**PLANNING G.R.S INDIVIDUEL·LE·S**

**CRPL 2020-2021**

**POUSSIN.E.S**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAUX** | **PROGRAMME** | **DUREE** | **2021** | Exigences |
| **P3**  **Régional** | 1 Main libre | 1’15 à 1’30 | 2013.2012.2011 | 4 Diffs  0.10 à 0.60 |
| **P2**  **Régional** | Main libre /corde  ou  corde/ Main Libre | 1’15 à 1’ 30  changement entre 40’’-50’’ | 2012 .2011 | 4 Diffs  0.10 à 0.60  2 dans chaque partie |
| **P1**  **Régional** | Ballon | 1’15 à 1’ 30 | 2012.2011 | 4 diffs  de 0,10 à 0.80 |

**JEUNE.SS.E.S**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **IVEAUX** | **PROGRAMME** | **DUREE** | **2020** | Exigences |
| **J4**  **Régional** | Main libre / ruban  ou  Ruban / Main Libre | 1’15 à 1’ 30  changement entre 40’’-50’’ | 2010 à 2006 | 4 Diffs  0.10 à 0.60  2 dans chaque partie |
| **J5**  **Régional** | Main libre /Cerceau  ou  Cerceau / Main Libre | 1’15 à 1’ 30  changement entre 40’’-50’’ | 2010 à 2006 | 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**

* Attention : **Les durées ont été modifiées**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAUX** | **Nb. Gym** | **PROGRAMME** | **DUREE** | **2020** | Exigences |
| **P3**  **Régional** | 4 à 7 | Mains libres/  Ballons  (dans cet ordre) | 2’00 à 2’15  changement entre  1’ et 1’10 | 2014.2013 | 3 diffs max 0.40  ML : pas de danse, collaborations, 2 diffs  BA : (placés autour du praticable)  1 échange, 1 pas choré, 1 diff  2 collaborations |
| **P3**  **Régional** | 4 à 7 | Mains libres/  Ballons  (dans cet ordre) | 2’00 à 2’15  changement entre  1’ et 1’10 | 2012.2011  2013 possible pour compléter l’ensemble | 3 diffs max 0.40  ML : pas de danse, collaborations, 2 diffs  BA : (placés autour du praticable (1 échange, 1 pas choré, 1 diff  2 collaborations |
| **P2**  **Régional** | 4 à 7 | Massues | 2’15 à 2’30 | 2011..2012.  2013 | 4 diffs max 0.60  1 échange minimum  2 maxi |
| **P1**  **Régional** | 4 à 7 | cordes –  cerceaux  cerceaux majoritaires | 2’15 à 2’30 | 2011.2012.  2013 | 4 diffs max à 0.80  2 échanges minimum  4 collaborations  1 pas de danse |

* **Pour les ensembles P3, les manipulations imposées sont supprimées**
* **Les engins devront être placés à l’extérieur du praticable, accessibles sans sortir**

**JEUNE.SSE.S**

* Attention : **La durée a été modifiée**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAUX** | **Nb. Gym** | | **PROGRAMME** | **DUREE** | | **2020** | Exigences |
| **J4**  **Régional** | | 3 à 7 | Mains libres/  ballons  (dans cet ordre) | 2’15 à 2’30  changement entre  1’10 et 1’20 | 2010 à 2006 | | 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 |

* **Les engins devront être placés à l’extérieur du praticable, accessibles sans sortir**
* **Pour toutes les catégories qui ont un changement dans le mouvement, une pénalité de 0,30 sera appliquée si la coupure n’est pas faite dans le temps indiqué.**

**AINE.E.S**

* **L’ensemble A4 est supprimé en région.**