

Programme Régional

Gymnastique Rythmique et Sportive















Retrouvez les formulaires d'inscriptions sur notre site internet :



COMITÉ RÉGIONAL
PAYS DE LA LOIRE

SITE NATIONAL FSCF | MA FSCF | FAIRE UN DON | BOUTIQUE

PRÉSENTATION	ACTIVITÉS	FORMATIONS	ACTUALITÉS	AGENDA
INSTITUTIONNEL Calendrier des événements institutionnels	FORMATIONS Le calendrier des formations	MANIFESTATIONS Calendrier des manifestations locales		
NOUS SUIVRE     				
S'INSCRIRE À LA NEWSLETTER 				
MANIFESTATION				
1er Tour des Coupes Nationales - Coupe Espoir Du 05 au 06 décembre 2020 à Nantes (44)				
	FSCF CR PAYS DE LA LOIRE	NANTES (44000)		
1er Tour des Coupes Nationales - Coupe Senior Du 12 au 13 décembre 2020 à Montoir de Bretagne (44)				
	FSCF CR PAYS DE LA LOIRE	MONTOIR DE BRETAGNE (44550)		
ACTIVITÉS (GYMNASTIQUE MASCULINE)				
MANIFESTATION				
1er Tour des Coupes Nationales Le 05 décembre 2020 à Montoir de Bretagne (44)				
	FSCF CR PAYS DE LA LOIRE	MONTOIR DE BRETAGNE (44550)		
MARS 2021				
ACTIVITÉS (GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)				
MANIFESTATION				
Championnat régional 1 Le 28 mars 2021 à Louverné (53)				
	FSCF CR PAYS DE LA LOIRE	LOUVERNÉ (53950)		
AVRIL 2021				
ACTIVITÉS (GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)				
MANIFESTATION				
Championnat régional 2 Le 11 avril 2021 à Louverné (53)				
	FSCF CR PAYS DE LA LOIRE	LOUVERNÉ (53950)		
MAI 2021				
ACTIVITÉS (GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE)				
MANIFESTATION				
Championnat régional 3 Le 08 mai 2021 à Port Brillet (53)				
	FSCF CR PAYS DE LA LOIRE	PORT BRILLET (53410)		

Quoi ? - Tout -


Où ? Saisissez une adresse...

TROUVER UNE ACTIVITÉ

BOUTIQUE NATIONALE

NOUVEAU PRODUIT

Agenda FSCF 2020-2021



D'INFO



ORGANISATION

CORRESPONDANTS DES CLUBS	1
COMMISSION REGIONALE GRS.....	2
ENGAGEMENTS PROVISOIRES GRS SAISON 2020-2021	3
REGLEMENT	4
1. Licence et surclassement	4
2. Catégories d'âge saison 2020/2021	4
3. Programme régional.....	4
4. Passage en catégorie supérieure	6
5. Outils de référence	6
6. Musiques.....	6
7. Fiches techniques	6
8. Tenues des gymnastes	6
9. Engagements	6
10. Compétitions Région PDL	7
11. Entraîneur	7
12. Juges	7
13. Formations	8
COMMISSION CHAMPIONNAT	9
Championnat régional 1	13
Championnat régional 2	14
Championnat régional 3	15
Championnat régional 4 Poussins	16
COTATIONS	17

BONNE SAISON A TOUS

CORRESPONDANTS DES CLUBS

En cas de changement du correspondant et/ou du président de votre association, merci de nous transmettre leurs nouvelles coordonnées complètes (nom, adresse, téléphone et email)



