

BROCHURE TECHNIQUE DEPARTEMENTALE OPEN RHONE 2024-2025

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

Attention une gym fait individuel ou ensemble (pas possible de faire les 2)

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 Z 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 2016-2017-2018	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 Z psb	CODE FIG
10-11ans 2014-2015	Ballon	Max D = 2 pts DA = MAX 5	CODE FIG
-13ans 2012-2013	Massues	Max D = 2 pts DA = MAX 5	CODE FIG
-17ans 2008-09-10-11	Libre	Max D = 3 pts DA = MAX 5	CODE FIG
18ans et + 2007 et avt	Libre	Max D = 3 pts DA = MAX 5	CODE FIG

Nb : En fonction du nombre d'engagés, nous fusionnerons les catégories si

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 4^{ème}
- 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 2016-2017-2018	Ballons	Max D = 2 1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
10-11ans 2014-2015	Ballon	Max D = 2,5 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
-13ans 2012-2013	Cordes	Max D = 3 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
-17ans 2008-09-10-11	Cordes-ballon	Max D = 3,5 2 échanges OBLIGATOIRES	CODE FIG
18ans et + 2007 et avt	Cerceaux- Rubans	Max D = 3,5 2 échanges OBLIGATOIRES	