



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

BROCHURE TECHNIQUE

2023 - 2024



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

Siège social : 10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX

Accueil & Adresse postale : Maison Régionale des Sports – 68, avenue Tony Garnier 69007 LYON

04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr | auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

COMMISSION TECHNIQUE

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
TURCITU Mariana	Responsable Technique GR / PAS	06 30 49 45 98	turcitumariana@gmail.com
BRET Isabelle	Formation des cadres	07 81 12 52 00.	bretisabelle@gmail.com
NOSSEREAU Chloé	Formation des gyms	06 15 48 15 96	cnoessereau@hotmail.fr
MANUSE Pamela	Responsable des Juges	06 16 48 76 50	pamela.manuse@sfr.fr
PONTONNIER Cathy	Formation des juges	06 18 90 70 05	cathypontonniere@gmail.com
COPPIN Canelle	Responsable PAS	06 48 17 20 12	canellecoppin@yahoo.fr
CHARLAT Justine	Membre	06 10 53 63 43	justine.charlat@gmail.com

PERSONNES RESSOURCES

Nom & Prénom	Responsabilité	Tél	Mail
GENIN Barbara	Référent GR comité directeur CAURAG	06 27 23 38 10	geninbarbara@gmail.com

REFERENTES DEPARTEMENTALES

Département	Nom	Prénom	Tél	Mail
Ain	ARNAUD	Alison		alison2808@hotmail.fr
Allier	PONTONNIER	Cathy	06 18 90 70 05	cathypontonniere@gmail.com
Ardèche/Drôme	VILLARD	Aline		alinevillard@hotmail.fr
Isère	MICHEL	Annie		annie.michel2@orange.fr
Loire				
Haute-Loire	BONY	Jennifer	06 64 96 58 45	catseyes_gr42@hotmail.com
Puy de Dôme	CARSAC	Blandine	06 95 63 99 11	blandise.carsac@free.fr
Rhône	DECOURT	Séverine	06 20 37 43 96	as.decourt@wanadoo.fr
Savoie	COPPIN	Canelle	06 68 70 33 16	canellecoppin@yahoo.fr
Haute-Savoie	BARBIER	Julie	06 29 84 38 27	eejh74@gmail.com

INFORMATIONS GENERALES

Cette brochure technique régionale est à compléter par les informations fédérales :

- Concernant les informations nationales, elles se trouvent sur le site national <https://www.ffgym.fr/> : (Connexion => mon compte => compétition => base documentaire GR)
- la brochure nationale GR
- les lettres FFGym GR, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- la brochure des programmes GR, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.

La **Réglementation Générale 2023-2024 – Compétitions AURA**, reprend toutes les infos générales d'accès aux compétitions : procédures/paiement/dates butoirs : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Compétition>

La diffusion des informations concernant les compétitions régionales se font sur le site régional AURA via : <https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/Evenements>

POUR TOUTES LES COMPETITIONS DUOS ET ENSEMBLES :

- **PAS DE 2EME PASSAGES POSSIBLE POUR LES DUOS**
- **UN 2EME PASSAGE POSSIBLE UNIQUEMENT POUR LES ENSEMBLES AVEC UNE OU DEUX REMPLAÇANTES ENGAGEES.**

CALENDRIER 2023/2024

COMPÉTITIONS	DEPARTEMENT	INTER-DÉPART	RÉGION
INDIVIDUELS	14/15 oct 2023 DATE LIMITE	18/19 nov. 2023 <i>Est – Fontaine</i> +TESTS NB 10/11	2/3 déc. 2023 Finalité régionale Bourg en Bresse
		18/19 nov. 2023 <i>Ouest – Gannat</i> +TESTS NB 10/11	16/17 déc. 2023 Finalité nationale Ecully
DUO/ENSEMBLES Et EQUIPES NAT	25/26 fév 2024 DATE LIMITE	23/24 mars 2024 <i>Est – Bourg de Péage</i>	13/14 avril 2024 TF B et C Duo et Ens. NAT Equipe NAT Bourgoin-Jallieu
		23/24 mars 2024 <i>Ouest – Lyon</i>	04/05 mai 2024 TR TF A 7-9 ans NAT 10-11 ans NAT Bellerive sur Allier
COUPE FORMATION 3 et 4			13/14 avril 2024 1ère étape Bourgoin-Jallieu
			01/02 juin 2024 2ème étape Venissieux
OPEN REGIONAL INDIV/DUO/ENSEMBLE			01/02 juin 2024 Venissieux
COUPE AURA			02/03 déc. 2023 Equipe INDIV Bourg en Bresse
			01/02 juin 2024 Equipe INDIV DUO ENS Venissieux

COMPÉTITIONS

Mise en place de l'engagement des juges via EngaJuge (petit bouton complémentaire via l'évènement sur Engagym) dès septembre 2023. Le carnet de juge sera alors dématérialisé.