CD	Association	Nom Prénom	Adresse	CP	Ville	Téléphone	email
35	LES CADETS DE BRETAGNE RENNES	NOBLET Laetitia	3, rue Ernest Renan	35740	Pacé	06 63 42 04 99	laetitia.bodinnoblet@gmail.com gymgrs.cdb@gmail.com
	GRS MORDELLES						jagrmordelles.competition@gmail.com
44	LA LAETITIA NANTES	ROUX Léa	10 B rue du Loquidy	44300	Nantes	06 67 04 53 55	Learoux773@gmail.com grs@laetitia-nantes.fr
	LA SAINT CLAIR NANTES	GERNAIS Chrystel COUFFIN Nadège	36, rue du Kurun	44800	St Herblain	06-49-32-54-80	saintclairgr@neuf.fr nadege.gr@sfr.fr
49	BRUYERES ET ECUREUILS BAUGE	TABIA Béatrice	3, Chemin des Perrières	49150	Vieil Baugé	02 41 82 37 07 07 80 56 96 67	beatricetabia@gmail.com grsbauge@gmail.com
	GRS SAINT PIERRE MONTLIMART						pageau.anne@orange.fr cesbron@free
53	ESB BONCHAMP	BANCTEL Lydia	17, rue St Exupery	53960	Bonchamp	06 25 67 00 55	banctel.lydia@gmail.com irenehoudayer@hotmail.com
	ALERTE EVRON	MARTEAU Sylvie	31, rue de l'Image	53600	Evron	02 43 01 93 87 06 89 29 05 10	syjemfa@orange.fr alerteevrongr@outlook.fr
	GRS LAVALLOISE LAVAL	MARCHAIS Françoise Nouveau 2020 BOURILLON Laure	4, impasse du Verger 19, rue Prairial	53950 53810	Louverné Changé	06 83 46 64 09 06.17.02.10.69	grs.lavalloise@orange.fr cheeseforgwigs@hotmail.com aureliadefay@wanadoo.fr
	ARC EN CIEL LOUVERNE	MEZIERES Nathalie	La Bordelière	53960	Bonchamp	06 27 01 15 51	mezieresjftn@msn.com
	SCL PORT BRILLET	MAUGAN Laëtitia	56, rue de Bretagne	53540	Saint Poix	06 76 12 35 90	lmaugan@hotmail.com sclgrs53@gmail.com
	L'INTREPIDE PRE EN PAIL	MOUSSAY Brigitte	04 La Ratterie	53250	St Aignan de Couptain	06 59 80 63 90	frederique.jourdain@bbox.fr Christinehubert0609@gmail.com
56	PIEROKAMALI PIELIN	COILLIER Ana	Mairie 3, rue ST Hernin	56220	Plumerlin	06 65 7047 19	anacoillier1973@gmail.com
		AUDUREAU Morgane	Mairie Rue de la Mairie	56220	Caden	06 85 34 35 54	pielin.multisports+grs@gmail.com
72	GRS NOYENNAISE NOYEN SUR SARTHE	LEDOUX Anne	La Gde Bouverie	72300	Parcé/Sarthe	06 04 01 13 91	anne.hugue@hotmail.com patricia.chopin@free.fr



COMMISSION REGIONALE GRS



	Fonction	Prénom et Nom	Coordonnées
Commission régionale	Responsable	Evelyne CESBRON	5, rue du Chalet LE FUILET 49270 MONTREVAULT SUR EVRE 06 81 32 02 46 cesbron@free.fr
	Membres	Patricia CHOPIN	06 71 92 35 04 / chopin.patricia@free.fr
	Membres	Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / banctel.lydia@gmail.com
	Membres	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / gaellebiotteau@yahoo.fr
	Membres	Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / irenehoudayer@hotmail.com
	Membres	Nathalie MEZIERES	06 27 01 15 51/ mezieresjfetn@msn.com
	Formateurs juges	Responsable	Patricia CHOPIN
Adjointe		Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / gaellebiotteau@yahoo.fr
Membres		Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / banctel.lydia@gmail.com
Membres		Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / irenehoudayer@hotmail.com
Membres		Laetitia NOBLET	06 63 42 04 99 / laetitia.bodinnoblet@gmail.com
Cadres Formateurs	Responsable	Nathalie MEZIERES	06 27 01 15 51/ mezieresjfetn@msn.com
	Co-responsable	Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / irenehoudayer@hotmail.com
	Loire Atlantique (44) et Maine et Loire (49)	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / gaellebiotteau@yahoo.fr
	Mayenne (53)	Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / banctel.lydia@gmail.com
	Sarthe (72)	Patricia CHOPIN	06 71 92 35 04 / chopin.patricia@free.fr
		Léa LEMERCIER	06 48 08 79 19 / lemercier.lea@orange.fr

