

Plan d'action GAM 2007-2008

Date	Catégorie de gymnastes	Sélection	Programme	Intervenant	Lieu
14 Octobre	Poussins, benjamins, minimes	Ouvert à tous	Grilles des tests physiques	ETR, entraîneur de club	
27 et 28 Octobre	Benjamin et minime	Sélection et stage ouverts	Programme jeunesse	ETR, entraîneur de club	
10 Novembre	Benjamin et minime	Equipe des Inter-comités	Programme jeunesse	Entraîneurs des inter-co et de club	
Soit le week-end du 8 et 9 décembre soit le 15 et 16 décembre	Poussin et benjamin	Ouvert à tous	Programme Coupe Formation	CTS, CTF, ETR et entraîneur de club	
5 et 6 janvier	Dernier année poussin, benjamin, minime et cadet	Ouvert à tous	Critérium et fédéral	ETR, entraîneur de club	
6 et 7 Mars	Dernier année poussin, benjamin, minime, cadet, junior et senior	Préparation compétition de zone DIR et finalité nationale	Critérium, fédéral et national	ETR, entraîneur de club	
23 Avril	Poussin et benjamin	Ouvert à tous	Programme Coupe Formation	CTS, CTF, ETR et entraîneur de club	
24 et 25 Avril	Dernier année poussin, benjamin, minime et cadet	Ouvert à tous	Critérium et fédéral	ETR, entraîneur de club	



SAISON 2006-2008

Programme DR COUPE ANIMATION



1 La Coupe Animation

PROGRAMMES :

Ce sont trois programmes mis en place afin d'offrir à un public de loisir des compétitions adaptées à leur niveau.

Sous forme d'ateliers pédagogiques, ils permettent une évolution gymnique de l'enfant tout le long de la saison sur les six agrès masculins.

Les trois niveaux correspondent aux grilles A, B et C de la Coupe Formation, en supprimant certains ateliers pour faciliter son organisation à l'entraînement et en compétition.

COTATION :

La cotation est la même que la Coupe Formation.

Pour la saison 2007/2008, l'atelier aux arçons avec le champignon a été remis à la demande des clubs.

Les gymnastes qui s'engagent en Coupe Animation sur la DR peuvent se présenter sur la Coupe Formation la même saison.

Grilles d'éléments: 3 niveaux

	grille A	grille B		grille C	
Sol	fente ATR fente			fente ATR tenu 2 sec fente	
	roulade avant placement dos appui renversé, jambes groupés	roulade avant placement dos jambes groupé à l'ATR		Roulade avant placement dos jambes tendues à l'ATR	
		3 pas d'élan sursaut roue		Flip avant en situation aménagée pieds sur trampoline et mains sur tapis	
	roue arrivée latérale	roue pied pied tomber dos		4 pas d'élan sursaut rondade tomber dos	
arçons	de l'appui dorsal: 3 fois lever jambe droite, 3 fois lever jambe gauche	3 balancés dorsaux		3 balancés faciaux	
	1/2 cercle sur champignon départ 2 pieds de l'appui facial	1 cercle sur champignon		3 balancés dorsaux	
anneaux	tenir 2 secondes en appui bras tendus, corps tendu	tenir 10 secondes en appui bras tendus, corps tendu, anneaux parallèles		Equerre tenue 5 secondes	
		équerre jambes fléchies à 90°, tenu 5 secondes			
	de la suspension, monter et passer les jambes fléchies jusqu'à la suspension dorsale et revenir	3 balancés avec sangles, corps à l'horizontale bras serrés	balancé avant	3 balancés avec sangles, corps renversé à 45° bras serrés en avant, écartés en arrière	balancé avant
		balancé arrière		balancé arrière	
saut	course 15 mètres, impulsion sur tremplin, arriver debout sur tapis (environ 40 cm)	lune sur plinth de mousse (environ 80 cm) tomber dos sur tapis		Lune sur table de saut (hauteur 1m)	
barres parallèles	déplacement avant en appui, corps tendu , 3 changements de chaque mains	tenir en équerre 10 secondes		Equerre écartée tenue 5 secondes	
				3 balancés en appui, pieds à l'horizontale devant, et 45° derrière	
	3 balancés en appui, corps droit	3 balancés en appui, pieds à hauteur des barres		3 balancés en suspension	
barre fixe	en suspension sans balancer, 2 fois: 1/2 tour en changeant les prises et sauter	3 balancés à l'horizontale	balancé avant	3 balancés avec sangles à 45°, fouetté sur le balancé avant et balancé arrière par placement	balancé avant
			balancé arrière		balancé arrière
		3 tractions menton au dessus barre		1 traction et renversement arrivée en appui	



