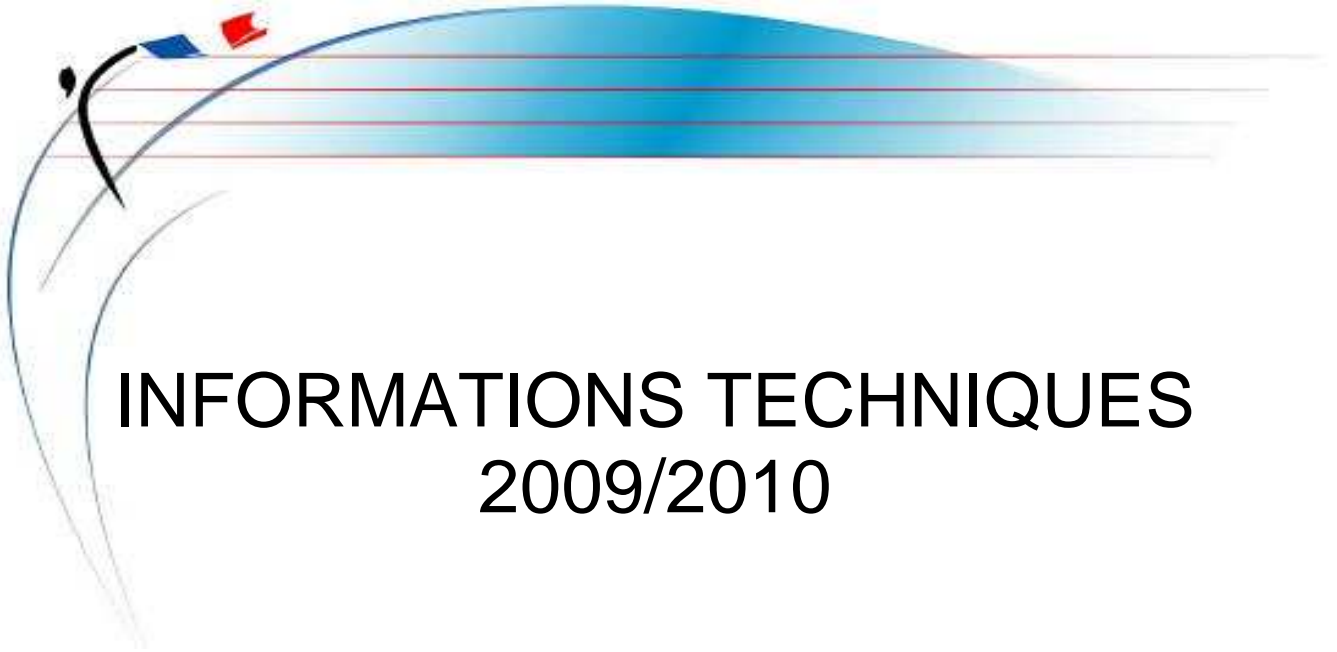


GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



INFORMATIONS TECHNIQUES 2009/2010

POUR PLUS D'INFOS : www.hautenormandie-ffgym.com

DR CRITERIUM POUSSINES INDIVIDUELLES

- ✓ Musique et mouvements libres, avec une présentation sur un praticable entier.
- ✓ Musique 1'00 à 1'30
- ✓ Finalité REGIONALE, en même temps que les compétitions Divisions Critériums.

✓ L'accent sera mis sur la chorégraphie, le rythme, l'expressivité, la relation musique/mouvement ainsi que tous les « groupes techniques » de chaque engin (cf. code de pointage).