ENGAGEMENTS PROVISOIRES GRS SAISON 2020-2021

ATTENTION MODIFICATION DES COMPETITIONS POUR CETTE SAISON (voir fascicule)

Nous vous remercions de répondre aux formulaires suivant avant le 15 décembre

ENGAGEMENTS PROVISOIRES

Cliquez ICI !!!



REGLEMENT



1. Licence et surclassement

Cf programme national

2. Catégories d'âge saison 2020/2021

EVEIL	POUSSINES	JEUNESSES		AINEES		
		Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
Avant 2014	2014 à 2011	2010-2009	2008 à 2006	2005-2004	2003-2002	2001 et avant
Catégorie A+ : nées en 2000 et antérieurement						

3. Programme régional

NIVEAUX 1.2.3 CF PROGRAMME NATIONAL

PLANNING G.R.S INDIVIDUEL·LE·S POUSSIN.E.S

NIVEAUX	PROGRAMME	DUREE	2021	Exigences
P3 Régional	1 Main libre	1'15 à 1'30	2013.2012.2011	4 Diffs 0.10 à 0.60
P2 Régional	Main libre /corde ou corde/ Main Libre	1'15 à 1'30 changement entre 40"-50"	2012 .2011	4 Diffs 0.10 à 0.60 2 dans chaque partie
P1 Régional	Ballon	1'15 à 1'30	2012.2011	4 diffs de 0,10 à 0.80

JEUNE.SS.E.S

NIVEAUX	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
J4 Régional	Main libre / ruban ou Ruban / Main Libre	1'15 à 1'30 changement entre 40"-50"	2010 à 2006	4 Diffs 0.10 à 0.60 2 dans chaque partie
J5 Régional	Main libre /Cerceau ou Cerceau / Main Libre	1'15 à 1'30 changement entre 40"-50"	2010 à 2006	3 Diffs 0.10 à 0.60 1 dans chaque groupe, au moins 1 dans chaque partie

PLANNING G.R.S. ENSEMBLES

- Attention : La durée à été modifiée pour les ensembles

POUSSIN.E.S

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
P3 Régional	4 à 7	Mains libres/ Ballons (dans cet ordre)	2'00 à 2'15 changement entre 50" et 1'	2014.2013	3 diffs max 0.40 ML : pas de danse, collaborations, 2 diffs CE : (placés autour du praticable) 1 échange, 1 pas choré, 1 diff 2 collabo imposées
P3 Régional	4 à 7	Mains libres/ Ballons (dans cet ordre)	2'00 à 2'15 changement entre 50" et 1'	2012.2011 2012 possible pour compléter l'ens	3 diffs max 0.40 ML : pas de danse, collaborations, 2 diffs CE : (placés autour du praticable (1 échange, 1 pas choré, 1 diff 2 collabo imposées
P2 Régional	4 à 7	Massues	2'15 à 2'30	2011..2012. 2013	4 diffs max 0.60 1 échange minimum 2 maxi
P1 Régional	4 à 7	Cordes/Cerceaux Cerceaux majoritaires	2'15 à 2'30	2011..2012. 2013	4 diffs max à 0.60 2 échanges minimum

- Pour les ensembles P3, les manipulations imposées sont supprimées
- Les engins devront être placés à l'extérieur du praticable, accessibles sans sortir

JEUNE.SSE.S

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
J4 Régional	3 à 7	Mains libres/ ballons (dans cet ordre)	2'15 à 2'30 changement entre 50" et 1'	2010 à 2006	4 diff 0.10 à 0.60 2 dans chaque partie et 1 dans chaque groupe corpo 2 échanges 1 pas de danse 5 collaborations

- Les engins devront être placés à l'extérieur du praticable, accessibles sans sortir
- Pour toutes les catégories qui ont un changement dans le mouvement une pénalité de 0,30 sera appliquée si la coupure n'est pas faite dans le temps indiqué.

