

**Lettre GR n°1 :**  
**Cette lettre de cadrage fait office de plan**  
**d'action pour tous les clubs GR du Grand Est.**

Indispensable pour tous les clubs compétitifs GR, elle informe et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes pour la saison 2018/2019.

**Page 1 :**  
Calendrier de la saison 2018/2019

**Pages 2 à 4 :**  
Les contenus techniques

**Page 5 :**  
La Coupe Formation

# LETTRE FFGYM GRAND EST

---

Revue du Comite Régional de Gymnastique du Grand Est - Gymnastique Rythmique n°1



GR  
2018 / 2019

# Calendrier compétitif

- Rappels :**
- date limite d'engagements des individuelles : **29 septembre 2018.**
  - date limite d'engagements des ensembles : **24 novembre 2018.**

**Individuelles**  
(NAT. A/B/C, T. FED, PR)

**Performance**  
**Ensembles**

**Fédérale**  
**Ensembles**

## FINALES NATIONALES

Nat. A/B/C  
et Trophée Fédéral  
des individuelles :  
**26 et 27 janvier 2019**

Equipes et ensembles :  
**25 et 26 mai 2019**

Ensembles Trophée  
Fédéral :  
**7 au 9 juin 2019**

## FINALES REGIONALES

Finale B (TR et Fed. B) :  
**9 décembre 2018**

Finale A (Fed. A et Perf) :  
**15 et 16 décembre 2018**

Ensembles Performance :  
**28 avril 2019**

Ensembles Fed. A/B,  
régionaux :  
**11 et 12 mai 2019**

## FINALES INTER DEPARTEMENTALES

Individuelles Fed. A/B et  
Performance :  
**17 et 18 novembre 2018**

Ensembles Fed. A/B et Performance :  
**23 et 24 mars 2019**

## FINALES DEPARTEMENTALES

Date proposée :  
**14 octobre 2018**

Date proposée :  
**3 mars 2019**

Les calendriers compétitifs sont actuellement en construction.  
Les dates définitives des compétitions départementales, ainsi que les lieux, vous seront communiqués par vos comités départementaux respectifs.

# Calendrier Coupes Formations

## ETAPES DEPARTEMENTALES

**Précisions :** l'étape 1 des CF 2 et CF 3 est à effectuer avant le 31 mars 2019 dans vos départements respectifs. Les engagements se font via Engagym.

Pour toute demande de renseignements, merci de vous adresser à votre Comité Départemental.

## ETAPES INTER DEPARTEMENTALES

Evaluation des  
Coupes Formations 2 et 3 :  
**1er ou 2 juin 2019**

## ETAPE REGIONALE :

Evaluation et compétition des Coupes Formations 4 :  
**Samedi 9 mars 2019**

CF 2 et CF 3

CF 4



# CONTENU TECHNIQUE 2018/2019

## Programmes individuels

**A) Trophée Fédéral B :** s'adresse aux individuelles TF qui ne sont pas qualifiées pour la finale A (*catégories et programmes des TF individuelles*).

### **B) Trophée Régional individuel :**

Ces gymnastes sont d'un niveau inférieur aux individuelles «Trophée Fédéral». Il leur est donc interdit de se présenter dans un ensemble de la filière Performance et dans un ensemble de «Trophée Fédéral A». Cependant, elles peuvent intégrer un ensemble de «Trophée Fédéral B et C». **Il leur est également possible de participer dans un ensemble TR.**

**Une gymnaste ayant participé à la finale nationale Fédérale 2017/2018 n'est pas autorisée à participer à cette catégorie TR.**

Pour toutes les individuelles régionales, les R pourront être validées à 0,10 lors de la réalisation d'une rotation sous le lancer, suivi directement d'une 2ème rotation + les critères liés au lancer - pas de changement d'axe ou de niveau.

### Trophée Régional individuel

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. Valeur des difficultés limitée à 0,10. Min. 2 pas de danse, 1 R. - DE pas de min., pas de max.	Note E
10-11 ans	CER	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 2,00 points	Code FIG
12-13 ans	COR	CODE FIG aménagé 2 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 2,50 points	Code FIG
14-15 ans	CER	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 1 élément corporel MAX D = 3 points	Code FIG
16-17 ans	BAL	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 2 éléments corporels MAX D = 3,50 points	Code FIG
18 ans et +	RUB	CODE FIG aménagé 3 difficultés corpo. + 3 éléments corporels MAX D = 3,50 points	Code FIG

*Les gymnastes classées sur les 3 premières places des catégories TR lors de la finale régionale 2017 devront obligatoirement être engagées en catégorie fédérale la saison suivante.*

### Performance Régional 8-9 ans (poussines Excellence)

Main Libre avec 6 difficultés corporelles de la liste proposée pour les 10-11 ans avec 2 sauts dont un en battement tendu, 2 équilibres (pied à plat autorisé pour tous les équilibres), 2 rotations dont un pivot. Programme décliné du programme individuel Nat B 10-11 ans ; les règles sont identiques.

**- 7/8 ans : CF3 ou CF4 présentée en parallèle ou validée.**

**- 9 ans : CF3 validée.**

# Programmes ensembles/duos

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionale des ensembles Fédéraux.