- ✓ **Catégories :** Poussine (avec un classement par année d'âge)
Benjamine 1^{ère} année

ENGINES	Catégories	CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
DR individuelles	pous 2003	X				
	pous 2002					X
	pous 2001		X			
	benjamines				X	

CATEGORIES	Nombre de difficultés validés	Nombre max de difficultés 1 de chaque GCO	Difficultés autorisées	CAP
Poussine 2003	2	4	A	1.00
Poussine 2002	3	6	AB	1.00
Poussine 2001	4	8	ABC	1.50
Benjamine	4	8	ABC	1.50

PROGRAMME DIVISION REGIONALE ENSEMBLE

- ✓ Ensemble de 4 à 8 gymnastes.
- ✓ Musique et mouvements libres, avec une présentation sur un praticable entier.
- ✓ Musique 1'00 à 1'30, autorisation des musiques à voix **sans parole.**
- ✓ Finalité Régionale, en même temps que les compétitions Divisions Critériums.

✓ L'accent sera mis sur la chorégraphie, le rythme, l'expressivité, la relation musique/mouvement ainsi que tous les « groupes techniques » de chaque engin (cf. code de pointage).

ATTENTION : le niveau ne doit pas être supérieur à la catégorie DC.

- ✓ Sur classement autorisé : Poussine en Benjamine
- ✓ Catégories : Poussine
Benjamine
- ✓ Exigences : Tous les groupes techniques de l'engin concerné doivent être représentés.
 - ▶ 2 échanges minimums pour les 2 catégories
 - ▶ 3 échanges minimums pour les benjamines
 - (Échanges sous différentes formes : lancer, transmission, rouler,...)
 - ▶ 4 relations minimums pour les 2 catégories
 - ▶ 4 formations minimums pour les 2 catégories

ENGINES	Catégories	CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
DR ensembles	poussines			X		
	benjamines					X

CATEGORIES	Nombre de difficultés validés	Nombre max de difficultés 1 de chaque GCO	Difficultés autorisées
DR ENSEMBLES 4 à 8 gymnastes (difficultés ou éléments)			
Poussine	3	6	AB
Benjamine	4	8	AB

PROGRAMME DIVISION REGIONALE DUO

- ✓ Musique et mouvements libres, avec une présentation sur un praticable entier.
- ✓ Musique 1'00 à 1'30, autorisation des musiques à voix **sans parole.**
- ✓ Finalité Régionale, en même temps que les compétitions Divisions Critériums.

✓ L'accent sera mis sur la chorégraphie, le rythme, l'expressivité, la relation musique/mouvement ainsi que tous les « groupes techniques » de chaque engin (cf. code de pointage).

ENGINES	Catégories	CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
DR duo	poussines			X		
	benjamines	X	X			

CATEGORIES	Nombre de difficultés validés	Nombre max de difficultés 1 de chaque GCO	Difficultés autorisées
DR DUO (<u>difficultés ou éléments</u>)			
Poussine	3	6	ABC
Benjamine	4	8	ABC

✓ Exigences : Tous les groupes techniques de l'engin concerné doivent être représentés.

- ▶ 2 échanges minimums pour les poussines
- ▶ 3 échanges minimums pour les benjamines
- (Échanges sous différentes formes : lancer, transmission, rouler,...)
- ▶ 4 relations minimums pour les 2 catégories

REGLEMENTATION

1. les gymnastes nées en 2003 n'ont pas le droit de cumuler. Elles doivent être engagées dans 1 seul programme.
2. les gymnastes nées en 2001-2002 sont autorisées de faire :

Soit

- individuelle et duo

Soit

- individuelle et ensembles.

NOTATION ENSEMBLE ET DUO

D1/D2	
1 élément ou difficulté de chaque GC saut, pivot ou tour, équilibre, souplesse ou onde (éléments ou dif non validés -0.30 à chaque fois)	0.90/1.20
séries de pas rythmés (0,10 à chaque fois)	0.20
Echange : 0,30 2 en pous et 3 en benj	0.60/0.90
Difficulté (ou élément) interdite : - 0,50	
TOTAL D	1.70/2.30