- **L'ensemble A4 est supprimé en région.**

Rappel réglementation Poussines

- Une gymnaste Poussine née en 2014 ne peut concourir en individuel
- Une gymnaste Poussine concourt uniquement dans **une catégorie**, exception faite pour les individuelles.
- Les poussines peuvent faire individuel + ensemble
- Les gymnastes concourant en individuel P1 ne peuvent pas intégrer un ensemble P3
- Il ne peut y avoir que 2 gymnastes concourant en individuel P1 dans un ensemble P2

Ensembles

Ens P3 : pour les gymnastes nées en 2014-2013

Ens P3 : pour les gymnastes nées en 2012 -2011

– possibilité d'intégrer des 2013 s'il n'est pas possible de faire un ensemble P3 avec 4 gyms de 2012.

4. Passage en catégorie supérieure

Aucunes obligations cette saison

5. Outils de référence

Aménagement du code 2016-2020 édition septembre 2018

Programme National 2021

Lettres infos jugements parues depuis la sortie des nouveaux aménagements - site fscf-asso.fr –

Activités GRS

Programme régional 2020-2021

6. Musiques

Les musiques sont à adresser à chaque organisateur de compétition régionale par mail

format mp3

Intitulé (cf programme fédéral)

- Avoir un double des musiques sur clé USB lors des compétitions

7. Fiches techniques

Les fiches techniques devront être envoyées pour la région à

Patricia Chopin Le Pré du Bourg 53340 CHEMERE LE ROI,

deux semaines avant la compétition, uniquement par courrier.

- | | | | |
|---|---------------|---------------|----------------------|
| - | Individuelles | 5 par passage | niveau A Nat, A1, J1 |
| - | Ensembles | 5 par passage | niveau A1, J1 |
| - | Duos | 5 par passage | niveau A1, J1 |

8. Tenues des gymnastes

Cf programme national

9. Engagements

Engagement gymnastes

- Le plafond des engagements pour chaque compétition est de **125 €** toutes catégories confondues.

- Les engagements se font en ligne, sur le site du Comité régional des Pays de Loire.
- Ouverture du site le 5 décembre, fermeture le 15 janvier 2019 pour les régionaux 1 – 2 – 3
- Pour le régional 4 ouverture le 5 février, fermeture le 15 mars 2019
- Pour toutes modifications des inscriptions, en informer Evelyne Cesbron (cesbron@free.fr, copie à secretariat@fscf-paysdelaloire.fr)
- Signaler les forfaits à Evelyne Cesbron (cesbron@free.fr, copie à secretariat@fscf-paysdelaloire.fr) **dans la semaine et jusqu'à la veille du Championnat.**

Engagement juges

- Les engagements se font en ligne, sur le site du Comité régional des Pays de Loire (même dates que pour les gymnastes)
- Les juges devront s'inscrire pour le repas prévu lors du championnat.
Une participation financière par juges (y compris juges TC) sera demandée par le club organisateur (6€ maxi).
Une liste d'émargement sera mise en place lors des compétitions.
- La liste des « juges retenus » sera communiquée avant chaque compétition régional aux clubs participant.

10. Compétitions Région PDL

- Aucune remarque ou contestation n'est prise en compte en cours de la compétition ni à l'issue du palmarès
- Nous récompensons 1/3 des participantes dans chaque catégorie.

Cette disposition peut être éventuellement modifiée en fonction des notes obtenues.
La décision est prise par le juge supérieur conjointement avec la commission championnat.

