

# DÉFI GYM AÉRO DU GRAND EST QUI OSE GAGNE !

Cher(e)s gymnastes,

Le comité technique de gymnastique AER est heureux de vous proposer un défi sur deux niveaux de pratique **quelle que soit la discipline que vous pratiquez.**

Avec en finalité : le montage de toutes vos vidéos avec un podium virtuel diffusé sur les réseaux du Grand Est ainsi qu'une petite récompense pour les 3 premiers de chaque défi.

Rien de plus facile !



*Aera*



# 1 Choisir

## Niveau 1

Reproduire une chorégraphie imposée de 3x8 temps + créer 1x8 temps avec un élément de difficulté ou un élément acrobatique le tout sur une musique imposée.

Format : en solo, duo ou trio

Chorégraphie imposée : cf la vidéo *Chorégraphie Imposée* disponible sur le site du Comité Régional

Musique imposée : disponible en libre téléchargement sur le site du Comité Régional.

Grilles des éléments de difficultés et acrobatiques disponibles sur le site du Comité Régional.

## Niveau 2

Reproduire une chorégraphie imposée de 3x8 temps + créer 3x8 temps de chorégraphie avec un élément de difficulté au choix et un élément de difficulté ou un élément acrobatique en bonus sur une musique libre.

Format : seul ou à plusieurs, possibilité de faire participer plusieurs entités sur une même chorégraphie : ex : un trio sur 2x8 temps puis un groupe de 5 sur 4x8 temps.

Chorégraphie imposée : cf la vidéo *Chorégraphie Imposée* disponible sur le site du Comité Régional.

Grilles des éléments de difficultés et acrobatique disponibles sur le site du Comité Régional.

<https://grand-est.ffgym.fr/Actualites/Defi-Gym-Aero-du-Grand-Est>

# 2 Se filmer

Dans des tenues : libres et décentes (sportives, sportswear, streetwear) - Pas de déguisement.



# 3 Envoyer

Votre vidéo sur [communication@ffgymgrandest.fr](mailto:communication@ffgymgrandest.fr) pour le 18 juin au plus tard.

Par mail : un mail par chorégraphie

- avec en objet : le Défi, le club, le nom de l'équipe (ex : défi niveau 2, La Strasbourgeoise, AER1).
- avec en pièce jointe la vidéo nommée de la même façon

Par un transfert via la plateforme WeTransfer de la même façon en cas vidéo trop lourde

**Clôture le 18 juin**

**NB** : Les vidéos transmises après la date de clôture ou non correctement référencées ne seront pas évaluées.

Évaluation par les juges du grand Est le 19 - 20 juin.

**Niveau 1** : vous serez évalués sur 10 pts

- 8 pts en exécution
- 1 pts en artistique
- 1 pts sur l'élément de difficulté ou acrobatique

**Niveau 2** : vous serez évalués sur 12 pts

- 10 pts en exécution
- 1 pts en artistique
- 1 pts sur l'élément de difficulté ou acrobatique en bonus.

Mise en ligne du montage (extrait de toutes les vidéos envoyées) et du palmarès virtuel le 28 juin.

La condition de participation est d'être licencié(e) à la Fédération Française de Gymnastique **quelle que soit la discipline que vous pratiquez.**

Un club peut participer à plusieurs Défis.

Dans l'attente de vous retrouver,

*Le comité technique de gymnastique aérobic*