Pour les ensembles à nombre variable de gymnastes, une revalorisation de 0,20 est attribuée (par le jury D1-D2)

## Programme régional Poussines

### ENSEMBLES 7-8-9 ANS

Ces gymnastes devront être engagées en parallèle dans un programme CF2/CF3/CF4.

<b>Ensemble Performance Régional</b> Ensemble de 4 à 5 gym.	<b>CERCEAU</b> (1'30 à 2')	3 DC min. (1 de chaque GC), 2 échanges, 1 R max., 4 C min, 1 pas de danse. Max D = <b>4 points</b> .	Note E Code FIG
<b>Ensemble Fédéral Régional</b> Ensemble de 4 à 7 gym. (Interdit aux gym. engagées en indiv. Perf)	<b>MASSUES</b> (1'15 à 1'30)	3 DC (à 0,10 pts + liste de diff. comme en TFA, 1 de chaque GC), 2 échanges, 1 R max, 4 C min, 1 pas de danse. Max D = <b>3 points</b> .	Note E Code FIG

## Trophée Régional Duo

**Un seul duo autorisé par club.**

Niveau équivalent à des TFA, autorisé à des individuelles TF et TR.

TR Duo : **durée de 1'15 à 1'45.**

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé.	
		Valeur des difficultés limitée, 0,10 + liste de difficultés autorisées (cf. brochure, idem Fédérales). Min. 1 pas de danse - 4 coll. - Max. 1 R	Note E
13 ans et moins	CORDES	3 difficultés corporelles, 2 échanges, Max D = <b>4,00 points</b>	Code FIG
Toutes catégories	BALLON + 1 LIBRE	3 difficultés corporelles, 3 échanges, Max D = <b>5,00 points</b>	Code FIG

Retrouvez tous les documents techniques FFgym GR Grand Est sur notre site :

<http://grand-est.fr/competitions>

(Base documentaire)

## Programmes ensembles/duos

Ces catégories se dérouleront lors de la finale régionale des ensembles Fédéraux.

Pour les ensembles à nombre variable de gymnastes, une revalorisation de 0,20 est attribuée (par le jury D1-D2)

### Trophée Régional par Ensemble

Ce programme est interdit à toutes les individuelles Fédérales (finale A ou B). Ces ensembles sont composés de 3 à 6 gymnastes (pas de remplaçante supplémentaires). Pas de nombre minimum par club, mais il doit correspondre à un nombre correspondant de gymnastes pour justifier un ensemble supplémentaire :  
ex. pas 2 ou 3 ensembles de 3 gymnastes).

**0,20 de revalorisation par gymnastes supplémentaire (de 4 à 6) , sur le praticable.**

Ensemble Trophée Régional : **durée de 1'15 à 1'30.**

Catégorie d'âge	Programme : 1 enchaînement	Note D : Code FIG aménagé. Pas de DC autorisée. Eléments corpo. à 0,10. Min. 1 pas dansé, min. 4 coll. - R, CR/CRR interdits.	Note E
10-11 ans	CER	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 1 échange, Max D = <b>3,00 points</b>	Code FIG
13 ans et moins	BAL	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 1 ou 2 échanges, Max D = <b>3,50 points</b>	Code FIG
15 ans et moins	CORDE	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 2 échanges, Max D = <b>4,00 points</b>	Code FIG
17 ans et moins	CER-RUB	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 2 échanges, Max D = <b>4,50 points</b>	Code FIG
Toutes catégories	BAL-MAS	3 DC ou éléments corpo. : 3x0,10 (1 de chaque GC), 2 ou 3 échanges, Max D = <b>4,50 points</b>	Code FIG

Les clubs ayant eu des ensembles classés dans les 3 premiers des catégories TR lors de la finale régionale 2018, devront obligatoirement présenter un ensemble de niveau supérieur (Fed. A, B ou C, dans la catégorie d'âge correspondant ou juste au dessus) la saison suivante dans une catégorie d'âge équivalente ou supérieure.





# LA COUPE FORMATION

---

## Etape départementale

### Coupe Formation 2 :

- Main libre composition libre avec des éléments imposés par la commission nationale. Ils seront téléchargeables sur le site de la FFGym.
- Engin (imposé au niveau national) : **Ruban**. Il sera de composition libre avec des éléments choisis par les entraîneurs.
- Passages des tests physiques.

### Coupe Formation 3 :

- Main libre imposé au niveau national.
- Engin et enchaînement imposés au niveau national : **Corde**.
- Passages des tests physiques.

## Etape interdépartementale

### Coupe Formation 2 :

- Main libre - IDEM à celui de l'étape départementale.
- Engin : imposé par la commission régionale et dévoilé environ deux semaines avant cette étape.

### Coupe Formation 3 :

- Main libre - IDEM à celui de l'étape départementale.
- Engin et enchaînement imposés choisis par la commission régionale et dévoilé environ deux semaines avant cette étape.

### Musiques :

Les musiques du main libre et du ruban de la Coupe Formation 2 seront imposées par la commission régionale et vous seront fournies en septembre 2018.

---

*Cliquez pour accéder à la brochure technique FFGym*  
( Accès avec codes clubs )

---

