



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 enchaînement | 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 enchainement | 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 |