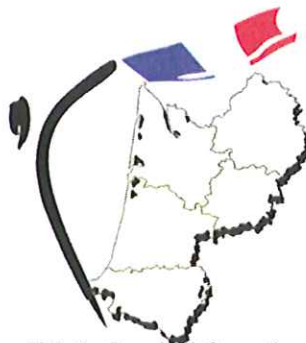




Brochure Régionale GAM



Fédération Française de Gymnastique

Tableaux synoptiques GAM Saison 2009-2010

Equipes

Composition 6/6/4	POUSSINS			BENJAMINS		MINIMES		C/J/S
	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	
Coupe Animation		Grille A et B (Coupe Formation aménagée)						1996 et plus
DR Critérium				Imposés A et B (sauf au saut A au C)				
DR Fédérale						Imposés A au C (sauf au saut A à D)		
						Libre régionale		

Individuels

	POUSSINS			BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUN/SEN
	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	
Coupe Animation										1994 et plus
DR Critérium										
DR Fédérale										



2008-2012

Programme DR COUPE ANIMATION



La Coupe Animation

Contenu :

Ce sont deux programmes mis en place afin d'offrir à un public de loisirs 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 2 niveaux correspondent aux grilles A et B de la Coupe Formation, en supprimant certains ateliers pour faciliter son organisation à l'entraînement et en compétition.

Les gymnastes ont la possibilité de choisir entre les niveaux A et B à chaque agrès (pas à chaque atelier) : exemple => grille A aux arçons et grille B au sol

Jugement :

La cotation est la même que la Coupe Formation.

Applications des exigences de la brochure nationale des programmes GAM

La cotation se fait sur 20 points :
note de départ sur 10
bonification sur 10
pénalisations de 1 ou 2 points selon les fautes d'exécution

Grilles d'éléments: 2 niveaux

	grille A	grille B	
Sol	fente ATR fente		
	roulade avant placement dos appui renversé, jambes groupés	roulade avant placement dos jambes groupé à l'ATR	
		3 pas d'élan sursaut roue	
	roue arrivée latérale	roue pied pied tomber dos	
arçons	de l'appui dorsal: 3 fois lever jambe droite, 3 fois lever jambe gauche	3 balancés dorsaux	
	1/2 cercle sur champignon départ 2 pieds de l'appui facial	1 cercle sur champignon	
anneaux	tenir 2 secondes en appui bras tendus, corps tendu	tenir 10 secondes en appui bras tendus, corps tendu, anneaux parallèles	
		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 et 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	
barres parallèles	déplacement avant en appui, corps tendu , 3 changements de chaque mains	tenir en équerre 10 secondes	
	3 balancés en appui, corps droit	3 balancés en appui, pieds à hauteur des barres	
barre fixe	en suspension sans balancer, 2 fois: 1/2 tour en changeant les prises et sauter	3 balancés à l'horizontale	balancé avant et arrière
		3 tractions menton au dessus barre	



2008-2012

Programme DR
CRITERIUM



Le Critérium

Programmes :

Pour les 2001, 2000 et 1999 : les gymnastes ont la possibilité de choisir entre les mouvements imposés A et B à chaque agrès, sauf au saut A à C (voir brochure nationale GAM)

Pour les 1998 et 1997 : les gymnastes ont la possibilité de choisir entre les mouvements imposés de A et C à chaque agrès, sauf au saut A à D (voir brochure nationale GAM)

Précision : La hauteur de la Table de Saut est de 1m25.

Jugement :

En fonction des exigences de la brochure nationales des programmes GAM

Catégories :

➤ En équipe :

- PréBenjamin/Benjamin
- Minimales

➤ En individuel :

- PréBenjamin
- Benjamin
- Minimale

Comité d'Aquitaine de Gymnastique



Fédération Française de Gymnastique

2008-2012

Programme DR FEDERALE



PROGRAMME de la Division Régionale AQUITAINE

Le Fédéral

Programme :

Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe :

- Un enchaînement libre de 6 éléments de la grille régionale
- La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note A et de la note B

Introduction :

Chaque exercice est évalué selon deux critères :

- **Secteur A** : valeur matérielle du mouvement

La note A inclut par addition :

- La valeur des 6 meilleurs éléments
 - La valeur de 2 exigences d'éléments sur 3
- | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------------------|
| - Difficulté | 6,00 points | 1 point par élément |
| - Valeur éléments | 1,80 points | valeur des éléments A,B et C |
| - Groupe d'éléments | <u>1,00 points</u> | 2 au choix sur les 3 à 0,50 pt |
| | 8,80 points | |

- **Secteur B** : évaluation de la prestation de l'exercice

La note B est obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, de la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétiques, d'exécution, techniques et de composition.





