



Comité Régional  
Pays-de-la-Loire

# CABRIOLE

LETTRE INFOS GR - SEPTEMBRE 2023

Rédacteur : ETR GR PDL

## INFORMATIONS

## SAISON 2023 - 2024

Comité Régional des Pays de la Loire - Maison  
des Sports - 44 rue Romain Rolland - BP 90312 -  
44103 NANTES CEDEX 4 -  
Tél : 02.40.46.10.46 - mail :  
gr@ffgypaysdelaloire.fr -  
<http://ffgypaysdelaloire.fr>





# CALENDRIER SAISON 2023 - 2024

## INDIVIDUEL

### NAT+FED+REG

- **Date butoir pour les inscriptions des individuelles** : 30/09/2023
- **Date butoir Département** : 15 octobre 2023
- **Région** : 18 et 19 novembre 2023
- **Regroupement** : 16 et 17 décembre 2023
- **France** :
  - 13 et 14 janvier 2024 Nat C + Trophée fédéral + Coupe club ;
  - 26 au 28 janvier 2024 Nat A et Nat B

## ENSEMBLE DUO

### NAT + FED + REG

- **Date butoir pour les inscriptions des ensembles et duos, 1er déc**
  - **Date butoir Département** : 18 Février 2024
  - **Région** : 23 et 24 mars 2024
  - **Regroupement** :
    - 13 et 14 avril 2024 - TFA + NAT + TFB + TFC + REGIONAL
- 
- **France National** : 25 et 26 mai 2024 - ?
  - **Finale TFB + TFC** : 10 et 11 mai 2023 - **PONT DE CE**
  - **Finale TFA + NAT 10 - 11 ans** : 15 et 16 juin 2024 - ?

## INDIVIDUEL

## OPEN

## ENSEMBLE - DUO

- **Date butoir pour les inscriptions des individuelles** : 30/09/2023
- **Date butoir Département** : 15 octobre 2023
- **Région** : 18 et 19 novembre 2023

- **Date butoir pour les inscriptions des ensembles et duos, 1/12/2022**
- **Date butoir Département** : 18 Février 2024
- **Région** : 1 et 2 juin 2024

## FORMATION DE JUGES N1, N2 ET N3

## COUPE FORMATION

- **Date butoir inscription** : 17/09/2023
- **Stage 1 - Formation**
  - 08 octobre 2023 - NANTES à confirmer
- **Stage 2 - Formation**
  - 12 novembre. 2023 - ANGERS à confirmer
- **Stage 3 - Formation + Examen**
  - 2 et 3 décembre. 2023 - NANTES à confirmer

- **Date butoir Département** : 18 Février 2024
- **Région** : 1 et 2 juin 2024



NOUVEAU

## DISPOSITIF REGIONAL D'ACCESSION GR PDL

IL CONCERNE TOUT LE MONDE

Le Dispositif régional d'accession GR PDL est un dispositif qui doit permettre aux gymnastes GR des Pays de la Loire de progresser pour augmenter le niveau et les résultats compétitifs de la Région. Nous avons choisi deux axes :

- Le premier s'étale sur deux ans. La finalité serait de présenter en novembre 2023 une équipe PDL lors de la revue d'effectif fin 2023. Cette équipe concerne des gymnastes capables de travailler sur le programme national 10 11 individuel et âgées de 10 et 11 ans.
- Un deuxième est plus global. Il s'agit de développer les échanges entre les clubs pour aider chaque structure à augmenter individuellement et collectivement le niveau technique des gymnastes.

Plusieurs actions vont rentrer dans ce dispositif

Nous comptons sur l'ensemble des clubs des PDL pour acteur de ce dispositif. Les résultats impacteront tous les clubs.

### STAGE EFFECTIF JEUNE 22/10/2023

- **Objectif** : Revue d'effectif des gymnastes PDL de cette catégorie d'âge. Aider les clubs pour rendre perfectives celles qui en ont le potentiel.
  - Gymnastes de 7 - 8 - 9 - 10 et 11 ans. Participantes ou pas au compétitions. Ayant de belles de qualités physiques - Lieu : Angers

### STAGE PASS N°1 22/10/2023

- **Objectif** : : Travail sur les apprentissage des éléments corporels et critère artistique. Appui sur le programme CF 3 - CF4 et Nat indiv 10 - 11
  - Gymnastes 7 - 8 - 9 - 10 et 11 ans - Lieu : Angers

### STAGE PERFORMANCE ???

- **Objectif** : : A définir

### STAGE PASS N°2 21/04/2024

- **Objectif** : : Travail sur les apprentissages des éléments techniques engins.. Appui sur le programme CF 3 - CF4 et Nat indiv 10 - 11
  - Gymnastes 7 - 8 - 9 - 10 et 11 ans - Lieu : Angers

