 à 1'30 Paroles autorisées	10-11 ans	12-13 ans	14 ans et +
	2012-2011	2010-2009	2008 et -
	Libre		
		Libre	
			Libre

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG) Min 2 pas de danse, Min 1 lancer avec 1 rotation Max 3 Max 2 DE, R interdite
10-11 ans	Libre	D = 1,50 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC)
12-13 ans	Libre	D = 2,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC)
14 ans et +	Libre	D = 2,50 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix)

Note : Un lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,10 pt et possibilité de le combiner avec les critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé SAUF le rattrapé en tournant (Min 1 dans l'enchaînement et max 3)

Une difficulté en élément doit être exécutée avec **au minimum** 1 élément technique d'engin fondamental ou un élément technique d'engin non-fondamental et doit répondre aux exigences techniques suivantes (caractéristiques de base) :

Sauts	Equilibres	Rotations
<ul style="list-style-type: none"> - Une forme définie et fixée pendant le vol - Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de base de 360° minimum - Forme fixée et bien définie

Pénalités

Pas de pénalisation si DE manquante ou supplémentaire

R interdite

0,30 pts

Difficulté en élément manquant

0,30 pts

Absence d'une série de pas de danse

0,30 pts

Filière Régionale Individuelle

Pour les 10-11 ans, programme interdit aux gymnastes ayant validé la CF3 ou présenté ou validé la CF4.

Pour les autres catégories d'âge, programme interdit aux gymnastes ayant présenté ou validé la CF4 (Ruban jaune, doré ou argent).

Il s'adresse à des gymnastes qui ne peuvent s'engager qu'en ensemble Fédérale B, Fédérale C ou Régionale.

Compétitions en même temps que les individuelles

Régional Individuelle Musique : 1'00 à 1'30 Paroles autorisées	8-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16 ans et +
	2014-2013	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006 et -
	Mains - Libres	Massues			
			Cerceau		
				Ballon	
					Libre

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG) Valeur des difficultés limitée à 0,10 Min 1 pas de danse, Max 4 DE, Min 1R Max 2R (Bonus une 3 ^{ème} R réalisée selon définition ci - après)
8-9 ans	Mains Libres	D = 1,50 pts max 5 diffs corporelles à 0,10 (Min 1 de chaque GC) 1 onde complète du corps 2R obligatoires – Min 2 pas de danse Revalorisation pour travail de pré-acrobaties (max 2) (souplesse, roue, renversements sur les coudes....)
10-11 ans	Massues	D = 2,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 1 élément corporel
12-13 ans	Cerceau	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 2 éléments corporels
14-15 ans	Ballon	D = 2,50 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)
16 ans et +	Libre	D = 3,00 pts max 3 diffs corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) + 3 éléments corporels (1 de chaque GC)

Définition du risque R

Pour les 8-9 ans

- Combinaisons de 2 rotations comptabilisées comme les « Risques » à l'engin avec le critère additionnel de 0,10 pour changement d'axe ou de niveau. Pas de rotations identiques (sauf en série sur une même combinaison)

Exemple : 2 déboulés = 0,20 ; souplesse avant + tour fessier = 0,20+0,10 (chgt de niveau) = 0,30

- Ces combinaisons de rotations ne doivent pas faire partie des pas de danse afin de faciliter le jugement

Pour les autres catégories

- Lancer + min 2 rotations de base du corps + reprise de l'engin = 0,20 pts + critères supplémentaires (cf. code de pointage)
- Lancer + 1 seule rotation sous l'engin liée à une autre rotation = 0,10 pts. Valorisation des critères au lancer seulement. Pas de valorisation du changement d'axe ou niveau, ni critères au rattrapé.

BONUS : pour toutes les catégories régionales sauf 8-9 ans, 1 fois les 2 R max réalisées et clairement identifiables (définitions ci - dessus) : Possibilité de réaliser UN lancer avec une rotation durant le vol de l'engin à 0,10 pt et de le combiner avec des critères supplémentaires pendant le lancer et/ou le rattrapé SAUF le rattrapé en tournant.

