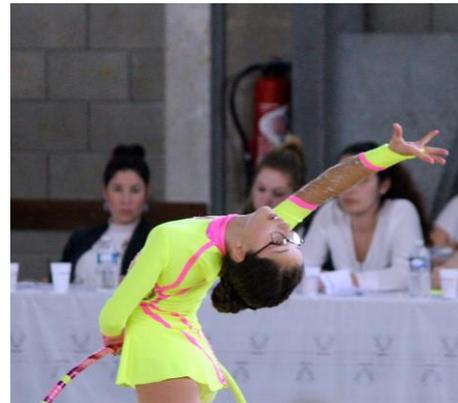


# Programme Régional

## Gymnastique Rythmique et Sportive



COMITÉ RÉGIONAL  
PAYS DE LA LOIRE



Retrouvez les formulaires d'inscriptions sur notre site internet :

## // COMPÉTITIONS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

**RÉGIONAL 1** 

29 mars 2020 >

**RÉGIONAL 2** 

12 avril 2020 >

**RÉGIONAL 3** 

03 mai 2020 >

**RÉGIONAL 4** 

XX juin 2020 >





# SOMMAIRE



## ORGANISATION

---

CORRESPONDANTS DES CLUBS .....	4
COMMISSION REGIONALE GRS.....	5
ENGAGEMENTS PROVISOIRES GRS SAISON 2019/2020 .....	7
ENGAGEMENTS PROVISOIRES GRS SAISON 2019/2020 .....	7
REGLEMENT .....	9
PLANNING G.R.S INDIVIDUEL·LE·S .....	9
PLANNING G.R.S. ENSEMBLES .....	10
COMMISSION CHAMPIONNAT .....	16
Championnat régional 1 .....	19
Championnat régional 2.....	20
Championnat régional 3.....	21
Championnat régional 4 Poussins .....	22
COTATIONS .....	23

**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	VILBOUX Anaëlle FARGUET Candice	Le Beau Chêne 10, rue de Cezembre	35590 35590	La Chapelle Thouarault Saint Gilles	06 29 55 70 28 06 23 32 59 69	anaellevilboux@free.fr candicefarguet@gmail.com
44	LA LAETITIA NANTES	ROUX Léa	10 B rue du Loquidy	44300	Nantes	06 67 04 53 55	<a href="mailto:Learoux773@gmail.com">Learoux773@gmail.com</a> <a href="mailto:grs@laetitia-nantes.fr">grs@laetitia-nantes.fr</a>
	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 MONTMART	ALBERT Nelly	14, allée de Beausoleil	49110	St Pierre Montmart	06 84 39 13 40	albert.nelly@neuf.fr emeline-grsp@outlook.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	4, impasse du Verger	53950	Louverné	06 83 46 64 09	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	llmaugan@hotmail.com sclgrs53@gmail.com
	L'INTREPIDE PRE EN PAIL	MOUSSAY Brigitte	04 La Ratterie	53250	St Aignan de Cauptain	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	<a href="mailto:anacoilier1973@gmail.com">anacoilier1973@gmail.com</a>
		AUDUREAU Morgane	Mairie Rue de la Mairie	56220	Caden	06 85 34 35 54	<a href="mailto:pielin.multisports+grs@gmail.com">pielin.multisports+grs@gmail.com</a>
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
<b>Commission régionale</b>	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 / <a href="mailto:chopin.patricia@free.fr">chopin.patricia@free.fr</a>
	Membres	Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / <a href="mailto:banctel.lydia@gmail.com">banctel.lydia@gmail.com</a>
	Membres	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / <a href="mailto:gaellebiotteau@yahoo.fr">gaellebiotteau@yahoo.fr</a>
	Membres	Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / <a href="mailto:irenehoudayer@hotmail.com">irenehoudayer@hotmail.com</a>
	Membres	Nathalie MEZIERES	06 27 01 15 51/ <a href="mailto:mezieresifetn@msn.com">mezieresifetn@msn.com</a>
	<b>Formateurs juges</b>	Responsable	Patricia CHOPIN
Adjointe		Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / <a href="mailto:gaellebiotteau@yahoo.fr">gaellebiotteau@yahoo.fr</a>
Membres		Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / <a href="mailto:banctel.lydia@gmail.com">banctel.lydia@gmail.com</a>
Membres		Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / <a href="mailto:irenehoudayer@hotmail.com">irenehoudayer@hotmail.com</a>
Membres		Laetitia NOBLET	06 63 42 04 99 / <a href="mailto:laetitia.bodinnoblet@gmail.com">laetitia.bodinnoblet@gmail.com</a>
<b>Cadres Formateurs</b>	Responsable	Nathalie MEZIERES	06 27 01 15 51/ <a href="mailto:mezieresifetn@msn.com">mezieresifetn@msn.com</a>
	Co-responsable	Irène MANFROI	06 59 96 16 84 / <a href="mailto:irenehoudayer@hotmail.com">irenehoudayer@hotmail.com</a>
	Loire Atlantique (44) et Maine et Loire (49)	Gaëlle BIOTTEAU	06 15 41 41 18 / <a href="mailto:gaellebiotteau@yahoo.fr">gaellebiotteau@yahoo.fr</a>
	Mayenne (53)	Lydia BANCTEL	06 25 67 00 55 / <a href="mailto:banctel.lydia@gmail.com">banctel.lydia@gmail.com</a>
	Sarthe (72)	Patricia CHOPIN	06 71 92 35 04 / <a href="mailto:chopin.patricia@free.fr">chopin.patricia@free.fr</a>
Léa LEMERCIER		06 48 08 79 19 / <a href="mailto:lemercier.lea@orange.fr">lemercier.lea@orange.fr</a>	



Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France

LIGUE  
RÉGIONALE

**PAYS  
DE LA LOIRE**

Maison des Sports  
44 rue R.Rolland BP 90312  
44103 NANTES CEDEX 4  
T +33 (0) 2 40 58 61 62  
F +33 (0) 2 40 43 95 71  
secretariat\_ligueodl@orange.fr

Fédération reconnue d'Utilité Publique  
décret du 31 mars 1932

## ANNONCE D'UNE MANIFESTATION REGIONALE

Association organisatrice : .....

Nom du correspondant : .....

Téléphone / mail : .....

.....

Discipline :  Gymnastique Féminine  Gymnastique Masculine  
 Gymnastique Rythmique  Twirling  
 Musique

Type :  Compétition  Rencontre amicale, loisir

Nom de la manifestation : .....

Date : .....

Lieu (adresse complète, ville, département) : .....

.....

.....

Nom du gymnase / salle : .....

Horaire de la manifestation : .....

Horaire des résultats et du palmarès : .....

Nombre de participants : .....







## REGLEMENT

### 1. Licence et surclassement

Cf programme national

### 2. Catégories d'âge saison 2019/2020

<u>EVEIL</u>	avant 2013	
<u>POUSSINES</u>	2013 - 2012 – 2011 – 2010 -	
<u>JEUNESSES</u>	2009 – 2008 2007 - 2006 - 2005 -	Benjamines Minimes
<u>AINEES</u>	2004 – 2003 2002 – 2001 2000 et avant	Cadettes Juniors Séniors

Catégorie A+ nées en 1999 et antérieurement

### 3. PROGRAMME REGIONAL

#### NIVEAUX 1.2.3 CF PROGRAMME NATIONAL

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

NIVEAUX	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
<b>P3</b> <b>Régional</b>	1 Main libre	1'15 à 1'30	2012.2011.2010	4 Diffs 0.10 à 0.60
<b>P2</b> <b>Régional</b>	Main libre /ruban ou Ruban / Main Libre	1'15 à 1'30 changement entre 40"-50"	2010 .2011	4 Diffs 0.10 à 0.60 2 dans chaque partie
<b>P1</b> <b>Régional</b>	Massues	1'15 à 1'30	2010.2011	4 diffs de 0,10 à 0.80