A	
MUSIQUE / 2pts	
Contrat de base : respect du rythme, du style et de la structure musicale (0,50 de pénalité pour pot pourri.)	1.00
Revalorisation : jouer avec les structures, les accents, le tempo, les vitesses de travail, la mélodie	1.00
TOTAL M	2.00
COMPOSITION de BASE / 6pts	
Formations : 4 au minimum, 0,10 par formation	0.40
Revalorisation pour le nombre: 0,10 par formation supplémentaire ; jusqu'à 4 maximum. Revalorisation dans les orientations, les niveaux.	0.40
Richesse dans la modalité : (rouler, rebond, transmission, glisser...)	0.60
Variété dans les niveaux, les orientations, les distances entre les gymnastes.	0.60
Relations: Contrat de base : minimum 5 relations	0.50
Revalorisation des relations : par le nombre (0,20 par relation supplémentaire)	0.60
Richesse dans la modalité : (C/C, C/E, E/E)	0.30
Variété dans les niveaux, les orientations, les manipulations	0.60
Harmonie corps/engin : Le corps doit toujours être en mouvement, pas de rupture dans le mouvement. Pas de statisme prolongé.	0.50

Choix des éléments engins	
Contrat de base: Les groupes techniques à l'engin doivent être présents dans l'enchaînement.	0.50
Variétés et richesse : Des mouvements techniques et des spécificités des différents engins Richesse dans la forme, l'amplitude, la vitesse et les plans Utilisation variée autre que les mains .	0.50
BONUS : Chaque groupe technique à l'engin représenté au moins deux fois et de façons différentes. (0,10 pt à chaque fois)	0.50
<u>TOTAL CB</u>	6.00

NOTATION INDIVIDUELLE

D1	
2003 : 2 dif <4max présentées 2002 : 3 dif <6 max présentées 2001 : 4 dif <8 max présentées benj : 4 dif <8 max présentées (0,10 à chaque fois par dif validées)	0.20/0.40
séries de pas rythmés	0.20
Difficulté interdite : - 0,50	
TOTAL D	0.40/0.60

A	
MUSIQUE / 1pts	
Contrat de base : respect du rythme, du style et de la structure musicale (0,50 de pénalité pour pot pourri.)	0.50
Revalorisation : jouer avec les structures, les accents, le tempo, les vitesses de travail, la mélodie	0.50
Sous total	1.00
COMPOSITION de BASE (chorégraphie, concept)	2.00
ELEMENT ENGIN	1.50
ELEMENT CORPOREL	1.00
EXPRESSION	1.00
CAP	1.00/1.50
TOTAL A	6.50/7.00

COORDONNEES DES ENTRAINEURS GR DES CLUBS DE HAUTE-NORMANDIE

CLUB	NOM	PRENOM	TEL	E-MAIL
MJC Duclair	ROCHARD	Marine	06.08.17.30.47	Marine.rochard@laposte.net
MJC Duclair	DESANGLOIS	Chloé	06.32.45.07.68	Chloe.desanglois@laposte.net
CG Stéphanois	DERACHE	Céline	02.35.87.97.39 06.70.31.48.87	Derache.celine@free.fr
NRGYM Elbeuf	PINSON	Géraldine	06.24.04.41.23	gegegr6583@live.fr
NRGYM Elbeuf	GOHIER	Juliette	06.21.57.04.65	Juliette.gohier@sfr.fr
ASC Bonsecours	MOKEFI	Harmony	06.63.40.77.49	harmony.mokhefi@orange.fr
Bourg Achard	PENARD AMPTIL/PENARD	Chantal Christelle	06.24.55.90.98	c_penard@hotmail.fr (mettre le tiret 8)
St SAENS	SIZORN	Magali	06.76.83.52.05	Magali.sizorn@free.fr
St SAENS	SIZORN	Fanny	06.77.46.47.50	Fanny.sizorn@free.fr
St SAENS	SIZORN	Christiane	02.35.34.56.75	Christiane.sizorn@ac-rouen.fr
PETIT COURONNE	DUFOSSE	Claire	06.20.90.18.42	Floclair33@aliceadsl.fr
PETIT COURONNE	LE BECHEC	Laëtitia	06.76.75.07.17	Lblaeti76@voila.fr