### STAGE PERFECTIONNEMENT GYMNASTES / CADRES 24 ET 25/08/2024

- **Objectif** : : Regrouper un maximum de cadres et de gymnastes des clubs PDL pour un travail d'échanges et de perfectionnement avec un appui extérieur sur un domaine précis.
  - Des précisions ultérieures seront données sur le nombre de gymnastes et de cadres par club - Lieu ?
  - Stage sur 2 jours



**A Confirmer : pour le stage perfectionnement**

## ENGAGEMENTS EN COMPETITION PASSAGES OBLIGATOIRES - SAISON 2023 - 2024

Prénom NOM	Catégorie 2022-2023	Catégorie 2023-2024
Eryne DENIAUD	Fédérale 12-13 ans	Nationale C ou B
Anna CHAVENTRE	Nationale C 12-13 ans	Nationale B
Ambre GASTE-L'HOSTIS	Nationale C 14-15 ans	Nationale B
Kateryna VYSOCHYNA	Nationale C 14-15 ans	Nationale B
Valentine SCANVION	Nationale C 16-17 ans	Nationale B
Adèle NAVINEL	Nationale C 18 ans et +	Nationale B
Aurélie MORIN	Nationale C 18 ans et +	Nationale B

## INFORMATIONS DIVERSES

- Tolérance pour la vie fédérale pour les **critères des tenues des gymnastes**. Les caractéristiques 2021 - 2022 seront appliquées. Consignes Nationales : Tendre vers les caractéristiques du nouveau code.
- **ATTENTION ! Bien lire la brochure nationale pour respecter les modalités d'engagements des vos gymnastes (DN - Coupe des clubs - toutes autres catégories)**
- **A développer sur vos départements : Les compétitions de proximités en GR - voir brochure nationale**
  - Compétitions gérées par les département ou les clubs
  - objectif : multiplier le nombre de compétitions
  - les résultats devront remonter par score gym
- **L'autorisation des présidents de club est désormais OBLIGATOIRE pour juger pour un autre club.**

# TABLEAUX SYNOTIQUES - SAISON 2023 - 2024

## PROGRAMMES DES INDIVIDUELS

SECTEUR PERFORMANCE							
INDIVIDUEL NATIONALE A	10 ans	11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +	<b>Finalité nationale</b> Championnat de France des individuelles Nationales A et B 26-27-28 janvier 2024
	Code fiG aménagé		Code FIG Junior		Code FIG Senior		
Ballon + ML	Ballon + ML	Ruban + Ballon	Massues + Cerceau	Massues+ Libre	Ballon + Libre		
INDIVIDUEL NATIONALE B	10 ans	11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +	<b>Finalité nationale</b> Championnat de France des individuelles Nationales C + Coupes des clubs 13 et 14 janvier 2024
	Code fiG aménagé		Code FIG Junior aménagé				
Ballon + ML	Ballon + ML	Ballon + ML	Cerceau + Ruban	Ruban+ Ballon	Massues + Libre		
INDIVIDUEL NATIONALE C	Code fiG aménagé						<b>Finalité nationale</b> Championnat de France des individuelles Nationales C + Coupes des clubs 13 et 14 janvier 2024
	10 - 11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +		
Ballon		Ballon	Ruban	Ballon	Cerceau		
INDIVIDUEL NATIONALE 7/8/9 ANS	7-8-9 ans	Musique 1' à 1'30 - prérequis : CF3 ou CF4 acquis ou passage en parallèle					<b>Finalité Regroupement</b> 16 et 17 décembre 2023
	ML + Massues						
SECTEUR FÉDÉRAL							
INDIVIDUEL FÉDÉRAL	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +		<b>Finalité nationale</b> Trophée Fédéral des individuelles + Coupes des clubs 13 et 14 janvier 2024
	Code fiG aménagé						
Ballon		Corde	Cerceau	Massues	Massues		
SECTEUR REGROUPEMENT							
INDIVIDUEL RÉGIONAL	Code fiG aménagé						<b>Finalité Regroupement</b> 16 et 17 décembre 2023
	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +		
Ballon		Corde	Cerceau	Massues	Massues		
SECTEUR REGIONAL							
INDIVIDUEL OPEN PDL	Code fiG aménagé						<b>Finalité Région PDL</b> 18 et 19 novembre 2023
	7-8-9 ans	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16 ET PLUS		
ML	CE ou BA	CO ou MA	MA ou BA	Libre			
COUPE FORMATION NIVEAU 3	7-8-9 ans	10/11 ans	Etape 1 - ML + MA + TESTS PHYSIQUES Etape 2 ML + CO/CE/BA/RU				
	LIBRE MA + ML imposé						
COUPE DES CLUBS							
COMPOSITION	1 Nationale C max + 3 Trophées Fédérales (ou 4 fédérales) = 4 passages 3 notes comptés : Gymnastes de toutes catégories d'âge Accessible uniquement aux gymnastes NON qualifiées au Championnat de France Les clubs doivent s'engager en amont Notation sur les barèmes des catégories 18 et plus					<b>Finalité nationale</b> Trophée Fédéral des individuelles Trophée Fédérales + Coupe des clubs	

