BROCHURE TECHNIQUE DEPARTEMENTALE
OPEN RYTMICA DU RHONE 2023-2024

Les objectifs de l'OPEN RHONE :

- Accentuer le travail sur la propreté (lisibilité de la composition et du rapport musique/mouvement)
- Les séries de pas doivent être en corrélation avec la musique, respectant le rythme, les accents…
- Vous pouvez vous appuyer sur les éléments à l'engin de la Coupe Formation afin de proposer des mouvements clairs et facilitants

OPEN RYTMICA DU RHONE EQUIPE CLUB

Cette catégorie ne nécessite pas de passage supplémentaire. Addition des trois notes (celle de l'ensemble et des deux individuelles).

➔ Il faut donner la composition de son équipe en même que ses engagements.

Composition :

- 1 ensemble Open Rhône (hors FESTI GR)
- 1 individuelle -13ans
- 1 individuelle 14ans et +

Individuelles OPEN RHONE

Autorisé aux : loisirs – CF1 – CF2 – Ens REG – Open Région ind et ens
Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind REG – CF3 - CF4
Contenu : Temps = 45'' à 1'15

- Code FIG aménagé
- 3 DC à 0,1 dont une de chaque GC (combinaisons interdites)
- 1 pas de danse min (0,3 / pas de danse validé)
- 1 onde obligatoire
- 1 R Max avec 1 rotation verticale sous le vol de l'engin = 0,2 + critère ⧧ psb
- 1 seul GF de chaque groupe (ex cerceau : 1 rouler/1 toupie/ 1 passage à travers/ 1 rotation)
- A critères évalués : Thème/Expression/Pas danse/Fin en musique

Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
7-9ans 2015-2016-2017	Main-Libre	Max D = 2 pts DC 0.1 et 0.2 du code autorisées mais validée à 0,1 2 R max avec 2 rotations max (acro et/ou verticales) = 0,2 + critère ⧧ psb	CODE FIG
10-11ans 2013-2014	Cerceau	Max D = 2 pts DA = MAX 5	CODE FIG
-13ans 2011-2012	Ballon	Max D = 2 pts DA = MAX 5	CODE FIG
-15ans 2009-2010	Libre	Max D = 3 pts DA = MAX 5	CODE FIG
16ans et + 2008 et avant	Libre	Max D = 3 pts DA = MAX 5	CODE FIG

Nb : Si le nombre d'engagés en -15 et 16+ n'est pas suffisant, nous fusionnerons les deux catégories

Duos OPEN RHONE
2 gymnastes

Autorisé aux : loisirs – CF1 – CF2 – Ens REG – Open Région ind et ens
Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind REG – CF3 - CF4
Contenu : Temps = 1’15 à 1’30

- Code FIG aménagé
- 3 DC à 0,1 dont une de chaque GC (combinaisons interdites)
- 1 pas de danse min (0,3 / pas de danse validé)
- Min 1 CC et 1 CFF. 1 seule CR autorisée / max 6 collaborations (combinaisons interdites)
- 1 onde obligatoire
- E : Le critère de distance est valable dès 6 mètres (+0.20)
- R interdite
- 1 seul GF au lieu de 2 (ex cerceau : 1 rouler/1 toupie)
- A critères évalués : Thème/Expression/Pas danse/Fin musique/ Travail co : 1 cascade + 1 contraste

Catégorie d’âge	Programme	Note D	Note E
7-9ans 2015-2016-2017	Cerceaux	Max D = 2 1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
-13ans 2011-2012-2013-2014	Massues	Max D = *3* 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
14ans et + 2010 et avant	Cerceaux/ massues	Max D = 3,5 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG

Ensembles OPEN RHONE
De 3 à 6 gymnastes

Autorisé aux : loisirs – CF1 – CF2 – Ens REG – Open Région ind et ens
Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind REG – CF3 - CF4
Contenu : Temps = 1’15 à 1’30

- Code FIG aménagé
- Bonification de 0,2 par gym supp à partir de la 4ème
- 3 DC à 0,1 dont une de chaque GC (combinaisons interdites)
- 1 pas de danse min (0,3 / pas de danse validé)
- Min 1 CC et 1 CFF. 1 seule CR autorisée / max 6 collaborations (combinaisons interdites)
- 1 onde obligatoire
- E : Le critère de distance est valable dès 6 mètres (+0.20)
- R interdite
- 1 seul GF au lieu de 2 (ex cerceau : 1 rouler/1 toupie)
- A critères évalués : Thème/Expression/Pas danse/Fin musique/ Travail co : 1 cascade + 1 contraste

Catégorie d’âge	Programme	Note D	Note E
7-9ans 2015-2016-2017	Cerceaux	Max D = 2 1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
10-11ans 2013-2014	Massues	Max D = 2,5 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
-13ans 2011-2012	Cerceaux	Max D = *3* 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
14ans et + 2010 et avant	Cerceaux/ massues	Max D = 3,5 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG

FESTI GR - OPEN RHONE

De 6 à 10 gymnastes

Autorisé aux : loisirs – CF1 – CF2 – Ens REG – Open Région ind et ens
Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind REG – CF3 - CF4
Contenu : Temps = 1'30 à 2'

- Code FIG aménagé
- 3 DC à 0,1 dont une de chaque GC (combinaisons interdites)
- 1 pas de danse min (0,3 / pas de danse validé)
- Min 1 CC et 1 CFF. 1 seule CR autorisée / max 6 collaborations (combinaisons interdites)
- 1 onde obligatoire
- E : Le critère de distance est valable dès 6 mètres (0.20)
- R interdite
- 1 seul GF au lieu de 2 (ex cerceau : 1 rouler/1 toupie)
- A critères évalués : Thème/Expression/Pas danse/Fin musique

Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
7-9ans 2014-2015-2016	ML + Ballons	Max D = 2,5 1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
-13ans 2010 à 2013	Ballons + Cerceaux	Max D = 3 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
14ans et + 2009 et avant	Massues + Cerceaux	Max D = 3,5 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG

Nb : Application de la nouvelle forme de TFC = 3 parties de 30'' à 40'' contenant chacune 1 DC et min 1 C