OBLIGATOIRE de respecter la date limite d'inscription fixée par évènement car ensuite il sera IMPOSSIBLE d'inscrire un juge.

Des formations pour les clubs auront lieu en début de saison.

LISTES DES GYMNASTES QUI DOIVENT CHANGER DE NIVEAU

- Toutes les gymnastes des catégories régionales Individuelle nommées dans la liste ci-dessus, devront matcher en Fédéral individuelle lors de la saison **2023-2024**.
- Les gymnastes ayant terminées dans les 6 premières lors du Championnat de France **2022-2023** en catégories Fédérales, devront matcher en NB ou NC lors de la saison **2023-2024**.
- Les gymnastes ayant participé en Nationales C lors du Championnat de France **2022-2023**, devront matcher en NB lors de la saison **2023-2024**.

TR 2022/2023 => TF 2023/2024			TF 2022/2023 => NAT 2023/2024		
CAT.	NOM	CLUB	CAT.	NOM	CLUB
2013	Léonie POTIQUET	B en BRESSE	2013 / 2012	Imene MEFTAH	GRENOBLE
	Emma TOMOV	St MARCEL		Charlotte PEGUET	CHAMBERY
	Eline DETRAZ	B en BRESSE	2011/2010	Mayline PONTON AVENIER	GRENOBLE
2012	Eva JEANDEAUX	MONTLUCON			
	Maimouna GARCIA	RILLIEUX	NC 2022/2023 => NAT 2023/2024		
	Wendy LOCATELLI	MONTCHAT	2013 / 2012	Kristina GAUCHON	VENISSIEUX
	Béryl SIMON	St FONS		Taoma DOUCET	LYON GR
2011	Noéline IANNOCARI	MONTELMAR	2011 / 2010	Jade ROCHE	MONTLUCON
	Emma PASTOR	MONTELMAR		Hanaé MERME	ANNECY
	Emma HADAD	MONTANNAY		Sibylle MENAND	MONTLUCON
	Maelys MOPIN	MONTELMAR		Ava DA SILVA PEREIRA	ECULLY
	Marie GOMEZ	ECULLY		Maé FAVRICHON	ECULLY
	Shannel BERTRAND	MONTELMAR		Leonie PERROD	RILLIEUX
2010	MARIE D'AMBROSIO	MONTCHAT	2009 / 2008	Clara CURCIO	FONTAINE
	Daria GAZARIAN	MONTCHAT			
	Danae DUMAZ	MONTCHAT		Lucie BLANCHET	MONTLUCON
	Rose FLACARD	MONTANNAY		Loane PERRET	BELLERIVE
	Lou HURTREL	MONTANNAY		Marie BLANC	CORBAS
	Faustine JANVIER	MONTANNAY		Juliette DIDIER	CORBAS
2009	Chloe HILAIRE	MIONS	2006 / 2005	Eléa MAYER	
	Capucine-noy ROUILLARD	ECULLY			
	Maysane FRANCOIS BOUKRIES	LYON GR		Félix BAQUE	VALENCE
	Sherine LEPARMENTIER	MIONS		Clemence LONGEFAY	RILLIEUX
	Manon GRAS	TREVOUX		Justine BADEY	LYON GR
	Marine DELPEUT	ECULLY		Hella CRISTINI	VENISSIEUX
	Emilie DIEPPEDALE	CROLLES		Romane RAISON	VALENCE
	Elijah MALDONADO	B en BRESSE		Emma DEMARE	LYON GR
2008	Emmy ROUX	COURNON	2005 et av	Marion BOUNIE	ECULLY
	Léane STALDER	LYON GR		Lucie GUILLIER	ANNECY
	Aélis RAMON-GERMANETTO	ECULLY		Solène FAIPEUR	AMBERIEU
	Anais COISNON	COURNON		Marie DUPRAZ	CHAMBERY
	Rejane BRACHET	ECULLY		Yohan MARTINON	GANNAT
	Elina HERMANN	RILLIEUX			
	Theia BEZSONOFF	ROMAGNAT			
2007	Lara ALICI	COURNON			
	Clémentine LYONNET	LYON GR			
	Julie VORON	LENTILLY			
2006	Zoé CHAUX	B en BRESSE			
	Fabiola CARBONI	B en BRESSE			
	Amytis MERCIER	B en BRESSE			
2005 et AVANT	Nelly JASSERAND	MONISTROL			
	Lindsay KUEVI	B en BRESSE			
	Cynthia CHILLON	CROLLES			
	Romane LEVEQUE SIGNORET	MONTLUCON			
	Lisa BORNE	CROLLES			
	Emma LOISY	B en BRESSE			
	Anaïs PASSALACQUA	VENISSIEUX			