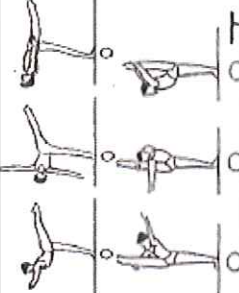
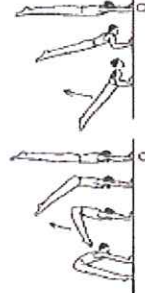
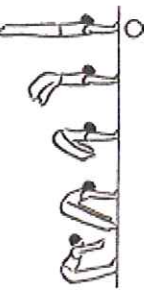
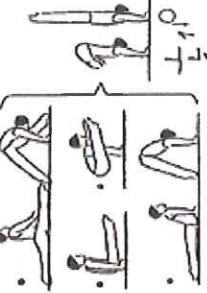
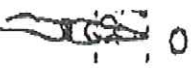
Généralités :

- Difficulté : Grilles d'éléments régionale
 - Les six meilleures difficultés sont comptabilisées
 - Certains éléments C sont valorisés de 0,10 pt


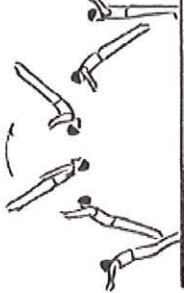
	A	B	C
Valeur	0,10	0,20	0,30

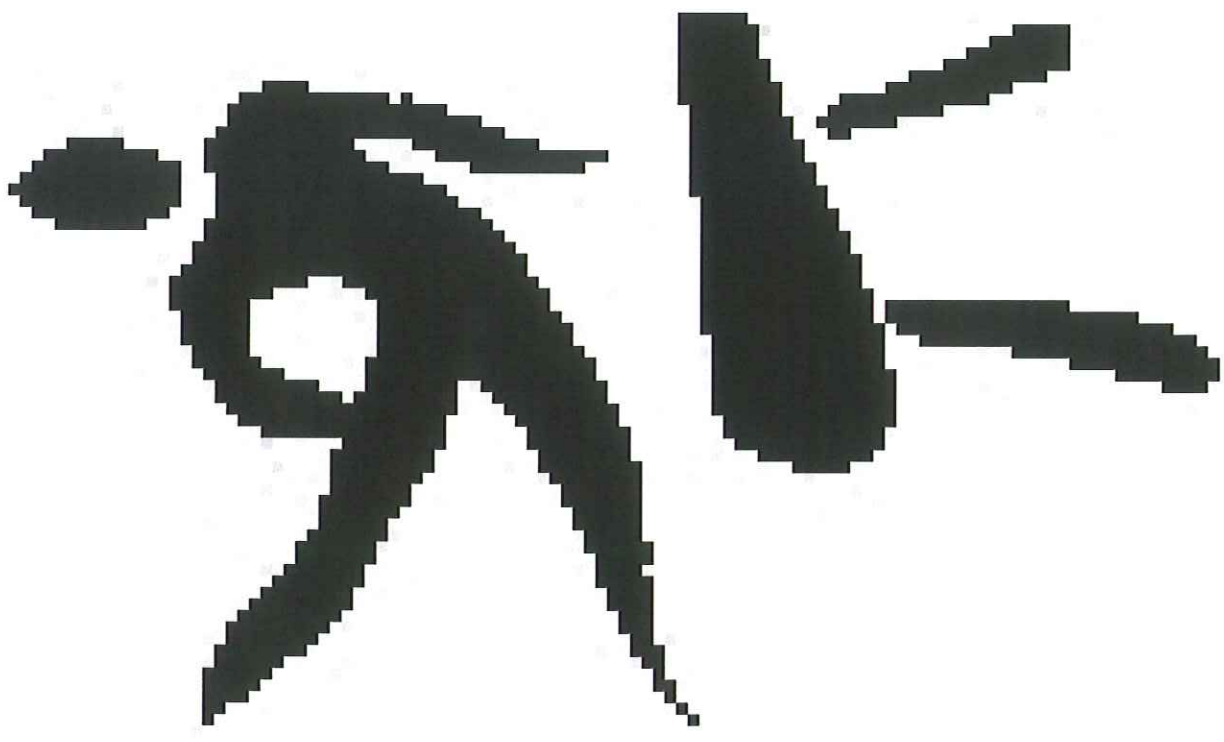
- Groupes d'éléments :
 - Deux groupes au choix sur les 3 proposés
 - Le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité
- Exécution : sur 10 points
 - Code pointage FIG : petites, moyennes, grosses fautes et chutes à **1 point**
- Nombre d'éléments :
 - Mouvement de six éléments de la grille régionale (**moins de 5 éléments = -2 points sur la note A**)
 - **Pas de répétitions possibles**




