



BROCHURE TECHNIQUE

OPEN RHONE

2026 2027



Dates des compétitions Open Rhône :

- 6 / 7 mars 2027
- 22 / 23 mai 2027

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)

INDIVIDUEL OPEN RHONE	
Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 (+ ou- 5 s)	
CONTENU CODE FIG aménagé (niveau région)	
DB : Valeur des difficultés limitée à 0.10	
• Min 3 Diff dont 1 de chaque GC • 1 R Max autorisée (code région)	
DA : 4 MAX selon le code régional	
A : code aménagé (région)	
E : code FIG	

ENGINS Individuels :

10-11 ANS	12-13 ANS	14-15 ANS	16 ANS & +
LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE

Les 7/9 ans qui souhaitent faire de l'individuel doivent suivre le programme CF.

TROPHEE OPEN ENSEMBLES ET DUOS

Musique avec paroles autorisées - Temps : 1'00 (+ ou - 5s)

CONTENU CODE FIG aménagé (niveau région)

DB : Valeur des difficultés limitée (0.10)

- 3 Diff obligatoires dont 1 de chaque GC
- 1 Echange obligatoire pour tout le monde. Les critères de revalorisation sont interdits

DA : 2 Collab Min 5 Max dont 1 CC et 1 CFF. CR Interdite

A : code aménagé (région)

E : code FIG

ENGINS Duos :

13 ET -	TC
BALLONS	CERCEAU/BALLON

ENGINS Ensembles :

7/9	10/11	13 ET -	-15	TC
MAINS LIBRES	CERCEAUX	BALLONS	CERCEAUX/BALLONS	CERCEAUX/BALLONS