

PLANNING G.R.S INDIVIDUELLES

Aînées

Niveaux	Programme	Durée	2020	2021
A +	1 libre engin	1'15 à 1'30	1 engin au choix	1 engin au choix
A fédéral	3 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban Massues Ballon	Cerceau Ballon Ruban
A 1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau Ruban	Massues Ruban
A 2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Cerceau	Cerceau Massues
A 3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Corde	Ruban
A 4	1 libre engin 1 M.L	engin 45" à 1' M.L 45" à 1'	Corde	Ruban
A 5	1 libre	1'15 à 1'30	programme régional	Programme Régional

Jeunesses

Niveaux	Programme	Durée	2020	2021
J 1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Corde	Corde Massues
J 2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban massues	Cerceau Ruban
J 3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Corde Cerceau	Ballon
J 4	1 libre engin 1 M.L	engin 45" à 1' M.L 45" à 1'	Massues	Ruban
J 5		1'15 à 1'30	programme régional	programme régional

PLANNING G.R.S ENSEMBLES

Ainées

Niveaux	Nb.Gym.	Programme	Durée	2020	2021
A+	3 à 7	1 libre	2' à 2'30	ML + 1 ou 2 engins libres	ML + 1 ou 2 engins libres
A 1	5 (à 7)	2 libres (5 engins) 1 long 1 court	long 2'15 à 2'30 court 1'30 à 2'	2 rubans / 3 ballons 5 massues	2 cordes / 3 cerceaux 5 massues
A 2	5 (à 7)	1 libre 5 engins	2' à 2'30	3 cerceaux / 2 ballons	2 massues / 3 rubans
A 3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	cerceaux	ballons
A 4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'	programme régional	programme régional

Jeunesses

Niveaux	Nb.Gym.	Programme	Durée	2020	2021
J 1	5 (à 7)	1 libre	2'15 à 2'30	3 massues / 2 ballons	2 cordes / 3 Ballons
J 2	5 (à 7) (à partir de 2008)	1 libre 5 engins	2' à 2'30	5 cordes	5 ballons
J 3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	rubans	massues
J 4	3 à 7	1 libre alterner les passages en individuelles, duos, groupes de 3 à 7, à M.L ou avec engins. Les passages des différents sous-groupes doivent s'enchaîner. Unité de musique.	1' 30 à 2'	EN ATTENTE DECISION CN 3 engins minimum – différents – au choix – voir fiche explicative	EN ATTENTE DECISION CN 3 engins minimum – différents au choix – voir fiche explicative

PLANNING G.R.S DUOS

Durée 1'15 à 1'45

Ainées

	2020	2021
Duo A 1	Massues	corde / ballon
Duo A 2	cordes	cerceau / ruban
Duo A 3	cerceau /massues	cerceaux
Duo A 4	Ruban/cerceau	massues
Duo A+	engins libres 1	engins libres 1

Jeunes

	2020	2021
Duo J 1	Massues	ballon /cerceau
Duo J 2	Corde/Massues	ruban
Duo J 3	Ruban massues	corde /cerceau
Duo J 4	Corde/cerceau	cerceaux