www.elangymniquecantoncastriote.com

Pratique de la gymnastique rythmique en individuelle

Au sein du club, la pratique en individuelle est un « PLUS » qui ne peut en aucun cas se substituer à la pratique en ensemble. La pratique est soumise à validation des entraineurs.

- ⇨ Pour la pratique de la gymnastique rythmique en compétition individuelle, sont OBLIGATOIRES :
- ➢ 1 chèque de 90 € ou 45 € « isolé » du règlement de la cotisation annuelle correspondant au règlement des frais complémentaires engendrées par la pratique(frais d'engagement aux compétitions) + un chèque de 15 € ou non, correspondant à la demande de location d'une tenue du club.
- ➢ l'achat du matériel personnel correspondant à la catégorie d'engagement. Chaque jeune fille devra en disposer pour le stage de reprise en AOUT.

Une composition individuelle doit durer entre 1 min et 1 min 30.

2 à 4 rencontres sont à prévoir dans la saison sportive en fonction du niveau et des qualifications. D'autres rencontres peuvent avoir lieu durant la saison, la sélection est fonction du niveau et de la rigueur du travail fourni par la jeune fille.

L'affectation à une catégorie est UNIQUEMENT fonction du choix des entraineurs. **Les entraineurs se réservent le droit de ne pas engager la gymnaste à la rencontre sous réserve de son travail.**

Année de NAISSANCE	2014–2013	2012 – 2011		2010 – 2009		2008- 2007		2006 et avant	
	BENJAMINES	MINIMES		CADETTES		JUNIOR		SENIOR	
Pratique « individuelle »	Régionale individuelle 10 – 11 ans BALLON	Régionale individuelle 12 – 13 ans CORDE	Trophée Fédéral 12 – 13 ans CORDE	Régionale individuelle 14 – 15 ans CERCEAU	Trophée Fédéral 14 – 15 ans CERCEAU	Régionale individuelle 16 – 17 ans MASSUES	Trophée Fédéral 16 – 17 ans MASSUES	Régionale individuelle 18 ans et + MASSUES	Trophée Fédéral 18 ans et + MASSUES
A PREVOIR	ENTRAINEMENTS TOUS LES MARDIS ET / OU SAMEDI SELON CALENDRIER								

Chaque jeune fille souhaitant faire de la gymnastique rythmique en compétition individuelle doit avoir conscience qu'un travail autonome de répétition est OBLIGATOIRE ainsi qu'une volonté accrue de démontrer son engagement dans sa composition (expression). Il est essentiel de **se définir des objectifs personnels de pratique.**

Afin de créer la composition, la participation à au moins une session COMPLETE de 5 JOURS sur la période Juin-Juillet et une autre **session COMPLETE de 5 JOURS sur la période AOUT, est FORTEMENT RECOMMANDEE.**

JUILLET	AOUT
Du lundi 3 juillet au vendredi 7 juillet	Du mercredi 23 août au vendredi 1er septembre

EN L'ABSENCE D'INTERVENANT EXTERIEUR, PAS DE PARTICIPATION FINANCIERE A PREVOIR.

Une première présentation aura lieu le samedi 16 SEPTEMBRE au gymnase de CASTRIES. ATTENTION !!! Le planning est prévisionnel.

Pour les jeunes filles ne louant pas de tenue au club, la tenue personnelle devra obligatoire être présentée le mardi 3 octobre DERNIER DELAI, soit 15 jours avant le championnat départemental. La jeune fille doit se procurer son propre matériel pour le stage d'AOUT. Attention de respecter lesnormes dites FIG disponibles sur les sites suivants.

https://www.rytmica.fr/

http://eurogym.fr/