



COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GENIN Barbara	Déléguée Technique GR	06 27 23 38 10	geninbarbara@gmail.com
CARSAC Blandine	Regroupement des gyms	06 33 04 03 63	blandine.carsac@free.fr
MANUSE Pamela	Responsable des Juges Responsable Est	06 16 48 76 50	pamela.manuse@sfr.fr
MILESI Caroline	Formation Cadres / Evolugym	06 02 17 46 47	milesi.caro@bbox.fr
PONTONNIER Cathy	Formation des juges Responsable Ouest	06 33 04 03 63	cathypontonnier@gmail.com
TURCITU Mariana	CF 2, 3 ,4	06 33 04 03 63	turcitumariana@gmail.com

Département	Nom	Prénom	Tél	Mail
Ain	SERMOZ	Alison		alison2808@hotmail.fr
Allier	PONTONNIER	Cathy	06 18 90 70 05	cathypontonnier@gmail.com
Ardèche/ Drôme	CORNEILLE	Emilie	06 26 61 75 74	Emi.valencegr@gmail.com
Cantal	Pas de GR			
Isère	BARON CHABERT	Agnès	06 81 00 31 81	agnesbc38@gmail.com
Haute Loire	BONY	Jennifer	06 64 96 58 45	catseyes_gr42@hotmail.com
Loire				
Puy de Dôme	CARSAC	Blandine	06 33 04 03 63	blandine.carsac@free.fr
Rhône	DECOURT	Séverine	06 20 37 43 96	as.decourt@wanadoo.fr
Haute Savoie	BARBIER	Julie	06 29 84 38 27	emmanuel.hamard@sfr.fr
Savoie	LAFFAGE	Alexia	06 68 70 33 16	alex.laffage@free.fr

COMPETITIONS REGIONALES

TABLEAUX SYNOPTIQUES DES CATEGORIES REGIONALES AVEC LES ENGIN CORRESPONDANTS

LES PROGRAMMES INDIVIDUELS						
	7-9 ans	10-11 ans	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	18 ans et +
	2011-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002-2001	2000 et avant
Trophée Régional A		CERCEAU				
			CERCEAU			
				BALLON		
					CORDE	
Trophée Régional B	MAIN LIBRE					MASSUE
		BALLON				
			MASSUE			
				CERCEAU		
					LIBRE	

LES PROGRAMMES ENSEMBLES					
	7-9 ans	10-11 ans	13 ans (et moins)	15 ans (et moins)	16 ans et plus
	2011-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003	2002 et avant
Trophée Régional A Duo		MASSUES			
			CERCEAU		
			BALLON MASSUES		
			CERCEAU CORDE		
Trophée Régional A Ensemble		BALLON			
			CERCEAU		
			MASSUES		
			CERCEAU CORDE		
Trophée Régional B Duo ou Trio	CERCEAU				
		MASSUES			
			CORDES		
			BALLON		
			RUBAN		
Trophée Régional B Ensemble	CERCEAU				
		MASSUES			
			CORDE		
			BALLON		
			RUBAN		

TROPHEE REGIONAL INDIVIDUELS A

Autorisé pour toutes les gymnastes des ensembles Fédéral B et C et ensembles Trophée Régional A. Ce programme est interdit aux gymnastes des ensembles Fédéral A et aux gymnastes engagés en catégories Performance sur la saison 2016/2017. Licence compétitive obligatoire.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'inter département individuels les 18/19 novembre, à la grande région les 9/10 Décembre et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 juin (sur le même programme) à Valence, compétition pour individuels et ensembles.

PROGRAMMES COMPETITIFS 7-9 ANS

La priorité est toujours donnée à la préparation de la CF pour les gymnastes qui souhaitent s'engager dans un programme compétitif.

Les 7-9 ans qui voudraient uniquement faire du loisir sans passer par la CF pourront être orientées vers le programme ACCESSGYM.

3 programmes compétitifs sont proposés.

En individuel : National 8-9 ans (2010-2009) Deux Palmarès

Il faut avoir validé sa CF3 ou le ruban argent/doré de la CF4 pour s'engager dans cette catégorie qui sera une déclinaison du programme individuel Nat B 10-11 ans.

ML avec 6 difficultés de la liste proposée pour les 10-11 ans : 2 équilibres, 2 rotations dont un pivot, 2 sauts dont un en battement tendu.

Les règles sont identiques à celles du programme Nationale B 10-11 ans.

Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)

Paroles autorisées

PROGRAMMES COMPETITIFS TROPHEE REGIONAL INDIVIDUEL A

TROPHEE REGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 3 Diff dont 1 de chaque GC Min : 2 pas de danse R - DE pas de Min, pas de Max.	Note E
10-11 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
12-13 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
14-15 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16-17 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG
18 ans et +	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.00 points	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL INDIVIDUELS B

Programme organisé au niveau des départements (période aux choix du département) et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 Juin à Valence.

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un autre programme individuel et/ou ensembles Fédéral A, B et C. Interdit aux gymnastes participant à un programme Trophée Régional A.

Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

PROGRAMMES COMPETITIFS TROPHEE REGIONAL INDIVIDUEL B

TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30 (dès le mois d'octobre)			
Catégorie d'âge	Programme	Note D CODE FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 3 Diffou éléments corporels dont 1 de chaque GC Min : 2 pas de danse R - DE pas de Min, pas de Max. R possible une rotation 0.10pts	Note E
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.00 points	CODE FIG
10-11 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 1.50 points	CODE FIG
12-13 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.00 points	CODE FIG
14-15 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.50 points	CODE FIG
16 ANS et +	Libre	CODE FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, MAX D = 2.50 points	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL A DUO

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Fédéral A ou Trophée Régional A. Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2016/2017. Licence compétitive obligatoire.

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en Février/Mars, à l'inter département ensembles les 24/25, à la grande région les 21/22 avril et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 juin (sur le même programme) à Valence, compétition pour individuels et ensembles.

TROPHÉE REGIONAL A DUO Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL ET/OU TROPHEE FEDERAL INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchainement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse -Max 1 R.- Min 4 Coll	Note E
10-11 ans	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D= 4.50 points	CODE FIG
13 ans et moins	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 5.00 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL -MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =5.50 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	CER BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 3 échanges, OBLIGATOIRE MAX D = 6.00 points	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL A ENSEMBLE

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Trophée Régional A.

Ce programme est interdit aux gymnastes engagés en catégorie Performance sur la saison 2016/2017. Licence compétitive obligatoire.

Les gymnastes peuvent participer aux départements ensembles en Février/Mars, à l'inter département ensembles les 24/25, à la grande région les 21/22 avril et au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 juin (sur le même programme) à Valence, compétition pour individuels et ensembles.

TROPHÉE REGIONAL A ENSEMBLE			
Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchainement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 Min 1 pas de danse - Min 4 Coll- R et CR et CRR Interdits De 3 à 8 gymnastes – Revalo de 0.20 à partir de la 6ème	Note E
10-11 ans	BAL	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D= 2.00 points	CODE FIG
13 ans et moins	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D = 2.50 points	CODE FIG
15 ans et moins	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =3.00 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	CER/COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =3.50 points	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL B DUO OU TRIO

Programme organisé au niveau des départements (période au choix du département) et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 Juin à Valence.

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Trophée Régional A et/ou des ensembles Fédéral A, B et C. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

TROPHÉE REGIONAL B DUO ou TRIO Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse – Min 4 Coll Interdit R - CR - CRR	Note E
7-9 ans	CER	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points	
10-11 ans	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points	CODE FIG
13 ans et moins	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	RUB	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG

TROPHEE REGIONAL B ENSEMBLE

Programme organisé au niveau des départements (période au choix du département) et possibilité de participer au Grand Prix Auvergne-Rhône-Alpes les 16/17 Juin à Valence.

Ce programme est interdit aux gymnastes ayant participé à un programme individuel Fédéral ou Trophée Régional A et/ou des ensembles Fédéral A, B et C. Autorisé aux gymnastes loisirs. Licence compétitive non obligatoire.

TROPHÉE REGIONAL B ENSEMBLE 4 à 7 Gymnastes Autorisé aux gymnastes des programmes TROPHÉE REGIONAL B INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées. Min 1 pas de danse – Min 4 Coll Interdit R - CR - CRR	Note E
7-9 ans	CER	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.00 points	
10-11 ans	MAS	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=2.50 points	CODE FIG
13 ans et moins	COR	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.00 points	CODE FIG
15 ans et moins	BAL	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG
16 ans et PLUS	RUB	Code FIG aménagé 3 difficultés ou éléments corporels, 1 échange, OBLIGATOIRE MAX D=3.50 points	CODE FIG