

PROGRAMME DE LA COUPE DE PARIS

Saison 2024/2025

Tous les clubs présentant une individuelle, un duo et un ensemble lors de la Coupe de Paris peuvent concourir pour le Challenge Elise Négri.

Départementale Individuel

ENGAGEMENTS :

- Public : Gymnastes débutants en compétition individuelle
- Interdit : aux gymnastes ayant matché dans un programme régional ou supérieur au cours de la saison 2024/2025
- **Maximum 6 individuelles par club toutes catégories d'âges confondues.**

CARACTERISTIQUES :

- Durée : 1min à 1min 30
- Musique : libre sans parole ou avec paroles
- Engin : libre

PROGRAMME et NOTATION :

- Difficultés autorisées : uniquement les difficultés de valeur de base 0,10 pt (code FIG).
- **Les éléments corporels (ou difficultés) et les pas dansés doivent obligatoirement être liés au minimum à un éléments à l'engin (fondamental ou non)**
- 1 Risque maximum facultatif et comptabilisé, à 1 rotation minimum (valeur de base 0,10 pt, possibilité d'augmenter la valeur avec les critères du code FIG)
- DE autorisées mais non comptabilisées
- Difficulté interdite : pas de pénalisation, mais non validée

	CONTRAT D		ARTISTIQUE	D Max
	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments corporels (BD autorisées*) • 1 onde obligatoire (0,10 pt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque (0,10 pt minimum) • Fondas de GF différents (0,30 pt par fonda) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas dansés (Code FIG) • Effet (si visible +0,30 pt) 	
7-9 ans <i>Nées en 18-17-16</i>	3 maximum et obligatoires Chaque groupe corporel représenté au moins 1 fois	<ul style="list-style-type: none"> • 1 R max facultative (1 rotation min.) • 1 élément de chaque GF validé (4 max). Facultatif 		1,80
10-11 ans <i>Nées en 15-14</i>	3 minimum, 4 maximum Chaque groupe corporel représenté au moins 1 fois	<ul style="list-style-type: none"> • 1 R max facultative (1 rotation min.) • 1 élément de chaque GF validé (4 max). Facultatif 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 minimum validés, pas de maximum • Si un effet + 0,30 pt, si pas d'effet : pas de pénalité 	1,90
12-13 ans <i>Nées en 13-12</i>	3 minimum, 5 maximum Chaque groupe corporel représenté au moins 1 fois	<ul style="list-style-type: none"> • 1 R max facultative (1 rotation min.) • 1 élément de chaque GF validé (4 max). Facultatif 		2,00
14 ans et + <i>Nées en 11 et avant</i>	3 minimum, 6 maximum Chaque groupe corporel représenté au moins 1 fois	<ul style="list-style-type: none"> • 1 R max facultative (1 rotation min.) • 1 élément de chaque GF validé (4 max). Facultatif 		2,10

* **NOTE :** Les difficultés corporelles sont autorisées pour ne pas freiner la progression des gymnastes les plus avancées. Cependant, il est conseillé de privilégier en priorité les éléments corporels chez les gymnastes débutantes afin de leur laisser le temps de consolider les bases corporelles (il est préférable de présenter un élément corporel maîtrisé plutôt qu'une difficulté mal réalisée).

Départementale Duo / Trio

ENGAGEMENTS :

- Public : Gymnastes débutants ou CF1-2
- Interdit : aux gymnastes engagées dans un programme régional ou supérieur, ou en CF3-4, au cours de la saison 2024/2025
- Exercice en duo / trio de 2 ou 3 gymnastes
- **Maximum 2 duos / trios par club et par catégories d'âges.**
- **Pas de duos mini-poussines**

CARACTERISTIQUES :

- Durée : 1min à 1min 30
- Musique : libre sans parole ou avec paroles

PROGRAMME et NOTATION :

- Difficultés corporelles interdites (pénalité -0,30 par difficulté et difficulté non validée)
- **Les éléments corporels et les pas dansés doivent obligatoirement être liés au minimum à un élément à l'engin (fondamental ou non)**
- Risque interdit
- CR interdites (pénalité -0,30). CFF (lancer 2 engins (ou plus) en même temps) autorisée à 0,10.
- Collaboration ou échange manquant (-0,30 par collaboration ou échange non présenté)

