

1. PLANNING ENGINES

ENSEMBLES

- Cadets, Juniors, Seniors :**

Niveau x	Nombre Gymnastes	Programme	Durée	Engins
S +	3 à 7	1 libre	2' à 2'30	1 ou 2 engins libres
CJS 1	5 (à 7)	2 libres 1 long / 1 court	2 à 2'30 1'30 à 2'	2 rubans / 3 cerceaux 5 ballons
CJS 2	5 (à 7)	1 libre	2' à 2'30	3 cordes / 2 cerceaux
CJS 3	4 à 7	1 libre	2' à 2'30	Ballons
CJS 4	4 à 6	1 libre	1'30 à 2'00	Cordes

- Benjamins, Minimes :**

Niveaux	Nombre de Gymnastes	Programme	Durée	Engins
BM 1	5(à7)	1 libre Long	2' à 2'30	3 ballons / 2 cordes
BM 2	5(à7)	1 libre	2'00 à 2'30	5 ballons
BM 3	4 à 7	1 libre	2'00 à 2'30	Massues
BM 4	4 à 6	1 libre	1'engin + 1' ML	Moitié cerceaux / ruban – moitié ML

- Poussins :**

Niveaux	Nombre de Gymnastes	Programme	Engins
P 1	4 à 6	Libre 1'30 à 2'00	Massues / cerceaux
P 2	4 à 6	Libre 1'30	1mn ballons + 30sec Main-libre
P 3 débutantes	3 à 6	Imposé de 2023	Massues / Main libre

INDIVIDUELS

- Cadets – Juniors - Seniors***

Niveaux	Programme	Durée	Engins
S+	1 libre engin	1'15 à 1'30	1 engin au choix
National	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ballon Massues
CJS1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Ruban Massues
CJS2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Massues Cerceau
CJS3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Ruban
CJS4	1 libre	1'15 à 1'30	Corde
CJS Régional	1 libre engin	1'15 à 1'30	Massues ou ruban

- Benjamines - minimes***

Niveaux	Programme	Durée	Engins
BM1	2 libres engins	1'15 à 1'30	Corde Cerceau
BM2	2 libres engins	1'15 à 1'30	Cerceau Ruban
BM3	1 libre engin	1'15 à 1'30	Ballon
BM4	1 libre engin / ML	1'30	1' cerceau + 30s ML
BM5	1 libre engin / ML	1'30	45s corde + 45s ML

- Poussins :***

Niveaux	Programme	Durée	Engins
P 1	2 libres 1 engin + 1 ML	1'00 à 1'15 1'00 à 1'15	Ballon Main libre
P2	1 libre	1'30	45sec cerceau + 45sec ML
P3 débutant.e.s	Libre avec manipulations imposées	1'15	45sec massues + 30sec ML

DUOS

- **Cadets, Junior, Senior :**

Niveaux	Durée	Engins
S +	1'15 à 1'45	Engins libres
CJS 1	1'15 à 1'45	Ballon / corde
CJS 2	1'15 à 1'45	Rubans
CJS 3	1'15 à 1'45	Cerceaux
CJS 4	1'15 à 1'45	Ballons

- **Benjamins, Minimes :**

Niveaux	Durée	Engins
BM 1	1'15 à 1'45	Ballon / corde
BM 2	1'15 à 1'45	Corde / cerceau
BM 3	1'15 à 1'45	Cerceaux
BM 4	1'15 à 1'45	Massues / cerceau
BM 5	45' engin + 45' ML	Moitié 2 cerceaux / Moitié ML

- **Poussins :**

Niveaux	Programme	Durée	Engins
P 1	Libre	1'15 à 1'30	Rubans
P 2	Libre	1'15 à 1'30	Cordes
P3	Libre	45' engin + 45' ML	Cerceaux + ML

ATTENTION CHANGEMENT :

Contrairement à la saison passée, les programmes mixtes engin/ML ont des durées fixes, et plus des fourchettes. Des juges chronomètres seront présent, il y a une tolérance de + ou – 5 secondes par partie de l'enchaînement. Au-delà, une pénalité sera appliquée par les juges chronomètres.

Pour les enchaînements avec fourchette « de ... à ... », la règle notée dans le code de pointage sera appliquée.