

### FORMATIONS DE JUGE ET RECYCLAGES

	Dates de formation	Date d'examen	Lieu
<b>Niveau 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimanche 20 octobre 2024</li> <li>Dimanche 24 novembre 2024</li> <li>Dimanche 01 décembre 2024</li> <li><i>Samedi 18 janvier 2024 (sous réserve)</i></li> </ul>	Dimanche 19 janvier 2025	À définir
<b>Niveau 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimanche 20 octobre 2024</li> <li>Dimanche 24 novembre 2024</li> <li>Dimanche 01 décembre 2024</li> </ul>		
<b>Niveau 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimanche 20 octobre 2024</li> <li>Dimanche 24 novembre 2024</li> <li>Dimanche 01 décembre 2024</li> </ul>		

#### Rappels :

- Les recyclages N4 auront lieu à l'été 2025 au niveau national
- Les recyclages N1/N2/N3 auront lieu à partir de septembre 2025 au niveau régional

### PROGRAMME OPEN – 2024/205

Les gymnastes engagés en Open Individuel peuvent concourir en Open Ensemble, mais ne sont pas autorisés à concourir dans les catégories Régional, Fédéral ou National.

L'engagement en Coupe Formation ou la validation de celle-ci n'est pas requis pour s'engager en Open Individuel.

#### Programme Individuel

Catégorie	Engin	Durée et Contenu	Total points
7/9 ans	2 parties : <ul style="list-style-type: none"> <li>ML</li> <li>Ballon</li> </ul> <i>L'ordre des parties est au choix</i>	1'15 à 1'30  <i>Difficulté Corporelle :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 onde complète</li> <li>3 DB (1 de chaque GC) valeur non limitée)</li> <li>1 R ou R aménagé* obligatoire</li> <li>Pas de DB combinée</li> </ul> <i>Difficulté Engin :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 élément de chaque GF</li> <li>6 DA maximum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>D : 2,5 maximum</li> <li>Artistique : Code Fig</li> <li>Exécution : Code Fig</li> </ul>

\*R aménagé : Grand lancer, 1 tour sur le vol du lancer, reprise

Avec ou sans critère. Seuls les critères du lancer et de la reprise sont valorisés (pas de valorisation pour axe/niveau)

## Programme Ensemble

De 2 à 8 gymnastes. Revalorisation par le juge DB à partir de la 3e gymnaste.  
(3 gymnastes : + 0,20 ; 4 gymnastes : + 0,40 ; 5 gymnastes : 0,60 etc.)

Catégorie	Engin	Durée et Contenu	Total points
7/9 ans	2 parties : <ul style="list-style-type: none"> <li>● ML</li> <li>● Cerceaux</li> </ul> <i>L'ordre des parties est au choix</i>	1'15 à 1'45  <i>Difficulté Corporelle :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 onde complète</li> <li>● 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC)</li> <li>● 1 échange</li> <li>● DB combinée et R interdits</li> </ul> <i>Difficulté Engin :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 élément de chaque GF</li> <li>● 3 à 6 DC, dont 3 CC + 3 DC au choix</li> <li>● CL non obligatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● D : 3 maximum</li> <li>● Artistique : Code Fig</li> <li>● Exécution : Code Fig</li> </ul>
13 ans et moins	2 parties : <ul style="list-style-type: none"> <li>● ML</li> <li>● Ballons</li> </ul> <i>L'ordre des parties est au choix</i>	1'15 à 1'45  <i>Difficulté Corporelle :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 onde complète</li> <li>● 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC)</li> <li>● 1 échange</li> <li>● DB combinée et R interdits</li> </ul> <i>Difficulté Engin :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 élément de chaque GF</li> <li>● 3 à 6 DC, dont 3 CC + 3 DC au choix</li> <li>● CL non obligatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● D : 3 maximum</li> <li>● Artistique : Code Fig</li> <li>● Exécution : Code Fig</li> </ul>
14 ans et plus	2 parties : <ul style="list-style-type: none"> <li>● ML</li> <li>● Massues</li> </ul> <i>L'ordre des parties est au choix</i>	1'15 à 1'45  <i>Difficulté Corporelle :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 onde complète</li> <li>● 3 DB à 0,10 (1 de chaque GC)</li> <li>● 2 échanges</li> <li>● DB combinée et R interdits</li> </ul> <i>Difficulté Engin :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 élément de chaque GF</li> <li>● 3 à 6 DC, dont 3 CC + 3 DC au choix</li> <li>● CL non obligatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● D : 3,5 maximum</li> <li>● Artistique : Code Fig</li> <li>● Exécution : Code Fig</li> </ul>