	ENGIN	CONTRAT D			ARTISTIQUE	D Max
		Echanges <i>(sans distance ni hauteur minimum requises. 0,20 pt)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments corporels <i>(0,10 pt chacun)</i> • 1 onde facultative <i>(0,10 pt)</i> • Fondas de GF différents <i>(0,30 pt par fonda)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Collaborations : ◇ simplifiées (anciennes C) <i>(0,10 pt chaque C)</i> ◇ CC (2 actions) <i>(0,30 pt chaque CC)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas dansés (Code FIG) • Effet <i>(si visible +0,30 pt)</i> • Variété dans le travail collectif 	
7-9 ans <i>Nées en 18-17-16</i>	Ballons	1 maximum et obligatoire, <u>par lancer ou non</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 minimum EC (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif) 	2 minimum	<ul style="list-style-type: none"> • 1 minimum validé • Si un effet + 0,30 pt, si pas d'effet : pas de pénalité • Si autre chose que de la synchro + 0,30 pt 	2,00
10-11 ans <i>Nées en 15-14</i>	Ballons	1 maximum et obligatoire, <u>par lancer</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 minimum EC (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif) 	3 minimum, dont 2 différentes dans la forme (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) <u>avec ou sans échange d'engin</u>		2,50
12-13 ans <i>Nées en 13-12</i>	Massues	1 maximum et obligatoire, <u>par lancer</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 minimum EC (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif) 	4 minimum, dont 2 différentes dans la forme (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) <u>avec ou sans échange d'engin</u>		3,00
14 ans et + <i>Nées en 11 et avant</i>	Massues/ ballons	2 maximum et obligatoires, <u>par lancer</u>	<ul style="list-style-type: none"> • 3 minimum EC (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif) 	4 minimum, dont 2 différentes dans la forme (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) <u>avec ou sans échange d'engin</u>		3,50

Départementale Ensemble

ENGAGEMENTS :

- Public : Gymnastes débutants ou CF1-2
- Interdit : aux gymnastes engagées dans un programme régional ou supérieur, ou en CF3-4, au cours de la saison 2024/2025
- Exercice en ensemble de 4 à 8 gymnastes
- **Maximum 4 ensembles par club et par catégories d'âges. Tolérance d'une poussine dans une équipe mini-poussines**

CARACTERISTIQUES :

- Durée : 1min à 1min 30
- Musique : libre sans parole ou avec paroles

PROGRAMME et NOTATION :

- 4 formations minimum
- Difficultés corporelles interdites (pénalité -0,30 par difficulté et difficulté non validée)
- **Les éléments corporels et les pas dansés doivent obligatoirement être liés au minimum à un éléments à l'engin (fondamental ou non)**
- Risque interdit
- CR interdites (pénalité -0,30). CFF (lancer 2 engins (ou plus) en même temps) autorisée à 0,10.
- Collaboration ou échange manquant (-0,30 par collaboration ou échange non présenté)

	ENGIN	CONTRAT D			ARTISTIQUE	D Max
		Echanges <i>(sans distance ni hauteur minimum requises. 0,20 pt)</i>	• Eléments corporels <i>(0,10 pt chacun)</i> • 1 onde facultative <i>(0,10 pt)</i> • 2 fondas différents <i>(0,30 pt par fonda)</i>	• Collaborations : ◇ simplifiées (anciennes C) <i>(0,10 pt chaque C)</i> ◇ CC (3 actions) <i>(0,30 pt chaque CC)</i>	• Pas dansés (Code FIG) • Effet <i>(si visible +0,30 pt)</i> • Variété dans le travail collectif	
6-7 ans <i>Nées en 19-18</i>	Mains Libres	X	• 2 EC minimum (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif)	4 minimum	• 1 minimum validé • Si un effet + 0,30 pt, si pas d'effet : pas de pénalité • Si autre chose que de la synchro + 0,30 pt	1,50
8-9 ans <i>Nées en 17-16</i>	Ballons	1 maximum et obligatoire, <u>par lancer ou non</u> (0,20 pt)	• 3 EC minimum (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif)	2 minimum, <u>avec ou sans échange d'engin</u>		2,00
10-11 ans <i>Nées en 15-14</i>	Ballons	1 maximum et obligatoire, <u>par lancer</u> (valeur code FIG)	• 3 EC minimum (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif)	3 minimum, dont 2 différentes dans la forme (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) <u>avec ou sans échange d'engin</u>		2,50
12-13 ans <i>Nées en 13-12</i>	Massues	1 maximum et obligatoire, <u>par lancer</u> (valeur corde FIG)	• 3 EC minimum (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif)	4 minimum, dont 2 différentes dans la forme (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) <u>avec ou sans échange d'engin</u>		3,00
14 ans et + <i>Nées en 11 et avant</i>	Massues/ ballons	2 maximum et obligatoires, <u>par lancer</u> (valeur code FIG)	• 3 EC minimum (chaque GC représenté 1 fois) • 2 éléments de GF différents validés max (facultatif)	4 minimum, dont 2 différentes dans la forme (Corps/Corps, Corps/Engin, Engin/Engin) <u>avec ou sans échange d'engin</u>		3,50

Coupe de Paris / CF1 / CF2

Quelques rappels des dates :

- **Coupe de Paris** : samedi-dimanche 07-08 juin
- **CF1** : samedi-dimanche 07-08 juin (mains libres + massues)
- **CF2** : étape 1 : mercredi 12 mars (vers 16h30) / étape 2 : samedi-dimanche 07-08 juin