



# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

## COUPE DE SEINE SAINT DENIS 2024

**Etape 1 : Samedi 9 mars aux Lilas**  
(uniquement pour les individuelles initiées et confirmées)

**Etape 2 : Samedi 1<sup>er</sup> juin à Villepinte**  
(pour les individuelles et les ensembles, tous niveaux)



Voici le programme de cette année 2024 qui a été créé pour se conformer au plus proche des exigences actuelles du Code FIG.

Trois catégories vous sont proposées :

- les **débutantes** : catégories s'adressant aux novices
- les **initiées** : catégories qui visent un public pré-compétitif ou compétitif régional
- les **expertes** : catégories qui regroupent les catégories fédérales à nationales

Seules les **poussines individuelles** (2017, 2016, 2015) ont un **programme unique avec une catégorie à part**.

Pour les ensembles poussines : 2 niveaux de compétition.

Les autres seront regroupées par niveau d'âge dans les trois niveaux proposés en fonction du nombre d'engagés :

- benjamines (2014, 2013) et minimes (2012, 2011)
- cadettes (2010, 2009) et juniors seniors (2008 et avant)

## PROGRAMME POUSSINES (INDIVIDUELLES) – 2015/2016/2017

Engin : Mains libres et/ou ballon

Temps : 1 min à 1 min 30

- ML : 3 difficultés (1 de chaque groupe corpo code FIG)
  - 1 pas chorégraphique
  - 2 ondes du corps
  - 1 acrobatie
- ballon
  - 3 difficultés (1 de chaque groupe corpo code FIG )
  - 1 onde
  - 1 pas chorégraphique
  - 4 fondamentaux à engin
  - 1 lancer
  - 1 DE mini

## PROGRAMME ENSEMBLE POUSSINES – 2015/2016/2017

2 à 6 gymnastes

- |                 |   |                  |
|-----------------|---|------------------|
| Niveau 1        |   | environ 1 min 15 |
| - engin libre : | 3 éléments corporels ou diff à 0,10 code FIG        |                  |
|                 | 1 pas chorégraphique                                |                  |
|                 | 1 échange (+ 0,30 si par lancer)                    |                  |
|                 | 3 collaborations simples (C ou CC)                  |                  |
| Niveau 2        |   | environ 1 min 30 |
| - engin libre : | 3 diff code FIG                                     |                  |
|                 | 1 pas chorégraphique                                |                  |
|                 | 1 échange (+ 0,30 si par lancer)                    |                  |
|                 | Collaborations libre FIG , compte les 4 plus hautes |                  |

## **PROGRAMME DEBUTANTES (INDIVIDUELLES)**

Engin : libre

Temps : environ 1 min 15

- Libre            3 éléments corpo ou diff à 0,10 code FIG (1 de chaque groupe corpo )
  - 1 pas chorégraphique
  - 2 fondamentaux engin aménagés (éléments cf2)
  - 1 lancer (revalorisation si 1 tour dessous)
  - 1 DA mini
  - 1 onde

## **PROGRAMME ENSEMBLE DEBUTANTES**

2 à 6 gymnastes

Temps : environ 1 min 15

- engin libre :            3 éléments corporels ou diff à 0,10 code FIG
  - 1 pas chorégraphique
  - 1 échange (revalorisation si par lancer)
  - Collaborations libres FIG, compte les 3 plus hautes

## **PROGRAMME INITIEES (INDIVIDUELLES)**

Engin : libre

Temps : environ 1 min 30

- Libre            4 diff de 0,10 à 0,20 code FIG (1 de chaque groupe corpo)
  - 2 pas chorégraphiques
  - 4 fondamentaux à engin
  - 1 risque aménagé possible
  - 3 DA
  - 2 ondes

## **PROGRAMME ENSEMBLE INITIEES**

2 à 6 gymnastes

Temps : environ 1 min 30

- engin libre :            3 diff de 0,10 à 0,20 code FIG (1 de chaque groupe corpo )
  - 1 pas chorégraphique
  - 2 échanges dont 1 par lancer + 1 choix (revalorisation si 2ème par lancer)
  - 4 collaborations dont 1 de chaque (CC , C double flèches , CR)

## PROGRAMME EXPERTES (INDIVIDUELLES)

Engin libre code FIG junior

Pas d'équipe en niveau Expert mais possibilité de créer une catégorie duo si il y a de la demande.

## INFOS ADMINISTRATIVES

### Précisions :

- Justaucorps obligatoire
- Musiques sur clé USB :

Nommer les musiques comme suit : « ENSEMBLE ou NOM PRENOM – Catégorie – CLUB »

### Engagements:

Il s'effectuent via Engagym selon les dates limites fixées en 1ere page de ce document.

Le règlement de 3€ est à transmettre avant la compétition, par e-paiement ou virement bancaire.

Pour tous renseignements :

**Mélanie TENART**

07 62 54 67 88

[melanie.tenart@gmail.com](mailto:melanie.tenart@gmail.com)

**Emmanuelle CLOUD**

06 82 99 44 06

[cd93.ffgym@gmail.com](mailto:cd93.ffgym@gmail.com)