- Pour toutes les catégories et tous les niveaux :
Les différentes catégories pourront être divisées par années de naissance ou regroupées en fonction du nombre de gymnastes inscrites aux compétitions

11. Entraîneur

Cf programme national

12. Juges

Exigences numériques à l'inscription compétitions PDL

NOMBRE DE JUGES	NOMBRE DE GYMNASTES	Nombre d'ensembles	Nombre de duos
1 minimum	1 à 3	1 à 2	1 à 3
2 minimum	4 à 8	3 à 4	4 à 6
3 minimum	9 à 14	5 à 6	7 à 9
4 minimum	15 à 26	7 à 8	10 à 12
5 minimum	27 et +	9 et +	13 et +

Plus les juges seront nombreux, plus les compétitions seront faciles à gérer au niveau temps.
Possibilité de faire 3 jurys en alternance

Sanctions idem au programme national

TRONC COMMUN – Région

- Un juge ayant obtenu le Tronc Commun sera en complément des juges possédant les différents modules DA – DB – A – EXE.
Il sera affecté au contrôle des engins, des licences, au secrétariat JC.
Il pourra être juge de ligne.

13. Formations

1/ **Le stage de perfectionnement**

qui a lieu pendant les vacances de Noël est ouvert aux gymnastes ayant évolué en niveau 3 et 2 la saison précédente.

Les gymnastes niveau 3 sont prises en priorité.

Le nombre de stagiaires est fixé à 20 par session.

Il est limité à 2 gymnastes par club.

Les gymnastes supplémentaires sont sur liste d'attente ; elles ne seront inscrites que si le stage est incomplet à la date limite d'inscription.

**Pour cette saison les 21-22-23 décembre
Date limite d'inscription 15 novembre 2020**

2/ **AF1**

Limité à 15 stagiaires

Bonchamp du 21 au 24 août

3/ **Jugement**

Les dates des formations jugement vous seront communiquées ultérieurement, ainsi que les modalités de passage des examens pratiques qui n'ont pu avoir lieu pour cause de la crise sanitaire

Formation TC :

Exam TC :

Formation DA :

Formation DB :

Artistique :

EXE :

Examens :

COMMISSION CHAMPIONNAT

Afin que nos compétitions se déroulent le mieux possible, avec une certaine discipline, nous nous permettons de rappeler les points suivants :

A TOUS

- Aucune remarque ou contestation n'est prise en compte en cours de compétition ni à l'issue du palmarès
- Les gymnastes doivent se changer dans les vestiaires et non dans les tribunes comme c'est régulièrement le cas.
- Ne pas encombrer les tribunes des sacs et engins ne laissant pas de places aux spectateurs
- Respecter la propreté de salles, les tribunes, vestiaires
Il est interdit de manger dans l'espace compétition
- Il arrive qu'il y ait beaucoup de bruit lors de certaines compétitions, surtout en fin de journée ce qui perturbe la concentration des gymnastes et juges
Nous vous demandons d'essayer de faire respecter une certaine discipline auprès de tous
- La zone prévue pour l'échauffement est réservée **exclusivement** aux gymnastes et à leurs entraîneurs
- En cas de sortie, un engin ne doit pas être renvoyé à la gymnaste (pénalisation).
Le rappeler au public.

Merci de diffuser ces consignes dans vos clubs.

Il nous serait désagréable de devoir donner des avertissements ou d'appliquer des sanctions.

AUX GYMNASTES – ENTRAÎNEURS – MEMBRES DES CLUBS

- Ne pas s'échauffer en dehors de la salle ou zone prévue à cet effet (le nombre de gymnastes pouvant être limité suivant l'espace disponible).
- S'échauffer en tenant compte de l'ordre de passage
- Ne pas communiquer avec son entraîneur lors de l'évolution (pénalisation).
L'entraîneur devra être visible de la table du jury
- Ne sont autorisées à se présenter au bord du praticable que la gymnaste se préparant à passer et la suivante avec leur entraîneur (**1 maximum par gymnaste**)
- seule la gymnaste et éventuellement son entraîneur devront se présenter au contrôle des engins et licences après le passage
Il est possible de faire contrôler ses engins avant le passage.
- Les gymnastes doivent rester dans les gradins ou en dehors de la zone de compétition pendant le passage des catégories où elles ne concourent pas

- Ne pas s'asseoir ou stationner dans la partie comprise entre les gradins et le praticable ainsi que près des tables de juges.
Ceci concerne également le public. (Vidéos, prises de photos...)