#### JEUNE·SS·E·S

IVEAUX	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
<b>J4</b> <b>Régional</b>	Main libre / Massues ou Massues / Main Libre	1'15 à 1'30 changement entre 40"-50"	2009 à 2005	4 Diffs 0.10 à 0.60 2 dans chaque partie
<b>J5</b> <b>Régional</b>	Main libre / Ballon ou Ballon / Main Libre	1'15 à 1'30 changement entre 40"-50"	2009 à 2005	3 Diffs 0.10 à 0.60 1 dans chaque groupe, au moins 1 dans chaque partie

## PLANNING G.R.S. ENSEMBLES

### POUSSIN.E.S

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
<b>P3</b> <b>Régional</b>	4 à 7	Mains libres/ Cerceaux (dans cet ordre)	1'45 à 2' changement entre 50" et 1'	2012.2013	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
<b>P3</b> <b>Régional</b>	4 à 7	Mains libres/ Cerceaux (dans cet ordre)	1'45 à 2' changement entre 50" et 1'	2010.2011  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
<b>P2</b> <b>Régional</b>	4 à 7	Ballons	1'45 à 2'	2010..2011. 2012	4 diffs max 0.60 1 échange minimum 2 maxi
<b>P1</b> <b>Régional</b>	4 à 7	Ballons - Rubans	1'45 à 2'	2010.2011. 2012	4 diffs max à 0.60 2 échanges minimum

### JEUNE.SSE.S

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
<b>J4</b> <b>Régional</b>	3 à 7	Mains libres/ cerceaux (dans cet ordre)	1'45 à 2' changement entre 50" et 1'	2009 à 2005	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

### AINE.E.S

NIVEAUX	Nb. Gym	PROGRAMME	DUREE	2020	Exigences
<b>A4</b> <b>Régional</b>	3 à 7	Rubans	1'30 à 2	2003 et moins	3 diff 0.10 à 0.40 2 échanges 1 pas de danse 4 collaborations

### Rappel réglementation Poussines

- Une gymnaste Poussine née en 2013 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 -Nouveau-

Ens P3 : pour les gymnastes nées en 2012-2013

Ens P3 : pour les gymnastes nées en 2010-2011

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

2012.

## 4. Passage en catégorie supérieure

Après avis de la commission régionale, les gymnastes nommées ci-dessous passent en catégorie supérieure.

### 1/POUSSINS

#### P3 individuels en P1 individuels (Minimum)

Sacha TANSORIER	NOYEN
Adèle NICOLAS	BONCHAMP
Shaïna VALOUP	BONCHAMP
Charlotte MAILLET	BONCHAMP
Eden LINAIS	BONCHAMP
Lohann LEOTE GEHAN	LOUVERNE
Anaëlle TERRIEN	ST PIERRE
Maddy GARREAU	PORT BRILLET
Lola FEVRIER	LOUVERNE
Noë SCHWINDLING	ST PIERRE

### 2/ JEUNESSES

#### J5 Benjamines 2008 ( J4 Minimum)

Bérénice MAHIEU	NOYEN
Océane COME	LOUVERNE
Charline BESNIER	MORDELLES

#### J5 Benjamines 2007 (J4 Minimum)

Agathe BRIAND SIEGLER	MORDELLES
Léna FAHIER	PORT BRILLET
Océane GROUSBOIS	BAUGE

#### J5 minimes 2004/2005/2006

Annaëlle PINOT	PORT BRILLET
Kimmy FERNANDEZ	PORT BRILLET
Camille VOISIN	PORT BRILLET

#### J4 Benjamines 2008 (J3 Minimum)

Eva LABERGÈRE	BONCHAMP
Elora BOULAY	NOYEN
Angèle MAINGUY	NOYEN
Shanyse TOURNEUX	NOYEN
Aleyna PROVOST	BONCHAMP