- Les niveaux 2 se présentent en 2 étapes et seront gérés par les Départements :

- 1^{ère} Etape **DATE LIMITE** : 23/24 mars 2024
- 2^{ème} Etape **DATE LIMITE** : 18/19 mai 2024

Transmission des résultats à la responsable régionale PAS avant le 01 juin 2024.

- Les niveaux 3-4 se présentent en 2 étapes.
- Il est possible d'accéder directement au niveau 3 ou 4.
- Même si une gymnaste peut être engagée directement dans le niveau 3 ou 4, il est indispensable qu'elle ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs.
- La validation du niveau 3 ou 4 est indispensable pour participer à la catégorie compétitive individuelle Nationale B 10-11 ans.
- Le niveau 4 correspond aux prérequis des catégories Avenir (filière Elite) et Nationale A, 12-13 ans (filière Performance).

NIVEAU	ETAPE 1	ETAPE 2
COUPE FORMATION 3	9 Tests Physiques Le ML Enchaînement imposé au niveau national. Enchaînement LIBRE Massues Avec 6 éléments "ESSENTIELS" CF3 45 sec à 1 min	Le ML Enchaînement imposé au niveau national. Tests Technique engin Avec 6 éléments "ESSENTIELS" CF3 sur Corde, Cerceau, Ballon, Ruban
COUPE FORMATION 4	10 Tests Physiques Le ML LIBRE (Idem programme NAT 7-9) Enchaînement LIBRE Massues (Idem programme NAT 7-9) Tests Techniques Corporels	Tests Techniques Corporels Tests Technique engin Avec 6 éléments "ESSENTIELS" CF4 sur Corde, Cerceau, Ballon, Ruban

Pour la saison 2023/2024, pour **LES GYMNASTES 7/9** il faut suivre en parallèle le programme CF3 ou CF4 pour participer aux compétitions mises en place. **Pour 10/11 ANS**, il faut avoir obtenu la CF3 ou la CF4 pour participer aux compétitions Nationales 10/11 ans en individuel.

National 7/9 ANS Individuel

Cette catégorie sera une déclinaison du programme individuel Nat B 10-11 ans et les règles seront identiques.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'inter-département individuel en novembre, à la région à finalité régionale en décembre

Ce programme donnera l'équivalence pour l'enchaînement ML et l'enchaînement engin pour les gymnastes présentant la CF4.

Individuel NATIONAL 7/9			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'15 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E CODE FIG
*7/9 ans	M.L./Massues	ML = 6 DC comptabilisées dont 2 combinaisons possibles (non obligatoires) Massues = 4 DC comptabilisées dont 1 combinaison possible (non obligatoire)	Note A CODE FIG

***Deux Palmarès (2016/2015 et 2014)**

Les individuels Nationales 7/9 ans peuvent s'engager seulement en Duo ou Ensemble Nationale.

Ouverts aux gymnastes :

- individuel Nationale 7/9 ans
- ou préparant la CF 3 ou 4 en parallèle

Les gymnastes peuvent participer aux départements Ensemble en Février, à l'Inter-département Ensemble en Mars, à la Région en Mai.

DUO ou ENSEMBLE NATIONALE 7/9 ANS			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'45 à 2'00			
Duo : 2 gymnastes qui passent sur le praticable 3 engagements max			
Ensembles : 4 à 5 gymnastes +0,20 pt pour la 5ème gymnaste qui passe sur le praticable 6 engagements max			
Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E et A
7/9 ans	CERCEAU	Code FIG Ouvert aménagé Valeur des Difficultés non limitée Contrat obligatoire : 3 difficultés corporelles (1 de chaque GC), 2 échanges, + 1DB ou DE au choix Max 1 R 2 ondes – 1 Combinaison de DB autorisée Min 1 de chaque type de Collabo Max 15 collabo	CODE FIG

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles Fédéraux B et C ou Régionaux.