AUX ENTRAINEURS ET RESPONSABLES CLUBS

- Signaler les forfaits à la responsable de la commission compétitions (E. Cesbron) dans la semaine et jusqu'à la veille du championnat.
- En cas d'absence de juge proposer une remplaçante. En informer la responsable des jurys avant la compétition. (Gaëlle Biotteau - Patricia Chopin)

La décision de modifier les jurys est faite par la responsable.

- La liste des juges « retenus » sera communiquée aux clubs avant la compétition. Présence à la Réunion de juges obligatoire.
- Les fiches techniques sont à adresser à Patricia Chopin uniquement par courrier en respectant le nombre d'exemplaires.
(Indiquer le numéro de passage de votre gymnaste, sa catégorie)

POUR LES MUSIQUES

Elles seront adressées par mail au club organisateur de la compétition en utilisant la codification nationale.
Les modalités seront communiquées par celui-ci.

Penser à avoir le double de vos musiques sur clé USB

POUR LES CLUBS ORGANISATEURS

Prévoir

- Un espace pour la vérification et l'enregistrement des notes
Peu éloigné des jurys (Prévoir les branchements électriques pour le matériel informatique)

Au niveau du praticable

- Délimiter l'espace autour du praticable

Prévoir

- Un espace pour la sortie des gymnastes où se trouvera La vérification des licences et des engins.
En cas de problème - licence, engin non conforme- transmettre au JC la fiche avec N° de gymnaste et explication.

Rappel : les gymnastes peuvent faire vérifier leur engin avant leur passage, mais doivent obligatoirement passer à la vérification après leur passage.

- Un banc pour l'attente de passage (1 gymnaste et son entraîneur)
- Sur les tables de juges des nappes descendant jusqu'au sol.
- Les juges de ligne sont désignés par la responsable des jurys
En cas de sortie d'engin ou de gymnaste, transmettre au JC (fiche avec n° de la gymnaste, de l'ensemble ou du duo, le nombre de sorties)

Pour les récompenses :

- Le Comité Régional donne 3 coupes par compétition
- En principe nous récompensons 1/3 de la catégorie (Ceci peut être éventuellement modifié suivant les notes. Décision de la commission Championnat)

Pour les juges :

- Le nombre de juges est communiqué au club organisateur après réception des inscriptions. Cette saison, Une participation financière par juges (y compris juges TC) sera demandée par le club organisateur (6€ maxi).

La liste des juges retenus sera désormais communiquée aux clubs participant à la compétition.



**DIMANCHE 28 mars 2021
LOUVERNE (53)**

Championnat régional 1

Catégories concernées

Individuel : A2 – A1 – A National

Ensemble : J1 – J2 – J3

Duo : A4 – A3 – A2 – A1 – A+

Les inscriptions, pour les gymnastes et juges, sont à faire
sur le site du Comité Régional Pays de la Loire.

Inscriptions

Individuel : 4,50 €

Duo : 9,00 €

Ensemble : 4,50 €/gym

La facture vous sera adressée par le Comité régional.

CLUB ORGANISATEUR
ARC EN CIEL
Nathalie MEZIERES
La Bordelière
53960 BONCHAMP
06 27 01 15 51 / mezieresjfetn@msn.com



**DIMANCHE 11 AVRIL 2021
LOUVERNE (53)**

Championnat régional 2

Catégories concernées

Individuel : J2 – J1 – A3

Ensemble : A4 – A3 – A2 – A1 – A+

Duo : J4 – J3 – J2 – J1

Les inscriptions, pour les gymnastes et juges, sont à faire
sur le site du Comité Régional Pays de la Loire.