#### J4 Benjamines 2007 (J3 minimum)

Coralie PEJUS	BONCHAMP
Manon FORVEILLE	LOUVERNE
Clémence PILARD	LAVAL
Laurine CARRE	PORT BRILLET

	Jade CHENE Adèle TRIPOTIN	ST PIERRE PORT BRILLET
<u>J4 Minimes 2006 (J3 Minimum)</u>	Ivy LE DREZEN Elyne MAIGNAN Lily BOUVIER	MORDELLES LOUVERNE LOUVERNE
<u>J4 Minimes 2005 (J3 Minimum)</u>	Mélyna LELOUP Léane CHACUN Elvie PIERROT Léa TREMEAU	LOUVERNE PORT BRILLET PORT BRILLET LAVAL
<u>J3 Benjamines 2007-2008 (J2 Minimum)</u>	Pauline OGER Anaë LE GALL Léane NICOLAS Lilou BELNOU	St CLAIR St CLAIR BONCHAMP BONCHAMP
<u>J3 Benjamines 2006 (J2 Minimum)</u>	Océane COUFFIN Jade FOURRE Anaïs FOURNIER	ST CLAIR BONCHAMP PORT BRILLET
<u>J3 Minimes 2005 (J2 Minimum)</u>	Lola DAZARD Eva VAUGEOIS Romane BRAULT Zoé DESMOT	NOYEN LOUVERNE LOUVERNE LOUVERNE
<u>J3 Minimes 2004 ( A3 )</u>	Maë GOULLENCOURT Nola LANGLAIS	NOYEN NOYEN
	Adèle HEUZE Aline BERTHELOT Marie-Line JEGO RICHEUX Manon JACQUETTE	EVRON MORDELLES MORDELLES CREANCES

### **3/ AINEES**

<u>A4 – en A3</u>	Lisa DELAUNAY Estelle SAUGER Victoire LEBRETON	NOYEN LA LAETITIA LA LAETITIA
<u>A3 Cadettes – en A2</u>	Léa LEAUMEAU FRESNAY Lucile LAMANDE Louise BRULARD Mélania TERAU Cassandra HERON Lisa MUNIER Julia BEAUGAS	NOYEN LAVAL NOYEN LAVAL CREANCES RENNES LOUVERNE
<u>A3 Juniors/Séniors – en A2</u>	Garance LEMARDELE Romane PRUNIER Océane MARSAL	MORDELLES CHANU BONCHAMP
<u>A2 Juniors/Séniors – en A1</u>	Julie GORIN	MORDELLES

### **4/ Duos**

Aucunes obligations cette saison

### **5/ Ensembles**

Aucunes obligations cette saison

## 5 Outils de référence

Aménagement du code 2016-2020 édition septembre 2018  
Programme National 2020  
Lettres infos jugements parues depuis la sortie des nouveaux aménagements - site fscf-asso.fr –  
Activités GRS  
Programme régional 2019-2020

## 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             | niveau A1, J1        |

## 8 Tenues des gymnastes

Cf programme national

## 9 Engagements – Compétitions Région LPL

### 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](mailto:cesbron@free.fr))
- Signaler les forfaits à Evelyne Cesbron ([cesbron@free.fr](mailto:cesbron@free.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 régionale aux clubs participant.

## **10 Compétitions**

- 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**

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

**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.

- **\_Formation obligatoire pour tous les juges DB des Pays de la Loire n'ayant pas jugé aux championnats Nationaux 2019**