## PROGRAMMES DES ENSEMBLES et DUOS

SECTEUR PERFORMANCE							
NATIONALE PAR ÉQUIPE	1 ENSEMBLE + 2 INDIVIDUELLES	Code FIG Senior	10 ans et plus CERCEAUX				<b>Finalité Nationale</b> Championnat de France des Équipes, Ensembles et Duos Nationaux (+ Élite) le 25 et 26 mai 2024 SAUF ensembles nationaux 10/11 ans - le 15 et 16 juin 2024
NATIONAL ENSEMBLE	7-9 ans	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +	<b>Finalité Regroupement</b> pour les 7-9 ans ens et duo 13 et 14 avril 2024
	Cerceaux	Massues	Cordes	Massues / Ballons	Massues	Ballons	
pré-requis : CF2 CF3 ou CF4 en parallèle - 1'30 à 1'45 4 a 5 Gyms							
NATIONAL DUO	7-9 ans	13 ans et moins		TC			
	Cerceaux	Massues		Ballons			
pré-requis : CF2 CF3 ou CF4 en parallèle - 1'30 à 1'45							
SECTEUR FÉDÉRALE ENSEMBLE							
ENSEMBLE FÉDÉRAL A	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +		<b>Finalité Nationale</b> 15 et 16 juin 2024 Ensemble Fédéral A et Duos
	Massues	Rubans	Cordes / Ballons	Cerceaux	Ballons/Rubans		
DUO FÉDÉRAL A	13 ans et moins		Toutes Catégories				
ENSEMBLE FÉDÉRAL B	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +		<b>Finalité Nationale</b> 11 et 12 mai 2024 PONT DE CE Ensembles Fédérales B et C
	Ballons	Massues	Cerceaux/Ruban	Corde/Ballons	Cerceaux/Rubans		
ENSEMBLE FÉDÉRAL C	13 ans et moins		15 ans et moins	Toutes Catégories			
Ballons / Cordes		Cerceaux/Ballons		Rubans / Cerceaux			
SECTEUR REGROUPEMENT							
REGIONAL ENSEMBLE	REGIONAL 7/8/9 ans	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16/17 ans	18 ans et +	<b>Finalité Regroupement</b> 13 et 14 avril 2024
	Cerceaux	Ballons	Massues	Cerceaux/Ruban	Corde/Ballons	Cerceaux/Rubans	
REGIONAL DUO	7/8/9 ans	13 ans et moins		Toutes Catégories			
Cerceaux		Cerceaux		Ballon / Ruban			
SECTEUR REGIONAL PDL							
OPEN ENSEMBLE	7/8/9 ans	10/11 ans et moins	12/13 ans et moins	14/15 ans et moins	16 et PLUS et moins		<b>Finalité Région PDL</b> 1 et 2 juin 2024
	CE et BA et ML	BA et CO et ML	MA et CE et ML	BA et RU et ML	Libre 2 ENGINs + ML		
OPEN DUO/TRIO	7/8/9 ans	13 ans et moins		Toutes Catégories			
CE et BA et ML		1 Engin libre + 1 Engin libre + ML		1 Engin libre + 1 Engin libre + ML			

## LE JUGEMENT

### Dates des formations N1 - N2 - N3

**Date butoir inscription : 17/09/2023**

- **Stage 1 - Formation**
  - 08 octobre 2023 - NANTES
- **Stage 2 - Formation**
  - 12 novembre. 2023 - ANGERS
- **Stage 3 - Formation + Examen**
  - 2 et 3 décembre. 2023 - NANTES

### Informations

#### Condition inscription N1:

- Être licencié à la FFGym
- Atteindre dans l'année l'âge exigé pour l'examen (14 ans au 3/12/2023)

#### Condition inscription N2:

- Être licencié à la FFGym
- Atteindre dans l'année l'âge exigé pour l'examen (15 ans)
- Être en possession du niveau 1 et avoir jugé au moins 3 compétitions depuis l'obtention du N1

#### Condition inscription N3:

- Être licencié à la FFGym
- Atteindre dans l'année l'âge exigé pour l'examen (16 ans)
- Être en possession du niveau 2 et avoir jugé au moins 3 compétitions depuis l'obtention du N2 (hors Coupe Formation, juge de ligne et juge chronomètre)