Ce programme est interdit :

- aux gymnastes des ensembles Fédérale A,
- aux gymnastes classés dans les 5 premières places en individuel National 9 ans sur la saison 2022-2023.

Les gymnastes peuvent participer aux départements individuels en octobre, à l'Inter-département Individuels en novembre, à la Région à finalité régionale en décembre.

REGIONALE INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' 00 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, 2 ondes Combinaison interdite 2R MAX autorisées seulement avec les rotations verticales Un seul « R aménagé » autorisé, C'est-à-dire avec 2 rotations enchainées dont une sous l'envol de l'engin (valeur 0.10) dans ce cas, le changement d'axe ou de niveau et les autres critères additionnels ne comptent pas. 1 Fonda de chaque Exigé DE : 10 MAX	Note A et E
10 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.50 points	CODE FIG
11 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.50 points	CODE FIG
12 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.50 points	CODE FIG
13 ans	COR	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 3.50 points	CODE FIG
14 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.00 points	CODE FIG
15 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.00 points	CODE FIG
16 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.50 points	CODE FIG
17 ans	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.50 points	CODE FIG
18 ans et +	MAS	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, MAX D = 4.50 points	CODE FIG

Autorisé pour tous les gymnastes individuels Régionale.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- aux catégories individuelles Nationales /Fédérales et OPEN AURA.

Les gymnastes peuvent participer aux départements en Février, à l'Inter-département en mars, à la Région en Mai et à la finale régionale avec la Coupe AURA en Juin.

- **Duo : MAX 2 par CLUB et pas de 2ème passage possible**

REGIONALE DUO Autorisé aux gymnastes des programmes REGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'30 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D : CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 1 onde Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 9 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo 1 Fonda de chaque Exigé Le critère de distance est valable dès 6 mètres (0.20)	Note A et E
7-9 ans	BAL	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D= 3.00 points	CODE FIG
13 ans et -	CER	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D= 4.00 points	CODE FIG
Toutes Catégories	RUB	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE / MAX D=5.00 points	CODE FIG

- **Ensemble :**

Ensemble de 4 à 6 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 4 gymnastes) :

RÉGIONALE ENSEMBLE Autorisé aux gymnastes des programmes RÉGIONALE INDIVIDUEL Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'30 à 1'45			
Catégorie d'âge	Programme	Note D : CODE FIG aménagé Valeur des difficultés limitée, 0,10 1 onde Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 10 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo 1 Fonda de chaque Exigé Le critère de distance est valable dès 6 mètres (0.20)	Note E
7-9 ans	BAL	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D= 3.00	CODE FIG
10-11 ans	MAS	Code FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D= 3.00	CODE FIG
13 ans et -	CER	CODE FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges / OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG
15 ans et -	RUB	CODE FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.00	CODE FIG
Toutes Catégories	BAL	CODE FIG aménagé / 3 difficultés corporelles, 2 échanges, OBLIGATOIRE MAX D =4.50	CODE FIG

Possibilité d'utiliser ce programme pour des Open Départementaux.

Autorisé pour tous les gymnastes des ensembles et duo OPEN AURA.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- ayant validé la CF 3 ou 4 dans la saison 2022/2023
- aux gymnastes préparant la CF3 ou CF4 sur la saison 2023/2024
- des ensembles fédérale et régionale,
- des duos fédérale et régionale,

Les gymnastes peuvent participer aux Opens Individuels des départements, à la région Open Individuels et au **GRAND PRIX AURA** en Juin.

OPEN RÉGIONAL INDIVIDUEL			
Musique avec paroles autorisées - Temps : 0'45 à 1'00			
Catégorie d'âge	Programme	Note D Contenu DB : 3 Diff à 0.10 1 de chaque groupe corporel Une onde 2 pas de danse (0,5 par pas de danse valable) 1R max avec 1 rotation verticale seulement sous le vol de l'engin.(0.10) Contenu DA : 1 fonda de chaque présenté DA : 5 MAX	Note E Pas de note en A
7-9 ans	ML	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 2.00 pts 2 R max avec 2 rotations max (acro et/ou verticales)	CODE FIG
10-11 ans	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG
15 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG
16 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés, MAX D = 3.00 pts	CODE FIG

Possibilité d'utiliser ce programme pour des Open Départementaux.

Autorisé pour tous les gymnastes individuels OPEN AURA.

Ce programme est interdit aux gymnastes :

- Engagés en individuel Régionale, Fédérale ou Nationale.

Les gymnastes peuvent participer aux Open Ensemble départementaux, à la région Open Ensemble et au **GRAND PRIX AURA** en juin.

