

COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

SAISON 2024-2025

PLANNING G.R ENSEMBLES

Cadet, junior, sénior

Niveau	Nb.Gym.	Programme	Durée	2025
CJS 1	5 (+ 2)	2 libres 1 long 1 court	long 2' à 2'30 court 1'30 à 2'	2 rubans / 3 cerceaux 5 Cordes
CJS 2	5 (+ 2)	1 libre 5 engins	2' à 2'30	2 Cordes / 3 Ballons
CJS 3	4 à 7	1 libre	2' à 2'30	Cerceaux
CJS 4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'	Programme Régional

Benjamin, minime

Niveau	Nb.Gym.	Programme	Durée	2025
BM 1	5 (+2)	1 libre	2' à 2'30	3 Massues / 2 Cerceaux
BM 2	5 (+2)	1 libre	2' à 2'30	5 Cordes
BM 3	4 à 7	1 libre	2' à 2'30	Rubans
BM 4	3 à 7	1 libre	1'30 à 2'	Programme Régional

PLANNING G.R INDIVIDUELS

Cadet, junior, sénior

Niveaux	Programme	Durée	2025
CJS Master National	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban Ballon
CJS 1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau Ruban
CJS 2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Cerceau
CJS 3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Corde
CJS 4	1 libre engin	1'15 à 1'30	<i>Proposition</i> Corde
S+	1 libre engin	1'15 à 1'30	1 engin au choix
CJS 5	1 libre	1'15 à 1'30	Programme Régional

Benjamin, minime

Niveaux	Programme	Durée	2025
BM 1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Corde Ballon
BM 2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Massues Ruban
BM 3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Cerceau
BM 4	1 libre engin	1'15 à 1'30	<i>Proposition</i> Massues
BM 5	1 libre	1'15 à 1'30	Programme Régional

PLANNING G.R DUOS

Cadet, junior, sénior

Niveau	Nb.Gym.	Programme	Durée	2025
Duo CJS 1	2	1 libre	1'15 à 1'45	Massues
Duo CJS 2	2	1 libre	1'15 à 1'45	Corde / Massues
Duo CJS 3	2	1 libre	1'15 à 1'45	Massues / Ballon
Duo CJS 4	2	1 libre	1'15 à 1'45	<i>Proposition</i> Cerceaux

Benjamin, minime

Niveau	Nb.Gym.	Programme	Durée	2025
Duo BM 1	2	1 libre	1'15 à 1'45	Rubans
Duo BM 2	2	1 libre	1'15 à 1'45	Cerceau / Ruban
Duo BM 3	2	1 libre	1'15 à 1'45	Massues / Ballon
Duo BM 4	2	1 libre	1'15 à 1'45	<i>Proposition</i> Ballons