### Répartition des contenus de formation

**N1** : Règlementation, Coupe formation, Exécution technique, DB individuelle fédérale et ensemble FED B et C

**N2** : - Exécution Artistique Individuel - Difficultés Corporelles (DB) et Difficultés Engins (DA) ou Echanges des Individuel et Ensembles Fédéral B et C

**N3** : Difficultés Corporelles (DB) Ensembles code FIG - Difficultés Engins (DA) Ensembles code FIG - Exécution Artistique Code FIG

# PRET DE JUGES

**NOUVEAUX** dans toutes les disciplines

## Règles à respecter

Tout club qui aura besoin d'emprunter un juge à un autre club devra systématiquement :

- Faire remplir le document suivant au club prêteur
- Envoyer ce document au comité régional en amont de la compétition
- Le juge prêté devra présenter le document à la réunion de juge

**Si ces règles ne sont pas respectées, le club demandeur se verra infliger l'amende pour manque de juge.**

**Demander le document au comité régional si besoin**



Autorisation de jugement pour un autre club :  
GAF & GAM & GR

Je soussigné :

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Président du club \_\_\_\_\_

AUTORISE

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

N° DE LICENCE \_\_\_\_\_

A officier pour le club de

CLUB \_\_\_\_\_

DENOMINATION DE LA FINALE REGIONALE :

DATE DU JUGEMENT :

Cette attestation devra être présentée à la réunion de juge et envoyée en amont au comité régional.

*En l'absence de cette attestation, la personne ne sera pas autorisée à entrer sur le plateau de compétition et le club concerné se verra infliger l'amende pour absence de juge.*

Signature du président de club  
et tampon du club :

Signature du juge concerné :

# COUPE FORMATION 2023 - 2024

Ref.  
Brochure nat +  
brochure CF

## CF1

- Géré en totalité par les départements
- Modalités de validation aussi

## CF2

- Toutes les étapes sont organisées par les DEPARTEMENTS

### Construction du Main Libre IMPOSE CF2 - Mutualisation

Saison 2022 - 2023 créé par le 44

Saison 2023 - 2024 créé par le 53

Saison 2024 - 2025 créé par le 49

Saison 2025 - 2026 créé par le 85

Saison 2026 - 2027 créé par le 72

- Pour la CF2 les résultats devront être remontés avant fin MAI à la responsable PAS REGIONALE

## CF3

## CF4

- organisé par LA REGION
- Engin "programmé" CF3 décidé par le national : **MASSUES**
- **ELEMENTS ENGIN ET MOUVEMENT IMPOSE ML**
- Date butoir pour l'étape 1 départementale : le 18 février 2024



## CONTENU D'EVALUATION DE LA CF

LA COUPE FORMATION			
	TESTS PHYSIQUES	EVALUATION CORPORELLE	EVALUATION AUX ENGIN
<b>CF1</b> RUBAN BLANC Gestion Club			
<b>CF2</b> Gestion départementale Validé : RUBAN VERT Non validé : RUBAN BLANC	6 Tests	ML imposé Départemental ou Régional À présenter à 2 étapes différentes De 30 à 45 sec	<b>1 Enchaînement libre ENGIN Étape 1</b> Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 De 30 à 45 sec  <b>Tests techniques ENGIN Étape 2</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF2 sur les 4 autres engins, avec évaluation par ateliers
<b>CF3</b> Gestion régionale Validé : RUBAN BLEU Non validé : RUBAN VERT	9 Tests	ML Imposé National de 1min À présenter à 2 étapes différentes	<b>1 Enchaînement libre ENGIN Étape 1</b> Engin programmé avec 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3  <b>Tests Techniques ENGIN Étape 2</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF3 sur les 4 autres engins, avec évaluation par ateliers
<b>CF4</b> Gestion régionale Validé : RUBAN JAUNE Non validé : RUBAN BLEU	10 Tests	ML Enchaînement libre Idem Programme NAT 7-9 ans De 1 à 1'30 min  Tests Techniques CORPORELS Avec évaluation par ateliers	<b>1 Enchaînement libre ENGIN Étape 1</b> Idem Programme NAT 7-9 ans De 1 à 1'30 min  <b>Tests Techniques ENGIN Étape 2</b> 6 Eléments « ESSENTIELS » CF4 sur les 4 autres engins, avec évaluation par ateliers

Pour l' Etape régionale de la CF les clubs devront amener :

- 1 juge pour 1 à 5 gymnastes engagées
- 2 juges pour 6 à 12 gymnastes
- 3 juges pour + de 13 gyms engagées