Présence au perfectionnement DB le 12 janvier 2020 à Nantes

Sinon

À la formation DB le 1<sup>er</sup> Décembre à Nantes

## 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 2- 3 – 4 janvier 2020**

**Date limite d'inscription 15 novembre 2019**

### 2/ Stage d'aide monitrice

Limité à 20 stagiaires

**Pour cette saison Les 22/23 ou 29/30 AOUT 2020 A NANTES à confirmer**

**Date limite d'inscription le 30 juin 2020**

### 3/ Jugement

**Formation TC :** dimanche 3 novembre à Nantes (St Clair) ou 10 novembre à Noyen

**Exam TC :** 24 novembre à Nantes (St Clair) et à Bonchamp

**Formation DB :** 1<sup>er</sup> décembre 2019 à Nantes

**Perfectionnement DB:** 12 janvier 2020 à Nantes

**EXE :** en décembre à Rennes 8 décembre à confirmer)

**Artistique :** 19 janvier 2020 à Bonchamp

**Exam :** 9 février à Nantes et à Bonchamp

## 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 électrique 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 29 mars 2020 (53)LOUVERNE**

# 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

Nathalie MEZIERES

La Bordelière

53960 BONCHAMP

06 27 01 15 51 mezieresjftn@msn.com



DIMANCHE 12 AVRIL 2020 (72) LOUE

## 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

GRS NOYENNAISE

Anne Ledoux

La Grande Bouverie

72300 Parcé sur Sarthe

06 04 01 13 91 Anne.huge@hotmail.com



**DIMANCHE 3 MAI 2020 MORDELLES**

## **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 MORDELLES**

Anaëlle Vilboux

Le Beau Chêne

44800 La Chapelle Thouarault

06 29 55 70 28 [anaellevilboux@free.fr](mailto:anaellevilboux@free.fr)



**DIMANCHE juin 2020**

## **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 :**

## **COTATIONS**

---

<b>COTATIONS</b>	<b>Individuel J5</b>	<b>page 21</b>
	<b>Individuel J4</b>	<b>page 22</b>
	<b>Ensemble J4</b>	<b>page 23</b>
	<b>Ensemble A4</b>	<b>page 24</b>
<b>COTATIONS POUSSINS</b>		<b>pages 25 à 30</b>
<b>MANIPULATIONS IMPOSEES P3</b>		<b>pages 31 et 32</b>

## 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 : 0.3 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 : 0.3 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

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 ML et 2 à l'engin)
  - 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 : 1 minimum
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée en saut et pivot
- ✚ Minimum 2 combinaisons de pas de danse tentées (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.**

## ENSEMBLE AINEE 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
  - Pénalisation : 0,5 pour DC différentes exécutées simultanément
- Difficultés corporelles tentées : maximum 4
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- Difficultés d'échange tentées : maximum 3
  - 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 A4** : Les difficultés corporelles nécessitant un écart de 180° dans le code seront validées à partir de 140°

### DIFFICULTE B

4 points max

- ✚ Collaborations réussies (sans prendre en compte les échanges) : minimum 5
  - Pénalisation : 0.3 par collaboration manquante
  - Pénalisation : 3.0 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 A4** : 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 (6 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 A4** : 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
- ✚ **Éléments 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.

## 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.**

<b>POUSSINE NIVEAU 3 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire</b>
--

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
  -

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

EXECUTION

10 points max

- ✚ Technique Corporelle

🎨 **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 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 : 1 minimum
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
- ✚ Minimum 1 combinaisons de pas de danse tentées
  - 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 l'échange) : 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.

## 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 1
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- ✚ Nombre de difficultés tentées dans chaque groupe corporel : 1 minimum
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté non tentée dans chaque groupe corporel
- ✚ Minimum 1 combinaisons de pas de danse tentées
  - 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 l'échange) : 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 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 3 PROGRAMME REGIONAL Pays de La Loire

Cotation / 26 POINTS

DIFFICULTE A

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 ML et 1 à l'engin)**
  - Pénalisation : 0.5 par difficulté supplémentaire
- **Difficultés d'échange tentées : 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 1 combinaisons de pas de danse tentées (1 dans 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 (en comptant les 2 collaborations imposées et les 2 collaborations libres au ML, 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.**