SAISON 2006-2008

Programme DR CRITERIUM



PROGRAMME de la Division Régionale AQUITAINE

2 LE PROGRAMME CRITERIUM :

LES IMPOSES :

- pour les 99, 98 et 97 (dernière année poussins + les benjamins)
- pour les minimes (96 et 95)

Ces deux mouvements sont les mouvements initiaux présentés en compétition par les plus jeunes. Ils s'appuient sur les éléments de base des grilles de formation et sur leur évolution méthodologique.

NOTES DE DEPART :

Valeur des mouvements

	note A		note B	pénalités	bonification	note finale
	valeur technique	options jusqu'à	exécution	déductions	virtuosité *	total maximum
A	1 point		10 points	Elément non reconnu ou non présentés, dépassement de temps, sortie de praticable	jusqu'à 0,30 pt	11,30 pts
B	2 points	1,20 pt	10 points		jusqu'à 0,30 pt	13,50 pts

Particularité des valeurs des sauts

	note A	note B	pénalités	bonification	note finale
	valeur technique	exécution	déductions	virtuosité	total maximum
A	1 point	10 points	dépassement des lignes de la	jusqu'à 0,30 pt	11,30 pts
B	3,20 points	10 points		jusqu'à 0,30 pt	13,50 pts
C	5,20 points	10 points		jusqu'à 0,30 pt	15,50 pts
D	7,20 points	10 points		jusqu'à 0,30 pt	17,50 pts

COTATION :

Le gymnaste doit présenter complètement le niveau choisi. Toutes les déductions possibles sur ces deux programmes sont présentées sur la brochure des programmes imposés de la page 3 à 5.

**SE REFERER A LA BROCHURE NATIONALE DES IMPOSES 2004 / 2008
POUR LA DESCRIPTION DE TOUT LE CONTENU TECHNIQUE DE CE PROGRAMME**



SAISON 2006-2008

Programme DR FEDERAL



3 PROGRAMME FEDERAL :

- pour les minimes (96 et 95)
- pour les cadets (94 et 93)
- pour les juniors et les seniors (92 et +)

Composition du mouvement :

Les mouvements doivent être composés seulement avec les éléments du code de pointage régional, c'est-à-dire les éléments proposés ci-joint.

TOUT ELEMENT PRESENTE HORS GRILLE SERA PENALISE DE 0.50 SUR LA NOTE DE DEPART.

- **10 ELEMENTS MAXIMUM** (droit de répéter deux fois le même élément)

1 élément vaut 1 point

- | | | |
|--|---|----------|
| - 8 éléments à 1 point chacun | : | 8.00 pts |
| - 2 exigences à 0.50 chacune | : | 1.00 pt |
| - bonification d'éléments A et B du code FIG | : | 1.00 pt |

NOTE FINALE : **10.00 points**

Valeur d'un élément A:	0.10
Valeur d'un élément B:	0.30

EXIGENCES SPECIFIQUES :

SOL :

- I. Un élément acrobatique (rotation arrière, avant ou latérale)
- II. Une partie de maintien 2"

ARCONS :

- I. Un élément avec balancé d'une jambe (tout balancé, faux ciseaux, ciseaux...)
- II. Demi-cercle minimum, valable en sortie

ANNEAUX :

- I. Un maintien à l'appui 2"
- II. Un élément d'élan à la suspension

BARRES PARALLELES :

- I. Un maintien 2"
- II. Un élément d'élan à l'appui


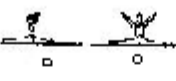

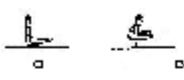
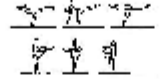




BARRE FIXE :

- I. 1 élément proche de la barre
1 rotation longitudinale de 180°



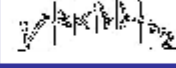
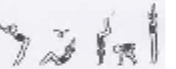