# OPEN P.D.L

## SAISON 2023 - 2024



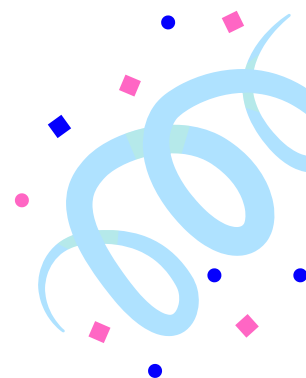
- Compétition accessible aux **gymnastes de 7 ans et plus**.
- Une **licence compétition** sera nécessaire pour s'inscrire dans cette catégorie.
- Ces gymnastes ne peuvent pas être engagées dans un autre programme individuel compétitif national ou fédéral ou régional. Elles ont le droit d'être inscrite en CF en parallèle
- **NOUVEAU** - Ces gymnastes **peuvent** être engagées dans un autre programme ensemble ou duos compétitif fédéral ou régional.
- Il n'y a **pas de prérogatives techniques** pour s'engager dans cette catégorie.
- Nous vous conseillons de vous appuyer sur les contenus techniques de la Coupe formation surtout pour la catégorie 7/8/9 ans
- **3 programmes proposés INDIVIDUEL - ENSEMBLE - DUO**
- **Finalité régionale PDL** : Individuel en Nov. + Ensemble et Duo en Juin
- Catégories d'âges pour individuel et ensemble : 7/8/9 + 10/11 + 12/13 + 14/15 + 16 et plus
- Pour les engins se référer au tableau synoptique. Ce sera les mêmes d'une année sur l'autre.

### INDIVIDUEL

- **Musique** : 1" à 1'30
- **Difficulté Corporelle (DB)** :
  - **4 éléments corporels maximum (éléments corporels ou difficultés codifiées)** : valeur unique à 0,10 chacun
  - minimum 1 saut, 1 rotation, 1 équilibre
  - le 4eme élément est au choix
  - 1 combinaison de difficultés corporelles codifiées est autorisée, évaluée à 0,10+0,10 (règles d'évaluation selon le code de pointage FIG 2022-2024)
  - validés dans l'ordre chronologique, un 5eme élément ou plus ne sera pas évalué, pas de pénalité
- **Élément dynamique avec rotation (R) non obligatoire, 1 maximum** : valeur unique à 0,20
  - critères additionnels non évalués
  - possibilité d'effectuer un R simplifié à 0,10 avec 1 rotation pendant le vol de l'engin + 1 rotation après la reprise, pas d'évaluation des critères supplémentaires
- **2 ondes totales du corps** (code FIG)
- **Difficulté d'Engin (DA)** :
  - **8 DA maximum**, selon leurs valeurs FIG
    - validées dans l'ordre chronologique, une 7eme DA ne sera pas évaluée, pas de pénalité
  - **Groupes techniques fondamentaux** : code FIG
- **TOTAL D** : /3
- **Artistique** : code FIG
- **Exécution** : code FIG
- **Pénalités** : -0,30 par règle non respectée

#### Spécificité pour le ML des 7/9 ans :

- **Élément dynamique avec rotation (R) ML, 2 maximum** : 0,20 à 0,50
  - 2 rotations minimum, 3 rotations maximum
  - pas de rotations identiques (sauf sur une même combinaison)
  - critères acceptés :
    - changement d'axe ou de niveau (Z) : +0,10
    - série de 3 éléments pré-acrobatiques identiques et sans interruption ni pas intermédiaires : +0,20



**ENSEMBLE**

- Ensemble constitué de **4 à 8 gymnastes** - Revalorisation de 0.20 pt par gymnastes en plus à partir de la 5°
- **Musique** : 1'30 à 2' - pas d'arrêt de la musique entre les parties
- **La chorégraphie** : Elle peut commencer par un ou l'autre des 2 engins imposés  
La Partie 3 est forcément la partie Main Libre.
- **TOUTES LES GYMNASTES DE L'ENSEMBLE DOIVENT PARTICIPER AUX 3 PARTIES**
- **Difficulté Corporelle (DB) :**
  - **3 éléments corporels (éléments corporels ou difficultés codifiées)** : valeur unique à 0,10 (0,10x3)
    - 1 saut, 1 rotation, 1 équilibre
    - combinaison de difficultés corporelles non autorisée
  - **2 échanges** : valeur unique à 0,20 (0,20x2)
    - critères additionnels non évalués
  - **Éléments dynamiques avec rotation (R) non autorisés**
  - **2 ondes totales du corps** (code FIG)
- **Difficulté d'Engin (DA) :**
  - **Difficultés de Collaborations** : minimum 4, maximum 6, évaluées selon leurs valeurs FIG et dans l'ordre chronologique
    - contenu minimal : 1 CC, 1 CR, 1 c<sup>↗</sup> ou c<sup>↘</sup>, 1 CL
    - combinaison de collaborations non autorisée et non évaluée en collaborations isolées
    - une 7eme DC ne sera pas évaluée, pas de pénalité
  - **Groupes techniques fondamentaux** : code FIG
- **TOTAL D : /2,5**
- **Artistique** : code FIG - Sauf les CL pas obligatoirement au dessus des épaules des copines
- **Exécution** : code FIG
- **Pénalités** : -0,30 par règle non respectée