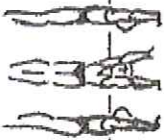


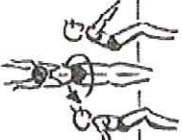
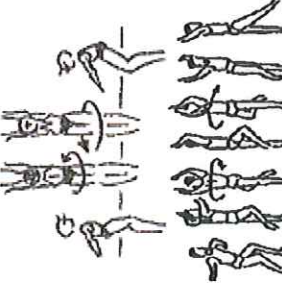


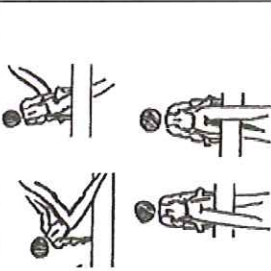




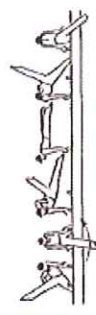

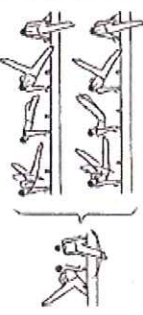
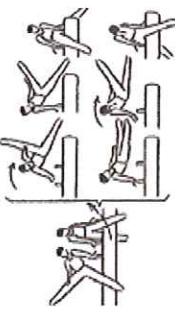


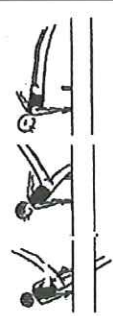
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 1 : Maintien 2 sec					
	Ecrasement facial (2 sec)		Grand écart transversal ou latéral (2 sec)		Equerre jambes levées à la verticale (2 sec.)
	Equerre écartée ou serrée (2 sec)		Toutes les balances (2 sec)		S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu, bras fléchi à l'appui renversé (2 sec.)
			De la station, appui renversé suisse (2 sec)		Appui renversé suisse du grand écart, de l'équerre, ou équerre écartée ou de couché facial (2 sec.)
			ATR (2 sec)		


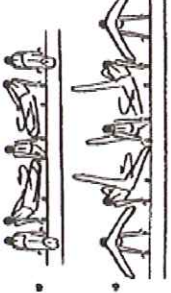




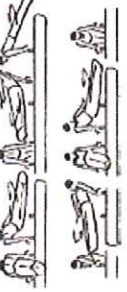
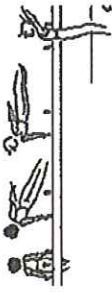


Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 2 : Rotation avant ou arrière					
	Roulade avant		Rondade		Flip avant
	Roulade arrière		Souplesse avant et /ou arrière		Salto avant groupé ou carpé
	Roulade arrière ATR		Saut de mains 1 pied ou 2 pieds		Salto avant tendu (+0,10)
	Roue		Saut de l'ange		Salto arrière groupé ou carpé

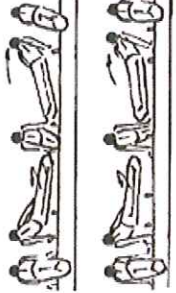
			<p>Flip arrière</p>		<p>Salto arrière tendu (+0,10)</p>
<p>Tous les saltos (avant ou arrière) avec demi tour ou salto latéral (+0,10)</p>					