Inscriptions

Individuel : 4,50 €

Duo : 9,00 €

Ensemble : 4,50 €/gym

La facture vous sera adressée par le Comité régional.

CLUB ORGANISATEUR
ARC EN CIEL
Nathalie MEZIERES
La Bordelière
53960 BONCHAMP
06 27 01 15 51 / mezieresjfetn@msn.com



**DIMANCHE 9 MAI 2021
PORT BRILLET (53)**

Championnat régional 3

Catégories concernées

Individuel : J5 – J4 – J3 – A4
Ensemble : J4

Les inscriptions, pour les gymnastes et juges, sont à faire
sur le site du Comité Régional Pays de la Loire.

Inscriptions

Individuel : 4,50 €
Ensemble : 4,50 €/gym

La facture vous sera adressée par le Comité régional.

CLUB ORGANISATEUR
GRS PORT BRILLET
Laëtitia MAUGAN
56 rue de Bretagne
53540 SAINT POIX
06 76 12 35 90 / llmaugan@hotmail.com



**DIMANCHE 6 ou 13 JUIN 2021
LOUÉ (72)**

Championnat régional 4 Poussins

Catégories concernées

Individuel : P3 – P2 – P1
Ensemble : P3 – P2 – P1

Les inscriptions, pour les gymnastes et juges, sont à faire
sur le site du Comité Régional Pays de la Loire.

Inscriptions

Individuel : 4,50 €
Ensemble : 4,50 €/gym

La facture vous sera adressée par le Comité régional.

CLUB ORGANISATEUR
GRS NOYENNAISE
Anne LEDOUX
La Grande Bouverie
72300 PARCÉSUR SARTHE
06 04 01 13 91 / anne.huge@hotmail.com

COTATIONS

COTATION Individuel J5
 Individuel J4

 Ensemble J4

COTATIONS POUSSINS

- **RAPPEL : Pour toutes les catégories qui ont un changement dans le mouvement une pénalité de 0,30 sera appliquée si la coupure n'est pas faite dans le temps indiqué sur le programme.**
 - Individuels : J5 – J4 - P2**
 - Ensembles : J4 – P3**

JEUNESSE NIVEAU 5 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 3 (1 minimum dans chaque partie)
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée (partie ML comprise sans élément technique fondamental)
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE J5 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°**

DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (**M**)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
 - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément tenté dans 2 des 4 groupes techniques fondamentaux
 - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE J5 : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.**

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

- **PARTICULARITE J5 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.**

JEUNESSE NIVEAU 4 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

DIFFICULTE A

4 points max

- ✚ Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- ✚ Difficultés corporelles tentées : maximum 4 (2 dans chaque partie)
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée (partie ML comprise sans élément technique fondamental)
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

🎨 **PARTICULARITE J4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°**

DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (M)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
 - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément tenté dans 3 des 4 groupes techniques fondamentaux
 - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

🎨 **PARTICULARITE J4 : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.**

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

🎨 **PARTICULARITE J4 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.**

ENSEMBLE JEUNESSE NIVEAU 4 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 26 POINTS

DIFFICULTE A partie libre

3 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
 - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4 (2 dans le ML et 2 à l'engin)
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficulté d'échange tentée : maximum 2
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : 1 minimum
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée en saut et pivot
- ✚ Minimum 2 combinaisons de pas de danse tentée (1 dans le ML, 1 à l'engin)
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE J4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte l'échange) : minimum 5 (minimum 2 collaborations au ML)
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
 - Pénalisation : 0.3 par élément de collaboration non autorisé
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
 - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE J4** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations (5 formations minimum au moins 2 dans chaque partie), des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- **PARTICULARITE J4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.