**RECAPITULATIF**

	PARTIE 1	PARTIE 2	PARTIE 3
	ENGIN 1	ENGIN 2	ML
	environ 40"	environ 40"	environ 40"
<b>Éléments DB obligatoire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 élément corporel au choix</li> <li>• 1 échange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 élément corporel au choix</li> <li>• 1 échange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 élément corporel au choix</li> </ul>
<b>Éléments DA obligatoire</b>	1 à 3 collaborations au choix (voir contenu minimal)	1 à 3 collaborations au choix (voir contenu minimal)	1 CL
<b>Contenu libre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ondes totales du corps (DB)</li> <li>• contenu artistique (A)</li> </ul>		

## ENSEMBLE - SUITE

### Positionnement des engins autour du praticable :

- Les engins de la 2° partie peuvent être posés à l'extérieur du praticable (derrière la ligne de sortie)
- Les engins de la 2° partie peuvent être posés à l'intérieur du praticable sur un espace de tolérance de 1 m à l'intérieur de la ligne – voir schéma – Il ne doivent pas gêner la prestation des gymnastes.
- Même positionnement des engins pour la sortie du premier engin.
- Les engins sortant doivent être déposés ou sortis par glissement ou roulement vers l'extérieur--> interdiction de les lancer.
- Les engins peuvent être sortis par une ou plusieurs gymnastes ce qui implique que des gymnastes peuvent rester sur le praticable en attendant l'introduction des 2° engins.

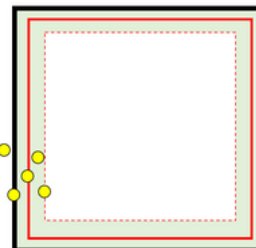
Zone verte = Zone de tolérance

Exemple avec des Ballons

Pas de pénalités pour sorties de praticable

Sauf si la sortie est involontaire et au milieu d'une partie

Positionnement ok -->



### Précisions pour les groupes fondamentaux :

- **Un seul élément MINIMUM de chaque groupe fondamental** sera obligatoire par partie.
  - o Ensemble :
    - \* 789 – CE : 1 Grand Rouler – 1 Toupie + BA : 1 Grand Rouler + 1 mouvement en 8
    - \* 10 – 11 ans : BA : 1 grand rouler + 1 mouvement en 8 + CO : 1 Echappé + 1 Pagaie à travers en saut
    - \* 12 - 13 ans : MA : 1 Moulinet + 1 Echappé + CE : 1 grand rouler – 1 toupie
    - \* 14 – 15 ans : : BA : 1 grand rouler + 1 mouvement en 8 + RU : 1 spirale + 1 serpent
    - \* 16 ans et plus : les groupes fondamentaux des engins choisis.
  - o Duos ou trio :
    - \* Idem que pour les ensembles

### Précisions sur les CL pour les OP :

**6.9.2.** Le porté (CL) peut être exécuté avec des positions variées de la gymnaste « portée » en l'air, **le corps en entier soulevé au-dessus du niveau de l'épaule des partenaires debout. La gymnaste doit être activement portée, et ne pas seulement par ex. se tenir ou être couchée sur leurs épaules.**

**Note:** lorsqu'une gymnaste, soutenue par une partenaire, exécute une rotation exécutée en dessous du niveau de l'épaule d'une partenaire debout, cela n'est pas considéré comme une collaboration avec un porté (CL).

- Les critères de « soulever au- dessus .....des épaules » mentionné sur le code ne s'applique pas pour les OPEN – on valide donc une CL réalisé sans ce critère
- Les autres critères sont applicables :
  - \* La position ne doit pas rester plus de 4 secondes immobile
  - \* Une des gymnastes doit être porté par toutes les gyms restantes.

