



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 – Open Région ind et ens

Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind et ensemble REG – CF3 - CF4

Contenu : Temps = 40" à 1'00

- Code FIG aménagé
- **DB** : 3 DC à 0,1 dont une de chaque GC (combinaisons **interdites**)
- **1 R adaptée autorisée mais pas valorisée**
- **DA** : 4 maximum
- **A** : code régional
- **EXE** : code FIG

Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
7-9ans 2017-2018-2019	Main libre open 1 Ballon open 2	Programme Coupe Jeunesse 1	CODE FIG
10-11ans 2015-2016	Engin Libre	DA = MAX 4	CODE FIG
-13ans 2013-2014	Engin Libre	DA = MAX 4	CODE FIG
-15ans 2011-2012	Engin Libre	DA = MAX 4	CODE FIG
16 ans et + 2010 et avant	Engin Libre	DA = MAX 4	CODE FIG

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

Ensembles OPEN RHONE

Autorisé aux : loisirs – CF1 – CF2 - Open Région ind et ens

Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind et ens REG – CF3 - CF4

Contenu : Temps = 1'00 à 1'15

- Code FIG aménagé
- Entre 3 et 6 gymnastes
- **DB** : 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**)
- R interdite
- **DA** : Max 5 collaborations dont minimum 1 CC et 1 CFF au lancer. 1 CR autorisée mais pas valorisée Combinaisons **interdites**
- **A** : code régional
- **EXE** : code FIG

Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
7-9ans 2017-2018-2019	ML	DA : Collaborations Corporelles autorisées à 0,20	CODE FIG
10-11ans 2015-2016	Massues	1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
-13ans 2013-2014	Cerceaux	1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
-15ans 2011-2012	Ballon	1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
16 ans et + 2010 et avant	Ballon	1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG

Nb : En fonction du nombre d'engagés en – 15 et 16 +, nous fusionnerons les catégories si besoin.

Duos OPEN RHONE

Autorisé aux : loisirs – CF1 – CF2 - Open Région ind et ens

Interdit aux : NAT – TFA/B/C – Ind et ens REG – CF3 - CF4

Contenu : Temps = 1'00 à 1'15

- Code FIG aménagé
- **DB** : 3 DC à 0,1 dont une de chaque GC (combinaisons **interdites**)
- R interdite
- **DA** : Max 5 collaborations dont minimum 1 CC et 1 CFF au lancer. 1 CR autorisée mais pas valorisée . Pour les CC, seulement 2 actions autorisées. Combinaisons **interdites**
- **A** : code régional
- **EXE** : code FIG

Catégorie d'âge	Programme	Note D	Note E
-13ans 2013-2016	Cerceaux	1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG
TC 2012 et avant	Ballon	1 échange OBLIGATOIRE	CODE FIG