Pénalités

Pas de pénalisation si DE manquante ou supplémentaire

R manquante

0,30 pts

Difficulté interdite (0,20 ou +), difficulté ou élément corporel manquant

0,30 pts

Absence d'une série de pas de danse

0,30 pts

4. Filière Ensemble 7-9 ans

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)
Nationale 7-9 ans 4 ou 5 gymnastes Durée : 1'15 à 1'45	Massues	Note D ouverte 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations Maximum 1 Risque <i>Programme décliné du Nationale Ensemble 10-11 ans</i>
Fédéral 7-9 ans 4 à 7 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30	Massues	D = 3,00 pts max 3 difficultés corporelles à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
Régionale 7-9 ans 4 à 7 gymnastes Durée : 1'15 à 1'30	ML / Massues (dominante engin) Exemple : https://www.youtube.com/watch?v=oUOHRAnAUVI https://www.youtube.com/watch?v=4PtSmoMUebl https://www.youtube.com/watch?v=dTWYK_WYBiM	D = 2,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) Validation de la note D se fait soit aux mains libres soit avec maniement des 2 massues 1 Echange : Toutes les gymnastes doivent participer à l'échange. Chaque gymnaste doit, soit lancer l'engin, soit rattraper l'engin. Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits La composition doit comporter un travail de bras obligatoire aux Mains libres (<i>on ne doit pas mimer la gymnaste qui a un engin</i>) avec à minima : <ul style="list-style-type: none"> - Balancer - Port de bras (passage couronne) - Onde totale - Onde partielle - Exécution propre Pas de travail prédominant à 1 massue

Une difficulté en élément doit être exécutée avec **au minimum** 1 élément technique d'engin fondamental ou un élément technique d'engin non-fondamental et doit répondre aux exigences techniques suivantes (caractéristiques de base) :

Sauts	Equilibres	Rotations
<ul style="list-style-type: none"> - Une forme définie et fixée pendant le vol - Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de base de 360° minimum - Forme fixée et bien définie

Pénalités

Difficulté en élément ou Difficulté Corporelle manquante	0,30 pts
Dépassement du nombre de difficultés autorisées	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

5. Filière Régionale Ensemble

Ce programme est interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C.

Enchaînement de 4 à 7 gymnastes. Revalorisation en D à partir de la 5^{ème} gymnaste.

Régional Ensemble Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-11 ans	13 ans et -	15 ans et -	Toutes Catégories
	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006 et -
	Ballon			
		Cerceau		
			Corde	
				Cerceau/Massues

Catégorie d'âge	Engin	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG) Min 1 pas de danse, Min 4 Collaborations R, CR et CRR interdits
10-11 ans	Ballon	D = 2,50 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 1 Echange
13 ans et -	Cerceau	D = 3,00 pts max 3 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC) 2 Echanges
15 ans et -	Corde	D = 3,00 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix) 2 Echanges
Toutes Catégories	Cerceau / Massues	D = 3,50 pts max 4 difficultés en élément à 0,10 (1 de chaque GC + 1 au choix) 3 Echanges

Une difficulté en élément doit être exécutée avec **au minimum** 1 élément technique d'engin fondamental ou un élément technique d'engin non-fondamental et doit répondre aux exigences techniques suivantes (caractéristiques de base) :

Sauts	Equilibres	Rotations
<ul style="list-style-type: none"> - Une forme définie et fixée pendant le vol - Une bonne hauteur (élévation) qui permet de montrer la forme 	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuté sur demi-pointe (relevé), sur pied plat ou sur différentes parties du corps - Forme définie et clairement fixée avec une position fixe (minimum 1 seconde fixée dans la forme) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de base de 360° minimum - Forme fixée et bien définie

Pénalités

Difficulté en élément manquante	0,30 pts
Absence d'une série de pas dansés	0,30 pts
Absence d'une collaboration ou collaboration interdite	0,30 pts
Absence d'un échange	0,30 pts

6. Filière Régionale Duo

Ce programme sera entièrement revu suite à la nouvelle catégorie Duo Fédérale proposé au niveau national.

Ce programme sera vraisemblablement interdit aux gymnastes engagées en Fédérale Individuelle et Nationale A, B ou C.

Régional Duo Musique : 1'15 à 1'45 Paroles autorisées	10-13 ans	Toutes Catégories
	2012-2009	2006 et -
	Massues	
		Ruban/1 Libre différent

Filière Régionale Esthétique

Catégorie	Niveau de pratique	Note D : Code FIG aménagé Exécution et Artistique / 12 pt (Code FIG)
Esthétique 1 6 à 10 gymnastes Musique : 2' à 2'30 Paroles autorisées	Nationale - Fédérale A	D = 4,50 pts max 6 difficultés corporelles dont 1 combinaison de difficultés mixtes avec 0,10 pt de liaison (pas de pas intermédiaire) (<i>Valeur des difficultés corporelles non limitée</i>) Min 6 collaborations dont 3 portés max = 1,20 pt max Min 3 séries de pas de danse = 0,90 pt max 3 ondes = 0,60 pt max 1 combinaison de 2 ondes différentes = 0,40 pt max
Esthétique 2 6 à 10 gymnastes Musique : 1'45 à 2'00 Paroles autorisées	Fédérale B, C - Régionale	D = 3,00 pts max 4 difficultés corporelles (min 1 de chaque GC) à 0,10 + Liste des difficultés autorisées à 0,20 pt Min 6 collaborations dont 1 porté max = 0,90 pt max Min 2 séries de pas de danse = 0,60 pt max 3 ondes = 0,60 pt max

Porté = 0,20 pt

Collaboration = 0,10 pt

Onde = 0,20 pt