

# SAISON 2011.2012



## GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

### PROGRAMMES DE COMPETITION SPECIFIQUES A LA REGION

Le Comité Régional POITOU CHARENTES propose 4 programmes régionaux

- **DR1** => Ensemble de 4 à 6 gymnastes  
Il existe 3 catégories pour ce programme :
  - DR1 Benjamine (les poussines P3 sont autorisées mais il faut au moins une benjamine dans l'équipe)
  - DR1 Minime
  - DR1 C/J/S
  
- **DR2** => Ensemble de 2 à 3 gymnastes  
Il existe 3 catégories pour ce programme :
  - DR2 Benjamine (les poussines P3 sont autorisées mais il faut au moins une benjamine dans l'équipe)
  - DR2 Minime
  - DR2 C/J/S

⚠ **Remarque :** Une gymnaste engagée en DR2 peut aussi s'engager au choix dans un programme d'ensemble : DR1 ou DC4.

⚠
  
- **DR3** => Individuelle  
Il existe 3 catégories pour ce programme :
  - DR3 Benjamine
  - DR3 Minime
  - DR3 Cadette/Junior/Senior

⚠ **Remarque :** Une individuelle DR3 peut aussi s'engager au choix dans un programme d'ensemble : DR ou DC 4 ou DC2 ou DC3.

- **DRE** => Ensemble de 2 à 6 gymnastes  
Ce programme est uniquement destiné aux poussines.  
- DRE Poussines

☞ ⚠ La commission technique se réserve le droit d'interdire à certaines gymnastes de s'inscrire en DR la saison suivante.

➤ **CF 123**

La **COUPE FORMATION** représente la **Formation Commune de Base** en gymnastique rythmique. Elle fonctionne en 4 niveaux et s'adresse à toutes les gymnastes.

LA **FORMATION COMMUNE DE BASE** est un programme évolutif de préparation de nos gymnastes quel que soit leur avenir gymnique.

## OBJECTIFS

- ❖ Former, évaluer et orienter les gymnastes en fonction de leurs qualités et de leur évolution personnelle.
- ❖ Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneur et juges.
- ❖ Dynamiser et organiser le travail dans les clubs.

Cette brochure **ne dispense pas de prendre connaissance pour la saison en cours des informations de la nouvelle brochure et DVD de la CF123**

⚠ 2 étapes pour les 3 niveaux de la CF :

Etape 1	=	département (février/mars)
Etape 2	=	région (mai/juin)

⚠ Musiques CF 123 ;

Les clubs choisiront leurs musiques pour le ML et l'engin choisi pour l'étape 1 (musique de 30s et identique pour toutes les gymnastes d'un même club).

La musique de l'engin surprise est imposée par la responsable CF de la région.

⚠ Pour l'étape 1, les engins imposés par la région sont les suivants :

CF1 -> massues

CF2 -> ballon

CF3 -> corde

**Il est possible qu'un regroupement de Zone ait lieu pour les CF3...**

## Contenus techniques et artistiques des programmes DR pour la saison 2011.2012

Toutes les difficultés corporelles du code sont strictement interdites sauf pour les DR3 où les diff A sont autorisées mais non valorisées : pénalisation de 0.50. En ensemble, seules les C sont validées et les C flèches sont autorisées.

<b>DR1 Ensembles de 4 à 6 gyms</b>					
<i>Catégorie</i>	<i>D1</i>		<i>D2</i>	<i>A</i>	<i>E</i>
<b>Benjamine</b> Cerceau 1' à 1'15	4 éléments corporels de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde 1 série de pas rythmés 1 échange par rouler ou glisser	1.00	1.00	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00
<b>Minime</b> Ruban (4m) 1' à 1'30	5 éléments corporels de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde - 1 élément au choix 1 série de pas rythmés 1 échange par transmission	1.10	1.50	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00
<b>CJS</b> Engins libres mixtes 1'15 à 1'30	6 éléments corporels de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde - 2 éléments au choix 1 série de pas rythmés 1 échange par lancer	1.20	2.00 pt	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00
<b>DR2 Ensembles de 2 à 3 gyms</b>					
<i>Catégorie</i>	<i>D1</i>		<i>D2</i>	<i>A</i>	<i>E</i>
<b>Benjamine</b> Ballon 1' à 1'15	4 éléments corporels de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde 1 série de pas rythmés 1 échange par rebond	1.00	1.00	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00

	ou rouler				
<b>Minime</b> Corde 1' à 1'30	5 éléments corporels de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde - 1 élément au choix 1 série de pas rythmés 1 échange par lancer	1.10	1.50	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00
<b>CJS</b> Engins libres mixtes 1'15 à 1'30	6 éléments corporels de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde - 2 éléments au choix 1 série de pas rythmés 1 échange par lancer	1.20	2.00 pt	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00

**Pénalités en D :**

- 0,50 pour diff interdite
- 0,50 par échange manquant

<b>DR3 Individuelles</b>					
<b>Catégorie</b>	<b>D1</b>		<b>D2</b>	<b>A</b>	<b>E</b>
<b>Benjamine</b> Cerceau 45" à 1'	1 élément corporel de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde 1 série de pas rythmés	0.50	1.00	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00
	1 élément corporel de chaque famille : - 1 élément saut			<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique	

<b>Minime</b> Massues 45" à 1'15	- 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde 1 série de pas rythmés	0.50	1.50	1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00
<b>CJS</b> Engin libre 1' à 1'15	1 élément corporel de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde 1 série de pas rythmés	0.50	2.00 pt	<b>5 points :</b> 1,5 pt : musique 1,5 pt : compo de base 1 pt : corps 1 pt : engin	10.00

### DRE Poussines (2 à 6 gyms)

<i>Catégorie</i>	<i>D1</i>	<i>D2</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	
<b>Poussines</b> ML 1' à 1'15	1 élément corporel de chaque famille : - 1 élément saut - 1 élément équilibre - 1 élément tour - 1 élément souplesse/onde 1 série de pas rythmés 1 petit porté (0.20)	0.70	x	<b>5 points :</b> 2 pt : musique 2 pt : compo de base 1 pt : corps	10.00