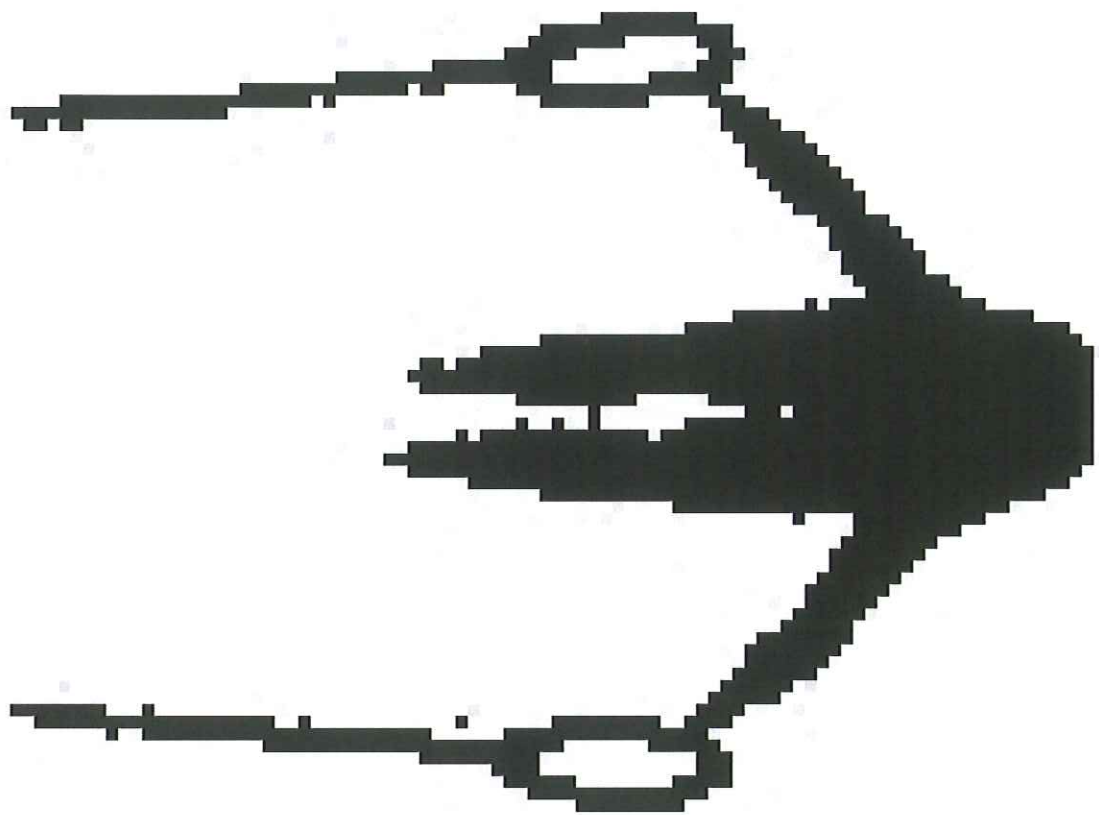


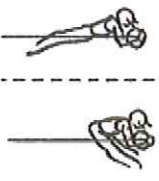


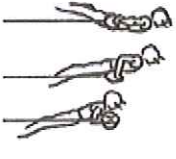
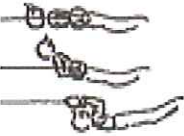
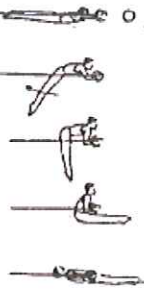
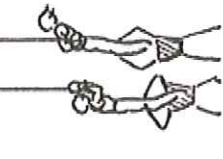
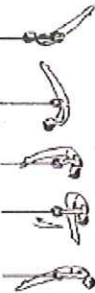