• **Duo :**

OPEN DUO Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff à 0.10 1 de chaque groupe corporel 1 onde 2 pas de danse minimum (0,5 par pas de danse valable) Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 6 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo 1 fonda de chaque groupe exigé	Note E Pas de note en A
13 ans et -	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D = 3.00	CODE FIG
14 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG

• **Ensemble :**

Ensemble de 3 à 6 gymnastes (+0.20 par gymnaste supplémentaire au-dessus de 3 gymnastes)

OPEN RÉGIONAL ENSEMBLE Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 à 1'30			
Catégorie d'âge	Programme	Note D/CODE FIG aménagé 3 Diff 1 de chaque groupe corporel 1 onde 2 pas de danse minimum (0,5 par pas de danse valable) Combinaison et R Interdite Min 1 de chaque type de Collabo / Max 6 Collabo Interdit aux combinaisons de Collabo 1 fonda de chaque groupe exigé	Note E Pas de note en A
13 ans et -	LIBRE	Code FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 1 échange OBLIGATOIRE MAX D = 3,00	CODE FIG
14 ans et +	LIBRE	CODE FIG aménagé 3 difficultés corporelles, 2 échanges OBLIGATOIRE MAX D = 3.50	CODE FIG

• **2 COMPETITIONS en INDIVIDUELLES :**

- **REGION FINALITE REGIONALE INDIV (en Décembre)**

- **REGION OPEN / CF3/ CF4 (en Juin)**

Equipe composée de 4 gymnastes

3 catégories possibles :

- **- 13 ans (4 gymnastes de - 13ans)**
 - 4 Individuels (évaluation code FIG 2022-2024) de -13 ans
Pas d'exigences de niveaux pour la composition des équipes.

- **+ 13 ans (4 gymnastes de + 13ans)**
 - 4 Individuels (évaluation code FIG 2022-2024) de +13 ans (possible de remplacer une +13 ans par une -13ans)
Pas d'exigences de niveaux pour la composition des équipes.

- **Mixte (2 gymnastes de -13ans et 2 gymnastes de +13ans)**
 - 4 Individuels (évaluation code FIG 2022-2024) dont, 2 gymnastes -13 ans et 2 gymnastes +13 ans (possible de remplacer une +13 ans par une -13ans)
Pas d'exigences de niveaux pour la composition des équipes.

ATTENTION Une même gymnaste peut être engagée dans une équipe de chaque catégorie, mais obligatoirement de catégories différentes (ex : équipe -13 et équipe mixte pour une gymnaste de -13 ans)
Maximum 2 gymnastes identiques dans deux équipes différentes.

Le classement est établi à la suite de l'addition des 3 meilleures notes de l'équipe.

Plusieurs équipes par club sont autorisées.

- **1 COMPETITIONS en DUOS :**

- **REGION OPEN / CF3/ CF4 (en Juin)**

Duos - 13 ans :

2 gymnastes de -13 ans

- Engin libre / Musique 1'30 à 2 min
- Niveau Programme régional / TFA
- INTERDIT aux gymnastes ayant participé à un ensemble qualifié aux Championnats de France TFB/TFC ou TFA

PROGRAMME :

- DB :3 Diff 0.10/0.20 – 2 échanges - 1 onde – R Interdite – Combinaison de diff interdite
- DA : 1 Colla de chaque type / 10 Max 1 Combinaison de collaboration autorisée
- ART/EX : CODE FIG

Duos + 13 ans :

2 gymnastes de +13 ans

- Engin libre / Musique 1'30 à 2 min
- Niveau Programme régional / TFA
- INTERDIT aux gymnastes ayant participé à un ensemble qualifié aux Championnats de France TFB/TFC ou TFA

PROGRAMME :

- DB :3 Diff 0.10/0.20 – 2 échanges - 1 onde – R Interdite – Combinaison de diff interdite
- DA : 1 Colla de chaque type / 10 Max 1 Combinaison de collaboration autorisée
- ART/EX : CODE FIG

Duos + 25 ans :

2 gymnastes de +25 ans

- Engin libre / Musique 1'30 à 2 min
- Niveau Programme régional / TFA
- INTERDIT aux gymnastes ayant participé à un ensemble qualifié aux Championnats de France TFB/TFC ou TFA

PROGRAMME :

- DB :3 Diff 0.10/0.20 – 2 échanges - 1 onde – R Interdite – Combinaison de diff interdite
- DA : 1 Colla de chaque type / 10 Max 1 Combinaison de collaboration autorisée
- ART/EX : CODE FIG