## COLLABORATIONS IMPOSEES

### ENSEMBLES P3ML / CERCEAUX

Juillet 2019

#### 1) COLLABORATION DE TOUT L'ENSEMBLE (à 4, 5, 6 ou 7)

Déplacement libre en effectuant des rotations libres autour du cou (pousser le cerceau de la MD pour qu'il tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre « SIAM »

Arriver en ligne et stopper le CE à l'horizontal à l'aide des 2 mains devant soi. Placer les 2 mains en supination, monter sur ½ pointes et monter le CE au-dessus de la tête en faisant un ½ renversement pour venir déposer le CE au sol à l'Horizontal pour toutes les gymnastes en arrivant accroupies genoux serrés SAUF la gymnaste placée à l'extrémité D.

Celle-ci renverse son CE pour le poser à la verticale devant soi.

Elle fait un ¼ de tour vers la Gauche afin d'effectuer un roulé du CE au sol sur les CE de ses partenaires jusqu'à la dernière gymnaste de la ligne.

Une fois le CE attrapé par la gymnaste située à l'extrémité Gauche, les gymnastes accroupies font un petit saut vers la Gauche et prennent le CE au sol devant elle.

La gymnaste ayant fait le roulé s'accroupie à son tour afin de prendre le CE de sa partenaire de Gauche.

#### 2) COLLABORATIONS EN SOUS-GROUPES

- Pour 1 ensemble de 4 gymnastes : 2/2
- Pour 1 ensemble de 5 gymnastes : 3/2
- Pour 1 ensemble de 6 gymnastes : 3/3
- Pour 1 ensemble de 7 gymnastes : 2/2/3

#### Pour un sous-groupe de 2 :

Les gymnastes sont placées l'une derrière l'autre, le CE posé au sol dans le plan antéro-postérieur à D du corps main D en pronation.

Faire ¾ de tour en commençant par PG qui croise devant. Le bras D effectue un début de circumduction (bas, arrière, haut) finir bras horizontaux CE tenu à D MD.

La gymnaste située à G, donne son CE à sa partenaire de D, puis effectue une petite course en courbe talons fesses (départ vers la G pour se placer derrière les CE tenus par sa partenaire.

En même temps, la 2<sup>ème</sup> partenaire a récupéré le CE de la gymnaste ML, et effectue ¼ de tour à D en amenant le CE tenu MG à la MD (coller les CE) et les tenir dans le plan vertical (MG en haut, MD en bas)

## COLLABORATIONS IMPOSEES

### ENSEMBLES P3ML / CERCEAUX

Juillet 2019

La gymnaste ML, effectue 1 passage à travers les CE (ex ; roue, galop, roulade avant...) finir sur ½ pontes. L'autre gymnaste accompagne le mouvement.

#### Pour un sous-groupe de 3 :

Les gymnastes sont placées l'une derrière l'autre, le CE posé au sol dans le plan antéro-postérieur à D du corps main D en pronation.

Faire  $\frac{3}{4}$  de tour naturel en commençant par PG qui croise devant. Le bras D effectue un début de circumduction (bas, arrière, haut) finir bras horizontaux cerceau tenu à D MD.

La gymnaste située à G, donne son CE à sa partenaire de D, puis effectue une petite course en courbe talons fesses (départ vers la G pour se placer derrière les CE tenus par **ses** partenaires.

En même temps, la partenaire **du centre** a récupéré le CE de la gymnaste ML, et effectue  $\frac{1}{4}$  de tour à D en amenant le CE tenu MG à la MD (coller les CE) et les tenir dans le plan vertical (MG en haut, MD en bas)

**La 3<sup>ème</sup> gymnaste (la plus à D) effectue  $\frac{1}{4}$  de tour G en amenant son CE tenu MD à la MG pour coller les 3 CE.**

La gymnaste ML, effectue 1 passage à travers les CE (ex ; roue, galop, roulade avant...) finir sur ½ pontes. **Les 2 autres gymnastes accompagnent le mouvement.**