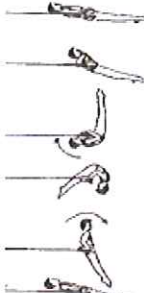
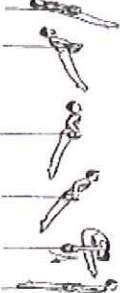
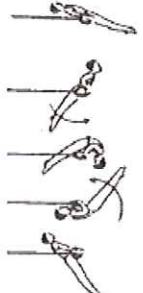
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 3 : Autres éléments					
	Saut avec battement de jambe		Variante de breakdance		
			Healy à l'appui dorsal		
	Demi valse avant ou arrière		1 cercle jambe serrée ou écartée		2 cercles jambes serrées ou écartées
	Saut avec 1 tour complet ou sur une jambe		Valse complète AV et ARR		
			Saut ou tour sur une jambe (tour et demi ou 2 tours)		

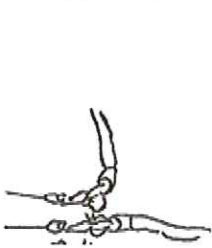
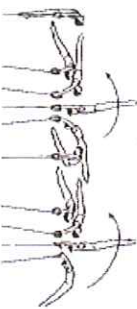
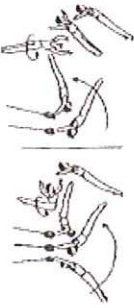
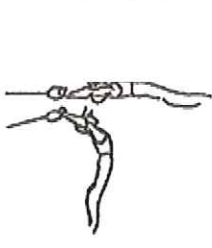

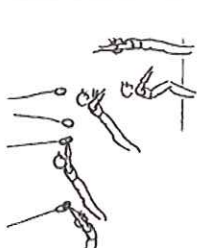
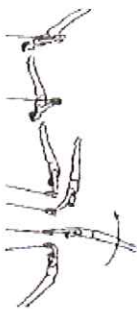
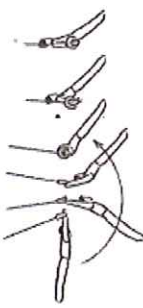
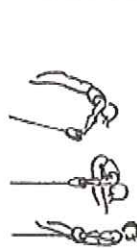
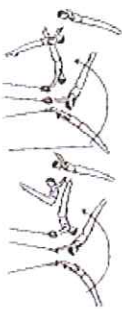
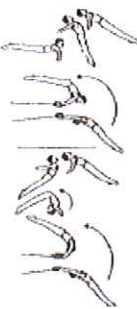
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 1 : Elément avec balancement (Tous les éléments d'éléans sont à droite ou à gauche seront comptabilisé qu'une seul fois)					
	Tous les balancés (en appui facial, dorsal ou cavalier droit et gauche)		Ciseau avant		Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec 1/2 tour)
	Tous les engagés de jambe		Ciseau arrière		Double ciseau avant (1/4 tour avant et 1/4 tour arrière)
	Faux ciseaux avant ou arrière		Ciseau avant avec 1/2 tour		Ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec 1/2 tour)
	Tous les dégagés de jambe				Ciseau arrière avec 1/2 tour
	Sortie faux ciseaux avec 1/4 de tour				


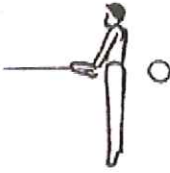
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 2 : Élément giratoire					
	<p>De l'appui cavalier, sortie avec 1/2 cercle puis 1/4 de tour</p>		<p>Tout cercle des jambes serrées ou écartées en appui latéral</p>		<p>Tramelote ou tramelote directe</p>
	<p>Demi cercle de l'appui cavalier</p>		<p>Cercles de jambe en appui facial transversal sur l'extrémité</p>		
	<p>Demi cercle engagé de devant</p>		<p>Costal allemand</p>		<p>Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons (+0,10)</p>
	<p>Sortie demi cercle de devant</p>		<p>Sortie costal ou facial allemand</p>		<p>Suisse double</p>

