

Ainées

Musiques Libres

Niveaux	Programme	Durée	Engins 2018
A +	1 libre	long 1'15 à 1'30	1 engin au choix¹
A fédéral	3 libres longs	longs 1'15 à 1'30	Cerceau Ballon Corde¹
A1	3 libres 2 longs 1 court	longs 1'15 à 1'30 court 45" à 1'	Ruban Ballon¹ massues (court)
A2	2 libres longs	longs 1'15 à 1'30	Corde¹ Ballon
A3	2 libres 1 long 1 court	long 1'15 à 1'30 court 45" à 1'	Ballon Massues (court)
A4	1 libre engin 1 ML	engin 45" à 1' M.L 45" à 1'	Ruban ML
A5	semi libre guidé	1'30 à 1'45	2 engins corde /massues avec 15" maxi ML

Jeunesses

Musiques Libres

Niveaux	Programme	Durée	Engins 2018
J1	2 libres longs	1'15 à 1'30	Corde¹ Massues
J2	2 libres 1 long 1 court	longs 1'15 à 1'30 court 45" à 1'	Cerceau¹ Massues (court)
J3	1 libre long	1'15 à 1'30	Ruban
J4	1 libre engin 1 ML	engin 45" à 1' ML 45" à 1'	Cerceau ML
J5	semi libre guidé	1'30 à 1'45	2 engins ruban/ cerceau avec 15" maxi ML

¹ Musiques avec paroles autorisées pour cet engin (mais non obligatoire)

2 passages A2 J2

A1 J1 Programme long

1 passage Toutes les autres épreuves

Ainées*Musiques Libres*

Niveaux	Nb gym	Programme	Durée	Engins 2018
A1	5*	2 libres 1 long 1 court	long 2'15 à 2'30 court 1'30 à 2'	3 massues /2 ballons¹ 5 cerceaux¹
A 2	5*	1 libre	2' à 2'30	3 ballons/2 rubans¹
A 3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	cordes
A 4	3 à 7	1 libre Alterner les passages en individuelles, duos, groupes de 3 à 7 Les passages des différents sous-groupes doivent s'enchaîner Unité de la musique	1'30 à 2'30	3 engins minimum différents au choix voir fiche explicative

*possibilité d'inscrire de 5 à 7 gymnastes : 2 remplaçantes

Jeunesses*Musiques Libres*

Niveaux	Nb gym	Programme	Durée	Engins 2017
J1	5*	1 libre	2'15 à 2'30	5 massues¹
J2	5*	1 libre	2' à 2'30	3 cerceaux/2 rubans¹
J3	4 à 7	1 libre	1'30 à 2'	ballons
J4	3 à 7	1 libre Alterner les passages en individuelles, duos, groupes de 3 à 7 Les passages des différents sous-groupes doivent s'enchaîner Unité de la musique	1'30 à 2'30	3 engins minimum différents au choix voir fiche explicative

*possibilité d'inscrire de 5 à 7 gymnastes : 2 remplaçantes

¹ Musiques avec paroles autorisées pour ce passage (mais non obligatoire)

Musiques libres

1'15 à 1'45

Ainées

Niveaux	Engins 2018
A 1	ruban/massues ¹
A 2	cerceaux ¹
A 3	massues/corde
A 4	ruban/ballon
A +	engins libres ¹

Jeunesses

Niveaux	Engins 2018
J 1	Ballons ¹
J 2	massues/cerceaux ¹
J 3	cordes
J 4	massues/ballons

¹ Musiques avec paroles autorisées (mais non obligatoire)