## DUO OU TRIO

- Duo ou Trio
- **Musique** : 1'30 à 2'
- **Contenu IDEM aux ensembles open**
- **Application des règles fédérales pour les duos en matière de DA et d'artistique.**

## REPARTITION DES ENGINS OPEN

*La répartition des engins sera la même pour les années suivantes*

INDIVIDUEL OPEN PDL (ex-régionale B)	7-8-9 ans	10/11 ans	12/13 ans	14/15 ans	16 et +
	ML	CE ou BA	CO ou MA	MA ou BA	Libre
OPEN ENSEMBLE	7/8/9 ans	10/11 ans et moins	12/13 ans et moins	14/15 ans et moins	16 et PLUS et moins
	CE et BA et ML	BA et CO et ML	MA et CE et ML	BA et RU et ML	Libre 2 Engins + ML
OPEN DUO/TRIO	7/8/9 ans	13 ans et moins		Toutes Catégories	
	CE et BA et ML	1 Engin libre + 1 Engin libre + ML		1 Engin libre + 1 Engin libre + ML	

## Programmes Regroupement

**Correspondance des pratiques individuelles et collectives hors programme 7/9ans :**

Fédéral individuel	Fédéral A ensemble	Fédéral A Duo					
Régional Individuel			Fédéral B	Fédéral C	Régional ensemble	Régional duo	

**Pour les programmes fédéraux et nationaux, vous devez vous référer au règlement technique national accessible sur le site de la fédération.**

# PROGRAMMES INDIVIDUELS 2023-2024

## Finalité Regroupement



**ATTENTION !!!** Dans le premier document du regroupement que vous avez reçu il y avait une **catégorie Régional 7/8/9 individuel**. C'était une erreur. **Cette catégorie n'existe pas**

### REGIONAL INDIVIDUEL

\* Programme décliné du programme Fédéral individuel ; durée, engins et règles sont identiques.

\* Les gymnastes engagées en Régional individuel peuvent concourir dans l'un des programmes collectifs suivants : Régional duo, Régional ensemble, Fédéral B, Fédéral C.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU D	MAX D	A et E
10-11	Ballon	Durée : 1'15 à 1'30	4.00	Code FIG A : 10 pts E : 10 pts
12-13	Corde	- <b>DB</b> : 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel pas d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de difficultés	4.00	
14-15	Cerceau	- <b>W</b> : 2 ondes obligatoires	4.00	
16-17	Massues	- <b>R</b> : 1 R minimum, 3 maximum présentées. rotations verticales uniquement possibilité de "R aménagées" : 0,10pt	5.00	
18 en +	Massues	- <b>DA</b> : maximum 10 DA	5.00	

### PROGRAMME "NATIONAL 7.8.9 ans"

\* Ce programme appartient à la filière Performance et découle du programme "National 10-11 ans".

Se référer règlement technique et à la Lettre FFG pour toutes les informations.



# PROGRAMMES DUOS ET ENSEMBLES

## 2023-2024

### Finalité Regroupement

#### DUO REGIONAL

- \* Programme interdit aux individuelles Fédéral.
- \* Programme décliné du programme Duo Fédéral A ; durée, engins et règles sont identiques.
- \* Qualification de 2 duos maximum par catégorie et par club pour la finale de regroupement.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	MAX D	A et E
10 - 13 ans	Cerceaux	Durée : 1'30 à 1'45 - <b>DB</b> : 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de difficultés - <b>DE</b> : 1 échange pour les 13 ans et moins ; 2 échanges pour les TC	4.00	Code FIG A : 10 pts E : 10 pts
TC	Ballon - Ruban	- <b>W</b> : 1 onde obligatoire - <b>R</b> : interdite - <b>DC</b> : voir réglementation duo fédéral A collaborations combinées interdites	5.00	

#### ENSEMBLE REGIONAL

- \* Programme interdit aux individuelles Fédéral.
- \* Programme décliné du programme Ensemble Fédéral B ; durée, engins et règles sont identiques.
- \* Ensembles de 3 à 8 gymnastes ; pas de remplaçante quand les 8 gymnastes sont sur le praticable.
- \* Valorisation de 0.20 pt attribuée par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 4<sup>e</sup>.
- \* Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie et par club pour la finale de regroupement.

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	MAX D	A et E
10-11	Ballons	Durée : 1'30 à 1'45 - <b>DB</b> : 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de DB - <b>DE</b> : 1 échange pour les 10.11 ans / 13 ans et - 2 échanges pour les 15 ans et - / 17 ans et - / TC - <b>W</b> : 1 onde obligatoire - <b>R</b> : interdite - <b>DC</b> : voir réglementation ensemble fédéral B collaborations combinées interdites	4.00	Code FIG A : 10 pts E : 10 pts
13ans et -	Massues		4.00	
15ans et -	Rubans - Cerceaux		5.00	
17ans et -	Cordes - Ballons		5.00	
TC	Rubans - Cerceaux		5.00	

## Programmes spécifiques pour les 7, 8, 9 ans (Finalité Regroupement)

### Correspondance des pratiques individuelles et collectives programme 7/9ans :

National individuel	National ensemble	National Duo		
Pas de programme Régional Individuel au niveau du regroupement			Régional ensemble	Régional duo

### PROGRAMME "NATIONAL 7.8.9 ans"

\* Ce programme appartient à la filière Performance et découle du programme "National 10-11 ans".

