



GR – LETTRE REGIONALE N°2 2025-2026 (15/01/25)

MISE A JOUR DES CONTENUS DES PROGRAMMES REGIONAUX ENSEMBLES

- **Rappel modalité d'engagement :**

Maximum 2 duos par club, par catégorie d'âge et par niveau

Ex : 2 duos en régional 13 ans et moins OK + 2 duos en régional TC OK.

- **Rappel passage avec remplaçantes :**

Pas autorisé en duo peu importe la catégorie d'âge et de niveau.

Pas autorisé en duo et ensemble des catégories Régionales et Open.

Pour les ensembles des catégories Fédéral A/B/C et Nationale autorisés seulement aux compétitions Départementale et Interdépartementale pour les ensembles avec une gymnaste remplaçante

Pas autorisé aux compétitions Régionale pour tous les niveaux

TROPHEE RÉGIONAL ENSEMBLES ET DUOS

- **Catégories Duos** : 7-9 ans / 13 ans et moins / Toutes Catégories / 25 ans et plus
- **Catégories Ensembles** : 7-9 ans / 10-11 ans / 13 ans et moins / 15 ans et moins / Toutes Catégories / 25 ans et plus

TROPHEE RÉGIONAL ENSEMBLES ET DUOS

Musique avec paroles autorisées - Temps : 1' à 1'30

CONTENU

DB : Valeur des difficultés corporelles limitées à 0.10 pts

- 3 difficultés corporelles obligatoires dont 1 de chaque Groupe Corporel (1 saut, 1 diff de rotation, 1 équilibre)
- Catégories 7-9 ans / 10-11 ans / 13 ans et moins = 2 échanges par lancer obligatoires
- Catégories 15 ans et moins / Toutes Catégories / 25 ans et plus = 3 échanges par lancer obligatoires

Échange = pas d'exigence sur la grande hauteur mais nécessité d'avoir une trajectoire qui décrit une parabole (transfert d'engin de type « passe » en ligne droite pas valide)

Les critères de revalorisation des échanges sont interdits

DA : 4 collaborations au minimum / 7 collaborations au maximum dont obligatoirement 1 de type CC et 1 de type CFF

Critère de validation selon le code FIG aménagé

- Collaboration sans grand/long lancer de l'engin : CC avec minimum 3 actions identiques exécutées en succession (même pour les Duos) ou CC avec construction (p.163 à partir du 5.6)
- Collaboration avec lancer multiple : lancer grand/long simultané de plusieurs engins CFF (p.171 à partir du 7.)

CFF en reprise de plusieurs engins pas évalué

CR interdite – pénalité de 0,50 pts

Artistique : Code aménagé régional – précisions et rappels :

- 2 pas de danse
- 1 changement dynamique
- 2 types de travail collectif exigés parmi synchronisation, chorale, en rapide succession/canon, contraste

Exécution : code FIG aménagé (idem code FIG)

OPEN ENSEMBLES ET DUOS

- Catégories Duos & Ensembles : 13 ans et moins / 14 ans et plus

TROPHEE OPEN ENSEMBLES ET DUOS

Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 (+ ou - 5s)

CONTENU

DB : Valeur des difficultés corporelles limitées à 0.10 pts

- 3 difficultés corporelles obligatoires dont 1 de chaque Groupe Corporel (1 saut, 1 diff de rotation, 1 équilibre)
- 1 échange par lancer obligatoire – pas d'exigence sur la grande hauteur mais nécessité d'avoir une trajectoire qui décrit une parabole (transfert d'engin de type « passe » en ligne droite pas valide)

Les critères de revalorisation des échanges sont interdits

DA : 2 collaborations au minimum / 5 collaborations au maximum dont obligatoirement 1 de type CC et 1 de type CFF

Critère de validation selon le code FIG aménagé

- Collaboration sans grand/long lancer de l'engin : CC avec minimum 3 actions identiques exécutées en succession ou CC avec construction (p.163 à partir du 5.6)
- Collaboration avec lancer multiple : lancer grand/long simultané de plusieurs engins CFF (p.171 à partir du 7.)

CFF en reprise de plusieurs engins pas évalué

CR interdite – pénalité de 0,50 pts

Artistique : Code aménagé régional – précisions et rappels

- 1 pas de danse
- 1 changement dynamique
- 2 types de travail collectif exigés parmi synchronisation, chorale, en rapide succession/canon, contraste

Exécution : Code FIG aménagé (idem code FIG)

DIVERS SAISON ENSEMBLES

PRECISIONS COUPE NIVEAU 4

Module test physique + test technique + test corporel ET module compétition :

⇒ **Dimanche 31 mai – Bourgoin Jallieu**

REUNION DES JUGES – INTERDEP. ENSEMBLES

⇒ **En visio – Lundi 9 mars à 20h30 – [Lien visio](#)**

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES ENSEMBLES ET DUOS

⇒ Date butoir de retour des formulaires : **samedi 7 février** : [Lien du formulaire](#)

RETOUR SUR LES CONTENUS DES ENCHAINEMENTS DES ENSEMBLES SELECTIONNES POUR CDF DES CATEGORIES NATIONALES ET TROPHEE FEDERALE A

Date : samedi 2 et/ou dimanche 3 mai

Lieu à définir : Lyon ou Bourg en Bresse

Proposition aux juges du collectif juges expert régional « élargi » de conseiller les clubs sur les contenus des enchaînements à partir de la vidéo de l'ensemble.

Retour aux entraîneurs en visio (selon créneau établit en amont) sur ce même jour à la suite de l'analyse vidéo. Les clubs devront fournir la vidéo de leur ensemble sur le SharePoint régional « Jugement GR »