



COUPE DE SEINE SAINT DENIS GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Cette sixième édition de la Coupe de Seine-Saint-Denis a pour but de réunir l'ensemble des gymnastes évoluant en **Gymnastique Rythmique** de loisir (*ne pratiquant pas de compétitions, ou pas en FFG*), des clubs de Seine St Denis, **toutes fédérations confondues**, autour d'un challenge interclubs de fin de saison.

Cette rencontre permettra aux pratiquantes du département de se rencontrer et de présenter le fruit de leur pratique dans une ambiance conviviale ou chacune sera récompensée.

La Coupe du 93 est organisée par le **Comité Départemental de Gymnastique de Seine-Saint-Denis** et cette année ce sera le club de Villepinte qui nous accueillera.

La Coupe du 93 aura lieu le :

Samedi 30 mars 2019
Gymnase Infroit, Chemin du Loup, VILLEPINTE

Programme :

Ce programme est ouvert aux enfants débutants jusqu'à un niveau intermédiaire. Il se divise en 3 catégories de niveaux pour 4 catégories d'âges. Selon la catégorie choisie, le niveau de difficulté et les contenus des enchaînements sont précisés.

Afin d'obtenir un classement « juste » et positif pour les enfants, merci de choisir la catégorie qui correspond le mieux aux capacités et à l'expérience de vos gymnastes.

Chaque club doit fournir un juge. Seules l'exécution (notée sur 10) et la composition (notée selon les catégories) seront évaluées. Toutefois une bonification de 0,20 sera accordée pour l'expression de la gymnaste.

Coupe « débutante »

âge	contenu	difficultés	jugement	
Moins de 10 ans (poussines de 2010 et avant)	1 lancé 1 pas de danse Tous les groupes fondamentaux à l'engin	2 éléments corporels de groupe différent	Contenu = /1 pt Diff = /1pt + bonif	De 45' à 1min05
11 ans et moins	1 lancé 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux	3 éléments corporels de chaque groupe	Contenu = /1,5 pts Diff = /1,5 pts + bonif	De 45' à 1min05
13 ans et moins	2 lancers différents 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux	4 éléments corporels de groupes différents	Contenu = /2 pts Diff = /2 pts + bonif	De 45' à 1min05
Plus de 13 ans	2 lancers différents 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux	4 éléments corporels de groupes différents + 1 au choix 1 acrobatie	Contenu = /2 pts Diff = /3 pts + bonif	De 45' à 1min05

*Est considéré comme élément corporel :

Une difficulté A ou non codifiée dans le code FIG, une difficulté codifiée dans un code antérieur ou des éléments simples de souplesse (ancien code), équilibre, pivot et saut.

La série de pas rythmés :

Elle doit être claire, en rapport avec la musique et accompagnée d'un fondamental à l'engin. Elle devra durer au moins 8 secondes.

Exemples d'éléments corporels :

- Souplesse : fermeture tronc/jambe, extension dorsale, descente en pont, grand écart...
- Equilibre : toutes les formes d'équilibres mais sur pied plat, position sur ½ pointes et sur 2 pieds maintenue...
- Pivot : tours sur 2 pieds (déboulé, enveloppé, détourné...) ou ancien code.
- Saut : sautillé, saut groupé, assemblé sissonne...

Les acrobaties :

- famille des roues, roulade avant/roulade arrière, roulade poisson, roulade sirène, souplesse avant et arrière.

Chaque **élément du contenu** et chaque **élément corporel** vaut **0.5pts**. Une bonification de 0,5pts peut être attribuée pour tout lancé ou série de pas rythmés supplémentaire, réussi et différent.