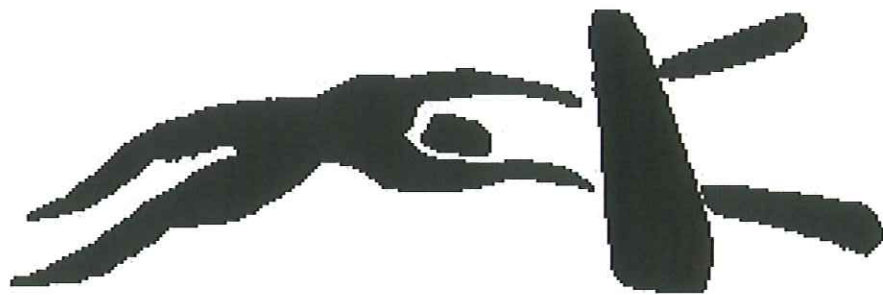
<p>Cercle d'une jambe (engagé de devant et finir une jambe engagé)</p>				<p>Cercles de jambes avec transport avant à l'appui latéral</p>
<p>Stöckli inversée Stöckli directe A Stöckli directe B (+0,10)</p>				


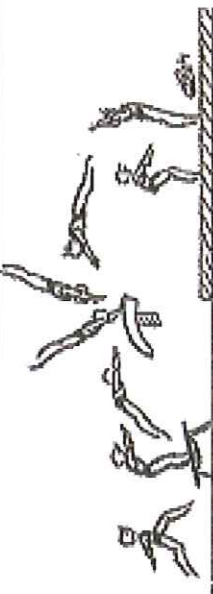

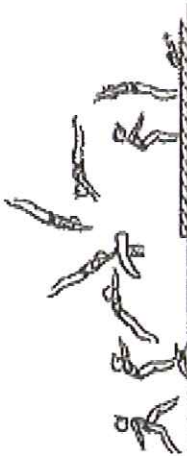


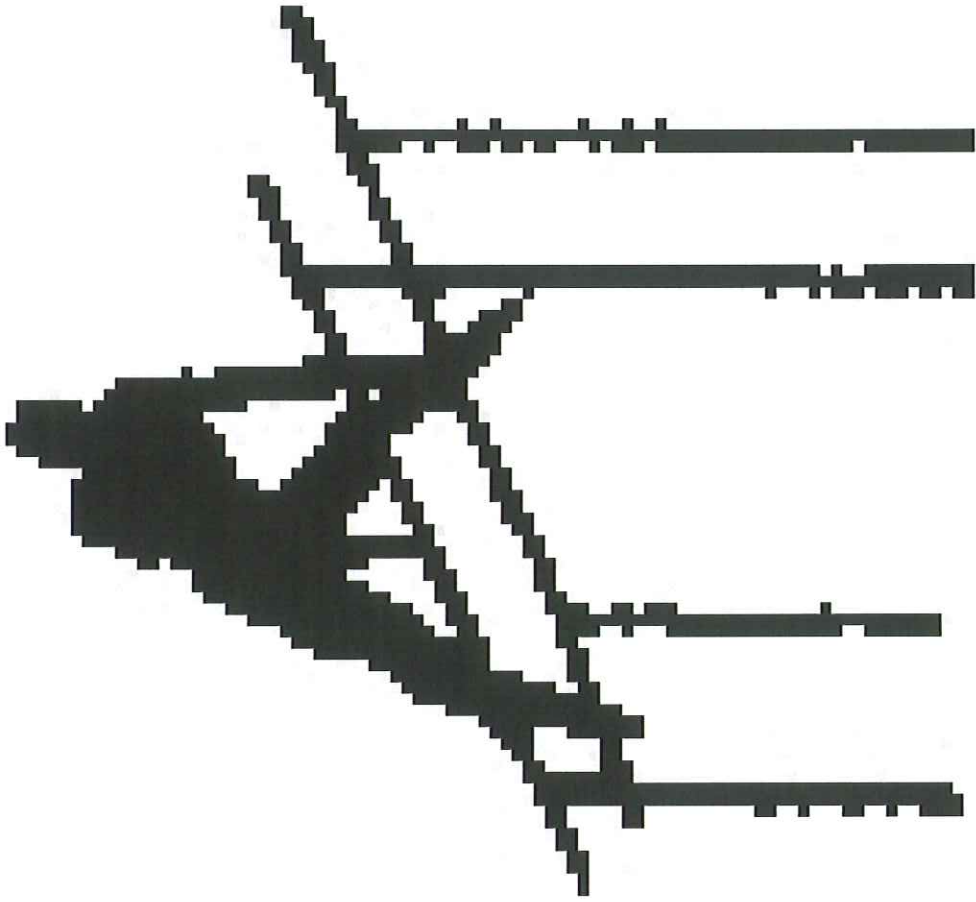
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 1 : Élément à l'appui					
	S'élever corps fléchi à l'ATR bras fléchis (marqué 1 sec)		Equerre jambes serrées (2 sec)		Equerre jambes écartées (2 sec)
	Descente contrôlée de l'ATR bras fléchis		Simultané		S'élever corps et bras fléchis, jambes serrées ou écartées à l'appui renversé (marqué 1 sec) + 0,10 si ATR tenu 2 sec
	Simultané avec aide puis maintien 2 sec à l'appui tendu		Bascule à l'appui		Bascule à l'équerre (2 sec)
			Tour d'appui avant carapé à l'appui		Bascule dorsale à l'appui
			Tour d'appui arrière carapé à l'appui		