Se référer règlement technique et à la Lettre FFG pour toutes les informations.

#### ENSEMBLE ET DUO REGIONAL 7/8/9

**Possibilité aux 7/8/9 OPEN  
de participer à ces ensembles  
ou duos Régionaux**

- \* Programme interdit aux individuelles Nationales 8 et 9 ans.
- \* Les gymnastes doivent être engagée en parallèle en CF2, CF3 ou CF4.
- \* Duo : 2 gymnastes et 1 remplaçante. 3 engagements max  
Qualification de 2 duos maximum par catégorie et par club pour la finale de regroupement.
- \* Ensemble : 4 à 8 gymnastes. 8 engagements max.  
Valorisation de 0.20 pt par gymnaste supplémentaire sur le praticable à partir de la 5<sup>e</sup> gymnaste.  
Qualification de 2 ensembles maximum par catégorie et par club pour la finale de regroupement.
- \* Le programme est identique pour les duos et les ensembles. Il suit les aménagements du "Fédéral B".

CATEGORIE	ENGIN	CONTENU TECHNIQUE	MAX D	A et E
7.8.9 ans	Cerceaux	Durée : 1'30 à 1'45 - <b>DB</b> : 3 DB à 0.10 pt, 1 par groupe corporel pas de d'équilibre à 0,20 sur pied plat pas de combinaison de difficultés - <b>DE</b> : 1 échange - <b>W</b> : 1 onde obligatoire - <b>R</b> : interdite - <b>DC</b> : minimum 1 CC, 1 CR, 1 c <sup>★</sup> ou c <sup>⚡</sup> max 9 collaborations - pas de DC combinées	4.00	Code FIG A : 10 pts E : 10 pts

# À VOS AGENDAS !

04/septembre/2023

aout 2023				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
25/26	Cama	Tous		N
26/27	GR : Stage de perfectionnement des gyms et de formation des cadres	GR		R
septembre 2023				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
2/3	Séminaire Régional	Tous		R
17	Date limite inscription des juges	GR		R
23/24	Colloque interdisciplinaire des responsables Régionaux des juges	/GR/TSA/TR/TU/GAc/Tea	Carcans Maubuisson	N
30	GR - Date limite engagement des individuelles			
octobre 2023				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
1	GR : Colloque technique Régional	GR	Visio	R
8	GR : Formation juge N1 et N2 (stage 1)	GR	Nantes ?	R
14	Assemblée Générale Régionale	Tous	Laval	R
15	GR : Date limite finale Départementale individuelle Régionale, fédérale, Nationale Open	GR		D
22	Stage effectif Jeunesse - en vue de la revue d'effectif + Stage PASS N°1	GR	ANGERS	R
novembre 2023				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
12	GR : Formation juge N1 et N2 (stage 2)	GR	Angers ?	R
18/19	GR : Finale Régionale individuelle Régionale, Fédérale, Nationale Open	GR		R
25/26	GR : Revue d'effectif (espoir-junior- sénior + RERJ)	GR		N
décembre 2023				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
1	GR : Date limite des engagements ensemble et CF	GR		R
2/3	GR : Formation juge 1 et 2 + examen (Stage 3)	GR		R
16/17	GR : Finale Regroupement individuelle Régionale, Fédérale et Nationale	GR		RG



## à VOS AGENDAS ! - suite

janvier 2024				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
13/14	GR : Championnat de France individuel (National C) et Trophée Fédéral individuel	GR		N
26 au 28	GR : Championnat de France individuel (National A et B)	GR		N
février 2024				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
18	GR : Date limite département ensemble, Open et Coupe Formation	GR		D
mars 2024				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
23/24	GR : Finale Régionale ensembles et Duos Trophée Fédérale A/B/C + Equipe Nationale + Régionale + Nationale	GR		R
avril 2024				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
13/14	GR : Finale regroupement trophée ensemble tous	GR		RG
24	Stage PASS N°2	GR	ANGERS	R
mai 2024				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
11/12	GR : Finale Nationale Trophée Fédéral des ensembles (Fédérale B et C)	GR	Ponts de Cé	N
25/26	GR : Championnat de France des ensembles	GR		N
juin 2024				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
1/2	GR : Finale Régionale OPEN + CF	GR		R
15/16	GR : Finale Nationale Trophée Fédéral des ensembles (Fédérale A et Duos) et Championnat de France Nationales ensemble 10/11 ans	GR		N
juil-24				
août-24				
Date	Actions	Secteur	Lieu	Niveau
24 - 25	Stage PERFECTIONNEMENT gymnastes et cadre (à confirmer)	GR		R