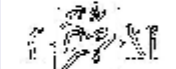





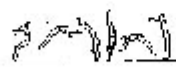
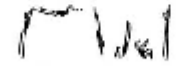
SOL

Eléments répertoriés	Eléments A	Eléments B
----------------------	------------	------------

EXIGENCE 1 : MAINTIEN 2"

	Ecrasement facial 2"		Grande écart transversal ou latéral 2"		Equerre jambe serrées à la verticale 2"
	Equerre serrée ou écartée 2"		Maintien sur 1 jambe 2"		ATR en force jambes serrées (bras tendus ou fléchis)
			ATR 2"		ATR en force départ du gd écart, de l'éq. ou de l'éq. écartée ou du couché facial
			ATR en force jambes écartées 2"		

EXIGENCE 2 : ROTATION AVANT OU ARRIERE

	Roulade avant		Rondade		Tout salto arrière (groupé, carpé, tendu ou jambes écartées)
	Roulade arrière		Souplesse arrière ou avant		Tout salto avant (groupé, carpé ou tendu)
	Roulade arrière à l'ATR		Saut de mains 1 pied ou 2 pieds		Tout salto avant (groupé, carpé ou tendu) à l'appui facial
	Roue		Flip avant	Tout salto (avant ou arrière) avec demi vrille ou salto latéral	
			Flip arrière		
			Saut de l'ange		

AUTRES ELEMENTS

	Saut avec battement de jambe		Variante de breakdance		Saut ou tour sur une jambe (tour et demi ou deux tours)
Saut avec demi tour ou 1/2 pivot sur une jambe			Saut avec tour complet ou sur une jambe		
	1/2 valse avant ou arrière		Healy à l'appui dorsal		
Saut avec demi tour ou 1/2 pivot sur une jambe			1 ou 2 cercles jambes serrées ou écartées		

ARCONS



Eléments répertoriés	Eléments A	Eléments B
----------------------	------------	------------

EXIGENCE 1 : ELEMENT AVEC BALANCE

	Tous les balancés (en appui facial, dorsal ou cavalier)		Ciseau avant		Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec demi tour)
	Tous les engagés ou dégagés de jambe		Ciseau arrière		Double ciseau avant ou arrière (1/4 + 1/4)
	Faux ciseaux avant ou arrière		Ciseau avant avec demi tour (sur arçons)		Ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec demi tour)
					Ciseau arrière avec demi tour

EXIGENCE 2 : ELEMENT AVEC DEMI CERCLE

	De l'appui cavalier, sortie avec demi cercle puis 1/4 de tour		Tout cercle jambes serrées ou écartées (1 ou 2 X)		Tramelote
	Demi cercle de l'appui cavalier		Cercle en appui transversal sur l'extrémité		Costal allemand
	Demi cercle engagé de devant		Suisse simple		Têchèque dorsal sur arçons
	Sortie demi cercle de devant		Costal allemand		Suisse double
	Cercle d'une jambe (engagé de devant et finir une jambe engagée)		Costal ou facial allemand		
			Cercle avec transport facial à l'appui latéral		

AUTRES ELEMENTS

	Tous les déplacements de cuir vers arçons ou inversement
--	--

ANNEAUX



Eléments répertoriés	Eléments A	Eléments B
----------------------	------------	------------

EXIGENCE 1 : UN ELEMENT A L'APPUI

	S'élever corps fléchi à l'ATR bras fléchis		Equerre jambes serrées ou écartées 2"		ATR en force
	Descente contrôlée de l'ATR bras fléchis		Simultané		Bascule à l'appui tendu ou à l'équerre
	Simultané avec aide puis maintien 2" à l'appui tendu	Bascule faciale bras fléchis			Bascule dorsale
			Tour d'appui avant à l'appui		
			Tour d'appui arrière à l'appui		