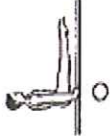

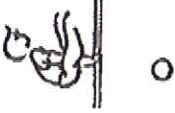
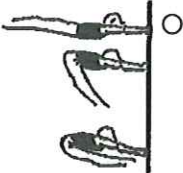
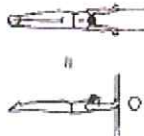
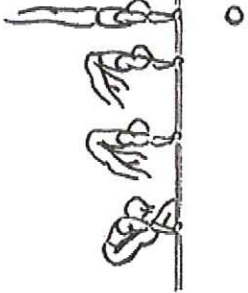
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 2 : Elément d'élan à la suspension					
	Balancé avant		Renversement avant carpé ou tendu		Sortie salto avant carpé ou tendu avec 1/2 tour
	Balancé arrière		Renversement arrière carpé ou tendu		Sortie salto arrière carpé ou tendu avec 1/2 tour
	Sortie balancé arrière (les épaules au-dessus des anneaux)		Etablissement arrière à l'appui		Etablissement avant à l'appui tendu + 0,10 si arrivée à l'équerre tenu 2 sec
	Prise d'élan		Sortie salto avant carpé ou tendu		
	Sortie salto avant groupé		Sortie salto arrière carpé ou tendu		

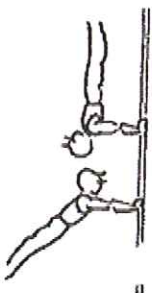
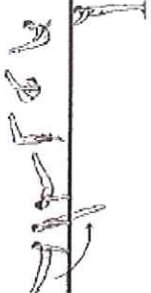

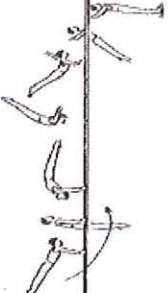
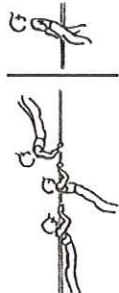


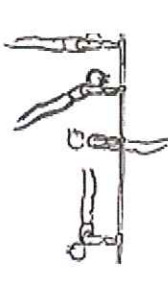
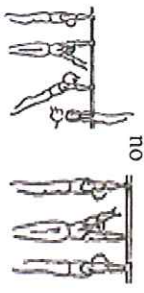
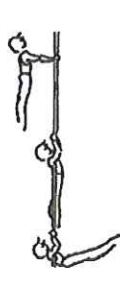
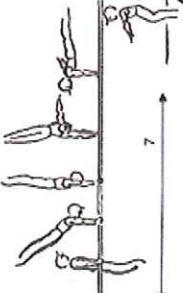
Eléments A	Eléments B	Eléments C
Exigence 3: autres éléments		
	Descente contrôlée en planche arrière	
	Descente contrôlée en planche avant	
		Suspension dorsale horizontale (2 sec)
		Suspension faciale horizontale (2 sec)

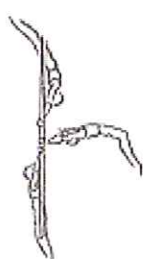


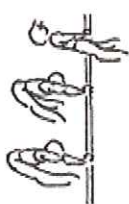
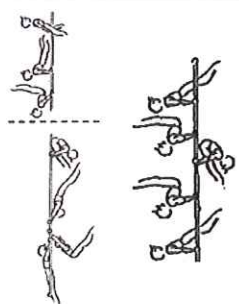



