



## Programme Départemental :

### COUPE FORMATION NIVEAU 1 2 3

1er ETAPE : 6 ou 7 Mars  
2eme ETAPE : 22 ou 23 Mai

Ouvert aux poussines et **Benjamines**

2 étapes obligatoires :

1er Étape : Tests Physique + ML et MASSUES

2eme Étape : Tests Engins + ML = Validation de la Coupe Formation

ML + CERCEAU = Coupe Niveau

COUPE FORMATION/COUPE NIVEAU
Programme Coupe Formation Passage sur demi Praticable

### Nouveau programme départemental :

Compétition commune avec les CF et CN le 22 ou 23 Mai

### OPEN Individuelle et Ensemble :

Ouvert aux loisirs

<b>Individuel OPEN</b> <b>Musique 1'00</b>
<u>Contenu</u>  DB : Valeur des difficultés limités à 0.10 3 diffs obligatoire dont 1 de chaque GC

1R code région  
DA : 4 max code région  
A : code région  
E : code FIG

### **TROPHEE OPEN ENSEMBLES ET DUOS**

**Temps : 1'00**

#### Contenu

DB : Valeur des difficultés limités à 0.10  
3 Diffs obligatoire dont 1 de chaque GC  
1 échange obligatoire pour tout le monde les critères  
de revalorisation sont interdits.  
DA : Collaborations 2 Min 5 Max dont 1CC et 1CFF  
-CR interdite  
A : code région  
E : code FIG

#### **Open Plus**

#### **Individuelle et Ensemble:**

Ouvert à toutes les opens qui ont concouru lors du département et inter département.

Avec possibilité de progresser ( changement de contenu ) sur le programme  
REG B ou garder le même mouvement.

### **INDIVIDUL REGIONAL B**

**Temps : 1'00 à 1'30**

#### Contenu

DB : Valeur des difficultés limités à 0.10  
Min 3 Diffs dont 1 de chaque GC  
4 diffs MAX pour tout le monde  
1R MAX code région  
DA : 6 max code région  
A : code région  
E : code FIG

## **Duos et Ensemble Régional B**

**Temps : 1' à 1'30**

### Contenu

DB : Valeur des difficultés limités à 0.10

3 diffs dont 1 de chaque GC

Échanges : 2 (-13) 3 (14 et +) sans critères

DA : Collaborations 4 min 7 max (2 types min 1CC/1CF)

-CR interdite

A : code région

E : code FIG

### **Ensemble EXPRESSION :**

Ouvert à tous (même aux autres disciplines)

## **ENSEMBLE EXPRESSION**

**6 à 12 Gymnastes**

**Catégorie Unique mixte**

**Temps : de 1'45 à 2' max**

### **Contenu**

DB : 5 difficultés à 0,30 max (code FIG)

DA : 4 CR ML avec obstacle

2 Portés (participation de toutes les Gyms)

A : Code FIG Jun

E : Code FIG