

LETTRE FFGYM GRAND EST

Revue du comité régional de gymnastique du Grand Est - Aérobie n°1 2019/2020

Programme régional Aérobie 2019/2020

Spécificités

Tenue : tenue libre en respectant une allure sportive, proche du corps, chaussures de sport obligatoires, sans accessoires. Pour les synchro, les tenues peuvent être de couleurs différentes.

1 passage par compétition et **2 catégories** maximum par gymnaste.

Programme interdit aux gymnastes engagés en trophée fédéral, nat B, nat A et élite.

Catégories	7/9 ans	10/13 ans	13 ans et +
	Jumpy One Musique imposée Surface : 7x7 1) <i>En solo</i> , la notation se faisant sur l'exécution 2) <i>et/ou en duo</i>	Possibilité d'avoir 1 gym. plus jeune ou plus âgé(e) Surface : 7x7 1) les imposés 2018 aéro, hilo, step 2) <u>ou</u> un libre d'1mn +/- 5 basé sur le fédéral A Pour chacun 5 à 6 diffs libres de Fed. A et avec un max. de 1 pt en diff En solo et/ou Duo Notation sur la base du fédéral A	Moyenne d'âge : + de 13 ans Surface : 7x7 ou 10x10 en groupe de 5/8 1) Imposé Nat B 2018 2) <u>ou</u> libre d'1mn15 +/- 5 En solo et/ou Duo et/ou groupe de 3 à 5 Dans les 2 cas, 6 diffs libres (fédéral ou national) avec un maximum de 1.5 pts Notation sur la base du Nat B

Retrouvez la documentation technique et administrative sur le site officiel du comité régional de gymnastique du Grand Est :

<https://grand-est-ffgym.fr>



AED
2019/2020