POUSSINE NIVEAU 3 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 24

DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0,60
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

Eléments pré-acrobatiques :

- Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • PARTICULARITE P3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • PARTICULARITE P3 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

POUSSINE NIVEAU 2 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0,60
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4 (2 dans chaque partie)
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée (partie ML comprise sans élément technique fondamental)
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE P2** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (M)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
- ✚ Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément tenté dans 2 des 4 groupes techniques fondamentaux
 - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE P2** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

- **PARTICULARITE P2** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.

POUSSINE NIVEAU 1 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 28

DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0,80
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté manquante
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE P1** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Maîtrises d'engin (**M**)
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
- ✚ Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Minimum 1 élément tenté dans 3 des 4 groupes techniques fondamentaux
 - Pénalisation : 0.5 par groupe manquant
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE P1** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin

- **PARTICULARITE P1** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.

ENSEMBLE POUSSINE NIVEAU 3 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 26 POINTS

DIFFICULTE A partie libre

3 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.40
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
 - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 3 (2 dans le ML et 1 à l'engin)
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficulté d'échange tentée : maximum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée en saut et pivot
- ✚ Minimum 2 combinaisons de pas de danse tentée (1 dans le ML, 1 à l'engin)
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE P3** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte l'échange) : minimum 4
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
 - Pénalisation : 0.2 pour manipulation ou collaboration imposée modifiée
 - Pénalisation : 0.3 par élément de collaboration non autorisé
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
 - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE P3** : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations (5 formations minimum au moins 2 dans chaque partie), des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- **PARTICULARITE P3** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.

ENSEMBLE POUSSINE NIVEAU 2 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 26 POINTS

DIFFICULTE A

3 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.60
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
 - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficultés d'échange tentées : maximum 2 (1 minimum)
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- **PARTICULARITE P2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°**

DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les échanges) : minimum 4
 - Pénalisation : 0.30 par collaboration manquante
 - Pénalisation : 0.3 par élément de collaboration non autorisé
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (**R**) tenté
 - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- **PARTICULARITE P2 : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.**

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations (5 formations minimum), des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- **PARTICULARITE P2 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.**

ENSEMBLE POUSSINE NIVEAU 1 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 27 POINTS

DIFFICULTE A

4 points max

- Difficultés corporelles autorisées : 0.10 à 0.80
 - Pénalisation : 0.3 pour plus d'un tour lent
 - Pénalisation : 0.5 pour tour lent sur genou, bras ou en position cosaque
 - Pénalisation : 0.5 pour difficulté interdite
 - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficultés d'échange tentées : maximum 2
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : minimum 1
 - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
- ✚ Minimum 1 combinaison de pas de danse tentée
 - Pénalisation : 0.5 pour S non tentée

- PARTICULARITE P1 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

DIFFICULTE B

3 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les échanges) : minimum 4
 - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
 - Pénalisation : 0.3 par élément de collaboration non autorisé
- ✚ Maximum 1 élément dynamique de Rotation (R) tenté
 - Pénalisation : 0.5 par R supplémentaire
- ✚ Eléments pré-acrobatiques :
 - Pénalisation : 0.3 pour répétition non autorisée d'un élément pré-acrobatique
 - Pénalisation : 0.3 pour manque de liaison avec un élément technique à l'engin

- PARTICULARITE P1 : Il est autorisé d'effectuer des R1 avec un seul élément dynamique de rotation. Sa valeur est de 0.10.

ARTISTIQUE

10 points max

- ✚ Caractère, connexion, rythme, changements dynamiques, expression
- ✚ Variété des directions, trajectoires, orientation, niveaux et déplacements
- ✚ Variété et répartition des formations (5 formations minimum), des échanges, des collaborations, du travail collectif
- ✚ Variété et répartition des éléments d'engin
- ✚ Variété et répartition des éléments corporels

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle
- ✚ Technique Engin
- ✚ Synchronisation

- PARTICULARITE P1 : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140° sans pénalité pour manque d'amplitude.