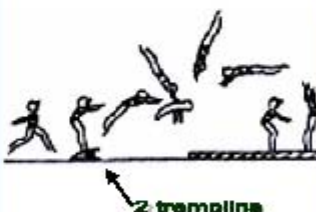

EXIGENCE 2 : UN ELEMENT D'ELAN A LA SUSPENSION

	Balancé avant		Dislocation avant		Sortie salto arrière groupé, carpé ou tendu avec demi tour
	Balancé arrière		Dislocation arrière		Sortie salto avant groupé, carpé ou tendu avec demi tour
	Sortie en balancé arrière (les épaules au dessus des anneaux)		Sortie salto arrière carpé ou tendu		Etablissement avant à l'appui tendu ou à l'équerre 2"
	Prise d'élan		Sortie salto avant carpé ou tendu		Etablissement arrière à l'équerre écartée 2"
	S'établir à la suspension mi-renversée avec élan jambes tendues		Etablissement arrière à l'appui		

AUTRES ELEMENTS

	Planche arrière 2"
	Planche avant 2"

SAUT

<p><i>Saut groupé entre les bras et saut extension à la réception stabilisée</i></p>	<p>1 mini trampoline (1 tremplin possible devant le mini trampoline)</p> <p>Table de saut à 1m25 du sol</p> <p>Course d'élan de 25 m max</p> <p>Tapis norme FIG</p>	<p>6 points</p>	
<p><i>Saut par renversement avant : Lune</i></p>	<p>1 mini trampoline (1 tremplin possible devant le mini trampoline)</p> <p>Table de saut à 1m25 du sol</p> <p>Course d'élan de 25 m max</p> <p>Tapis norme FIG</p>	<p>8 points</p>	
<p><i>Saut par renversement avant : Lune</i></p>	<p>2 tremplins (1 tremplin possible devant le mini trampoline)</p> <p>Table de saut à 1m25 du sol</p> <p>Course d'élan de 25 m max</p> <p>Tapis norme FIG</p>	<p>9 points</p>	
<p><i>Saut par renversement avant : Lune</i></p>	<p>1 tremplin (1 tremplin possible devant le mini trampoline)</p> <p>Table de saut à 1m25 du sol</p> <p>Course d'élan de 25 m max</p> <p>Tapis norme FIG</p>	<p>10 points</p>	

BARRES PARALLELES



Eléments répertoriés	Eléments A	Eléments B
----------------------	------------	------------

EXIGENCE 1 : UN ELEMENT DE MAINTIEN 2"

	Equerre jambes fléchies (genoux au dessus des barres) 2"		Equerre jambes serrées 2"
			Equerre jambes écartées 2"
			ATR 2"

EXIGENCE 2 : UN ELEMENT D'ELAN A L'APPUI

	Balancé de l'avant vers l'arrière et inversement		Sortie sauto arrière groupé		Sortie sauto arrière carpé ou tendu
	Balancé brachial		Sortie sauto avant groupé		Sortie sauto avant carpé ou tendu
	Du balancé brachial, établissement avant à la position assise (jambes écartées) (valable en entrée)		Rétablissement avant		"Coupé écart arrière"
	Rouleau avant ou arrière du brachial		Rétablissement arrière à l'appui simple		
	Sortie vers l'ATR		Elancer en suspension et établissement arrière		
	Sortie ATR avec 1/2 tour				

AUTRES ELEMENTS

	Balancé à la suspension		Bascule, arrivée à l'appui ou la suspension brachiale		ATR en force jambes serrées 2"
	Placement de dos de l'équerre et venir à la position écartée		ATR en force jambes écartées		
			Moy à la suspension brachiale		

BARRE FIXE



Eléments répertoriés	Eléments A	Eléments B
----------------------	------------	------------

EXIGENCE 1 : UN ELEMENT PROCHE DE LA BARRE

	Renversement		Tour d'appui avant	Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale
	File de l'appui		Tour d'appui arrière	
	Prise d'élan à l'horizontale		Toutes les bascules	
			Engagé écart puis file vers l'horizontal	

EXIGENCE 1 : UNE ROTATION LONGITUDINALE DE 180°

	Contre-volée à la prise mixte		Contre-volée à la prise mixte	Contre-volée à 45°
File puis demi-tour à la prise mixte				Lune à soleil

AUTRES ELEMENTS

	Balancé		Sortie saito arrière groupé		Sortie saito arrière carpé ou tendu
	Sortie arrière (épaules au dessus de la barre)	Sortie saito avant groupé			Sortie saito avant carpé ou tendu
			Etablissement arrière		Soleil
					Lune