• **1 COMPETITIONS en ENSEMBLES :**

- **REGION OPEN / CF3/ CF4 (en Juin)**

Ensembles - 13 ans :

- 4 à 6 gymnastes de -13 ans
- Engin libre / Musique 1'30 à 2 min
- Niveau Programme régional / TFB/TFC/TFA
- INTERDIT aux gymnastes ayant participé à un ensemble qualifié aux Championnats de France TFB/TFC ou TFA

PROGRAMME :

- DB :3 Diff 0.10/0.20 – 2 échanges - 1 onde – R Interdite – Combinaison de diff interdite – 0.20 par gymnaste à partir de la 5ème
- DA : 1 Colla de chaque type / 10 Max 1 Combinaison de collaboration autorisée
- ART/EXE : CODE FIG

Plusieurs équipes par club sont autorisées.

Ensembles + 13 ans :

- 4 à 6 gymnastes de +13 ans
- Engin libre / Musique 1'30 à 2 min
- Niveau Programme régional / TFB/TFC/TFA
- INTERDIT aux gymnastes ayant participé à un ensemble qualifié aux Championnats de France TFB/TFC ou TFA

PROGRAMME :

- DB :3 Diff 0.10/0.20 – 2 échanges MIN 3 échanges MAX - 1 onde – R Interdite – Combinaison de diff interdite - 0.20 par gymnaste à partir de la 5ème
- DA : 1 Colla de chaque type / 10 Max 1 Combinaison de collaboration autorisée
- ART/EX : CODE FIG

Plusieurs équipes par club sont autorisées.

Ensembles + 25 ans :

- 4 à 6 gymnastes de +25 ans
- Engin libre / Musique 1'30 à 2 min
- Niveau Programme régional / TFB/TFC/TFA
- INTERDIT aux gymnastes ayant participé à un ensemble qualifié aux Championnats de France TFB/TFC ou TFA

PROGRAMME :

- DB :3 Diff 0.10/0.20 – 2 échanges MIN 3 échanges MAX - 1 onde – R Interdite – Combinaison de diff interdite - 0.20 par gymnaste à partir de la 5ème
- DA : 1 Colla de chaque type / 10 Max 1 Combinaison de collaboration autorisée
- ART/EX : CODE FIG

Plusieurs équipes par club sont autorisées

Toutes les mises à jour et les fiches d'actions seront via :

<https://auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr/FORMATION/Formations-des-Gymnastes/GR>

CPR GYMNASTES

- 21-22-23 octobre 2023 à Vichy : Perfectionnement des enchaînements individuels
(5 gymnastes/club + 1 entraîneur obligatoire) – 50 gymnastes maximum

CPR JEUNESSE

Samedi 16 septembre 2023 13h30-18h30 à Chambéry

Regroupement pour les entraîneurs en charge de la CF dans les clubs pour apprentissage du ML imposé CF3 + explications programmes CF + travail de tous les éléments CF (CF2 à CF4)
Possibilité de venir avec 1 gymnaste support

Regroupements :

- 17 sept 2023 à **Chambéry** de 9h30 à 16h00 : **NAT 7/11 ans**
- 3 Mars 2024 à **Chambéry ou Vénissieux ?** de 9h30 à 16h : **CF 3 et CF 4**
- 9 juin 2024 à **Chambéry ou Vénissieux ?** de 9h30 à 16h : gymnastes **CF 3, CF 4, souhaitent intégrer le DRA.**

La présence d'un entraîneur par club est **OBLIGATOIRE** pour chaque regroupement.

Formation Continue de Juge 1/2/3/4 Individuels et Ensembles dans chaque département 9h00-16h00.

Les dates et les lieux seront communiquées sur le site de la formation.

Une formation juge 3 sera mise en place pour la saison prochaine.

Intera GYM Formation a pour vocation de former des personnes, bénévoles ou salariées, dans le domaine des activités gymniques. Divers domaines d'expertise sont répertoriés :

- Formation animateur Fédéral
- Formation Moniteur Fédéral
- Formation des Juges **1,2 et 3**
- Formation continue Juges/Cadres
- Formation du Certificat de Qualification Professionnelle
- Formation Coach Gym Santé
- Formation Express des dirigeants

Toutes les informations (dates, tarifs, contenus...) et inscriptions sont réunies sur le site <http://interagym-formation.com/>

Contact :

- Emilie DAVID – Coordinatrice Formations – 07 71 89 66 76 - e.david@interagym-formation.com