



Brochure Technique GR
Zone Centre France
2015-2016

I - INDIVIDUELLES

* Interrégional :

L'engagement en interrégional se fera en début de saison en même temps que les autres catégories. Les gymnastes participant au Championnat de Zone en interrégional ne pourront prétendre à la qualification au Championnat de France .

Une gymnaste en interrégional ne pourra pas être engagée en trophée fédérale B, trophée fédéral C, ensemble national A, B ou C.

INTERREGIONAL INDIVIDUELLE

Durée : 1'00 à 1'30	Programme	Note D Caractéristiques de la composition Code FIG <i>Maîtrises non autorisées.</i>	Note E Code FIG	Total
10-11 ans	Cerceau	5diff. max à 0,10 (base), <u>Note D sur 2,00 points</u>	Sur 10 points	Sur 12,00points
12-13 ans	Ballon	5diff. max à 0,10 (base), <u>Note D sur 2,50 points</u>	Sur 10 points	Sur 12,50 points
14-15 ans	Ruban	5 diff. max à 0,10 (base), <u>Note D sur 3,00 points</u>	Sur 10 points	Sur 13,00 points
16 ans et +	Corde	6 diff. max à 0,10 (base), <u>Note D sur 3,50 points</u>	Sur 10 points	Sur 13,50 points

→ Sont autorisés :

-Les renversements, les ondes et les rotations supplémentaires ou multiples (pour les pivots), pour augmenter la valeur de base de la difficulté ;

-Les difficultés mixtes, les pivots doubles, les pivots fouettés (0.20 points max) et les équilibres pied à plat des lignes 2 et 3 ;

-1 seul EDR obligatoire.

II – ENSEMBLES

* Duo Interrégional :

Un club peut engager 2 duos dans la même catégorie d'âge au maximum.
Les individuelles nationales sont interdites en duo zone.

DUO ZONE				
Durée : 1'30 à 2'00	Programme	Note D Caractéristiques de la composition Code FIG <i>Maîtrises non validées.</i>	Note E Code FIG	Total
10-11 ans	2 ballons	3 difficultés obligatoires à 0,10/0,20 (base) 2 échanges obligatoires Note D sur 2,00 points	Sur 10 points	Sur 12,00 points
12-13 ans	2 cerceaux	3 difficultés obligatoires à 0,10/0,20 (base) 2 échanges obligatoires Note D sur 2,50 points	Sur 10 points	Sur 12,50 points
14-15 ans	1 Corde et 1 Ballon	4 difficultés obligatoires à 0,10/0,20 (base) 3 échanges obligatoires Note D sur 3,00 points	Sur 10 points	Sur 13,00 points
16 ans et plus	1 cerceau et 1 ruban	3 difficultés obligatoires à 0,10/0,20 (base) 3 échanges obligatoires Note D sur 3,50 points	Sur 10 points	Sur 13,50 points

La valeur d'un échange est à 0.10 (avec un critère ou un élément corporel), sinon la valeur de l'échange est de 0 point mais celui-ci peut être comptabilisé parmi les échanges obligatoires.

* Interrégional A :

Ensemble libre : 4 à 7 gymnastes.

Ouvert aux gymnastes nées en 2009-2008-2007.

Toute gymnaste engagée en Interrégional A devra également participer à la Coupe Formation niveau 2 ou 3 dans la même saison sportive.

INTERREGIONAL A				
Durée : 1'15 à 1'45	Programme	Note D Caractéristiques de la composition Code FIG <i>Maîtrises et EDR non validées.</i>	Note E Code FIG	Total
7-8-9 ans	Mixte : <i>Corde (à confirmer)</i>	3 difficultés à 0,10 1 échange obligatoire Note D sur 2,00 points	Sur 10 points	Sur 12,00 points

Une revalorisation de 0,20 points sera attribuée par gymnaste : 0.20 pour 5 gyms, 0.40 pour 6 gyms, 0,60 pour 7 gyms.

Les collaborations :

- 4 au minimum ;
- Les CR et CRR interdites.

* Interrégional B :

DC 4			
Catégories Ensemble imposé : 4 à 7 gyms	Engins	D	E 10 points
10-11 ans	Cerceaux	<p>Exactitude de l'imposé : 2,20</p> <ul style="list-style-type: none"> Exactitude de l'imposé 1 pt Modification d'un élément engin ou corporel : - 0,30 Validation des 5 éléments techniques à l'engin et EDR (réalisés sans faute technique) sur 2 niveaux au choix 1,20 pts N1 : 0,10 N2 : 0,20 EDR : 0,20 <p>Exigences techniques : 1,50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 échange par lancé validé : 0,10 (+bonification possible pour la distance) 3 collaborations minimum : 3 x 0,10 4 formations minimum : 4 x 0,10 	Code FIG
12-13 ans	Cordes	<p>Exactitude de l'imposé : 2,40</p> <ul style="list-style-type: none"> Exactitude de l'imposé 1 pt Modification d'un élément engin ou corporel : - 0,30 Validation des 6 éléments techniques à l'engin et EDR (réalisés sans faute technique) sur 2 niveaux au choix 1,40 pts N1 : 0,10 N2 : 0,20 EDR : 0,20 <p>Exigences techniques : 3,00</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 échange par lancé validé (sur la partie imposée) (+bonification possible pour la distance) 3 collaborations minimum : 5 formations minimum : 2 éléments corporels de groupes différents : 0,20 2 éléments techniques à l'engin de la sequence partie libre (de 0,20 à 0,40) N1 : 0,10 N2 : 0,20 1 combinaison de pas de danse : 0,30 	Code FIG
14 ans et +	Massues	<p>La musique est libre (voix autorisées sans parole) : 1' à 1'15</p> <p>Exactitude de l'imposé : 2,60</p> <ul style="list-style-type: none"> Validation des 6 éléments techniques à l'engin et EDR (réalisés sans faute technique) sur 2 niveaux au choix 2,60 pts N1 : 0,20 N2 : 0,40 EDR : 0,20 <p>Exigences techniques : 4,00</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 échanges par lancé validés (1 sur le lancé imposé et 1 libre avec modalité de lancé différente) (+bonification possible pour la distance) 4 collaborations minimum 5 formations minimum 3 éléments corporels, 1 de chaque groupe: 3 x 0,20 2 combinaisons de pas de danse : 2 x 0,30 	Code FIG

III - CORRESPONDANCE DES NIVEAUX DE PRATIQUE

Voir tableau récapitulatif.

IV - JUGES

Attention ! Les juges de niveau 1 ne seront plus acceptés dans les jurys de zone (sauf en juge de ligne).

Les clubs engagés en ensemble interrégional B (ex DC 4) devront obligatoirement présenter un juge connaissant l'imposé.

V – FORMATION ET STAGE

*** STAGE JEUNESSE :**

Non déterminé à cette date.

VI- EQUIPE TECHNIQUE ZONE

Sabine Barbier - responsable des Juges : sabine.barbier3@wanadoo.fr

Claude Guyard - responsable des compétitions GR : laperseverante@wanadoo.fr

Jeanne Dot - responsable Pré-filière GR : jeanne.dot@hotmail.fr

Nathalie Germain - coordonnatrice technique GR : nathgermain71@yahoo.fr