Coupe « Loisir »

âge	contenu	difficultés	jugement	musique
Moins de 10 ans (poussines de 2010 et avant)	1 lancé 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux	1 équilibre 1 saut 1 pivot	Contenu = /1,5 pts Diff = /1,5 pts	De 45' à 1min05
11 ans et moins	1 lancé 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux	2 équilibres 1 saut 1 pivot	Contenu = /1,5 pts Diff = /2 pts	De 45' à 1min05
13 ans et moins	2 lancés différents 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux 1 acrobatie	2 équilibres 1 saut 1 pivot	Contenu = /2,5 pts Diff = /2 pts (+ bonif)	De 45' à 1min15
Plus de 13 ans	2 lancés différents 3 pas de danse Tous les groupes fondamentaux 1 acrobatie	2 équilibres 2 sauts 1 pivot	Contenu = /3 pts Diff = /2,5 pts (+ bonif)	De 55' à 1min15

*Difficultés A et B uniquement et présentes dans le code FIG

Coupe « Initiée »

Age	contenu	difficultés	jugement	musique
Moins de 10 ans	1 lancé simple + 1 lancé avec rotation. 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux	1 équilibre 1 saut 1 pivot	Contenu = /1,5pts Diff = /1,5 pts (+ bonif)	De 45' à 1min05
11 ans et moins	1 lancé simple + 1 lancé avec rotation. 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux 1 DE	2 équilibres 1 saut 1 pivot	Contenu = /2,5pts Diff = /2 pts (+ bonif)	De 45' à 1min05
13 ans et moins	1 lancé simple + 1 lancé avec rotation. 2 pas de danse Tous les groupes fondamentaux 1 DE	2 équilibres 1 saut 2 pivots	Contenu = /3 pts Diff = /2,5 pts (+ bonif)	De 55' à 1min15
Plus de 13 ans	1 lancé simple + 1 lancé avec rotation 2 pas de danse 2 DE 1 acrobatie	2 équilibres 2 sauts 2 pivots	Contenu = /3,5pts Diff = /3 pts (+ bonif)	de 55' à 1min15

- Difficultés FIG

Attention :

Le niveau « coupe initiée » est ouvert aux gymnastes de niveau intermédiaire, de loisir ou de compétition et même pour les coupes formation, le but étant d'ouvrir la Coupe de Seine Saint Denis aux clubs et aux gymnastes ne pratiquant pas en compétition ou pas en FFG.

Les gymnastes classées (en FFG ou autre fédération) et de niveau supérieur au Trophée Régional ne pourront y participer.

Les ensembles et duos:

Vous avez la possibilité de présenter des duos (2 gymnastes) ou des ensembles (de 4 à 6 gymnastes), dans chaque catégorie de niveau.

Les poussines et benjamines, les minimes et cadettes, les juniors et séniors peuvent être mélangées.

Merci de le préciser lors des engagements.

Les contenus techniques seront les mêmes que pour les individuels avec la présence en plus :

- au moins 3 collaborations : corps/corps, corps/engins, engins/engins
- au moins une collaboration avec lancer ou CR ou CRR.
- au moins 1 échange par lancer et 1 en élément pour les poussines et les benjamines, 2 de chaque pour les minimes et les TC.

N'hésitez pas à contacter pour toutes informations supplémentaires :

Mélanie TENART : 07.62.54.67.88

melanie.tenart@gmail.com

Précisions :

- Comme décidé en commission, le justaucorps est obligatoire.
- **Musiques sur clé USB**
 - o Nommer les musiques comme suit :
« Ensemble ou NOM prénom – catégorie – CLUB »

Engagements:

Peuvent participer toutes les gymnastes licenciées (quelle que soit la fédération), nées entre 2011 et avant.

- Remplir la **fiche d'inscription** jointe à ce document et la renvoyer **par mail** (cf emails ci-dessous) **avant le 14 janvier 2019**
- Envoyer le **règlement : 3 €** par gymnaste engagée (*chèque à l'ordre du CDGym 93 ou virement bancaire – voir plan d'action départemental pour IBAN*) **avant la compétition**
- Pour les gymnastes licenciées dans une fédération autre que la FFG (FSCF, FSGT, UFOLEP), merci de présenter les licences des gymnastes avant la compétition (liste à envoyer par mail).

Le règlement est à adresser avant la compétition au

Comité Départemental de Gymnastique de Seine St Denis

32 rue Délizy – Hall 2 - 93694 PANTIN Cedex



Pour tous renseignements :

Mélanie TENART

07 62 54 67 88

melanie.tenart@gmail.com

Emmanuelle CLOUD

06 82 99 44 06

cd93.ffgym@gmail.com