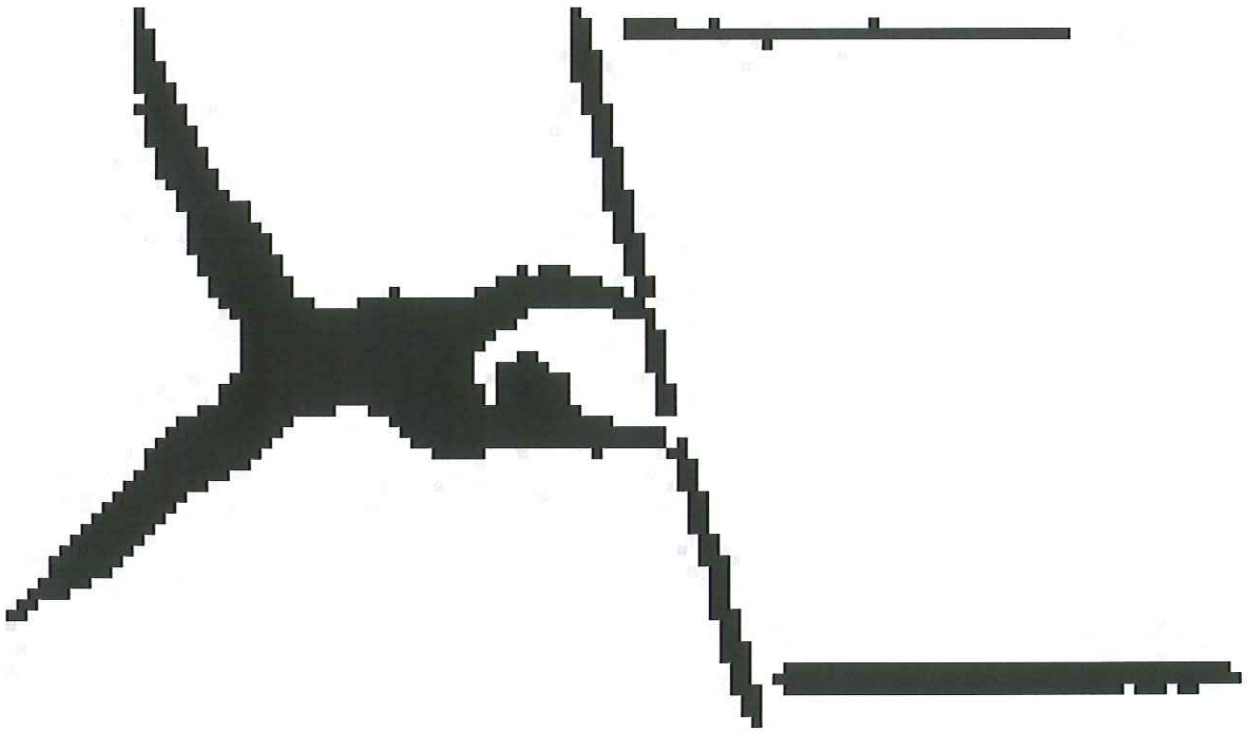
<p>Saut groupé entre les bras et saut extension à la réception stabilisé</p>	<p>1 mini-trampoline (1 tremplin possible devant le mini-trampoline) Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>1 point</p>
<p>Saut par renversement avant : Lune</p>	<p>1 mini-trampoline (1 tremplin possible devant le mini-trampoline) Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>2 points</p>
<p>Saut par renversement avant : Lune</p>	<p>Double tremplin Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>2,5 points</p>
<p>Saut par renversement avant : Lune</p>	<p>1 tremplin Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>3 points</p>



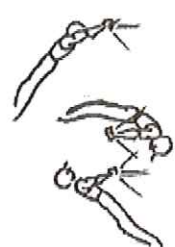




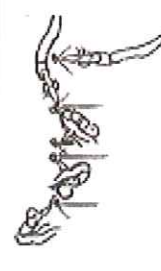



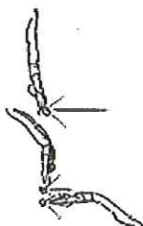
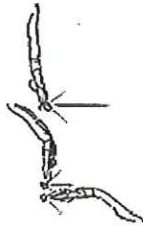
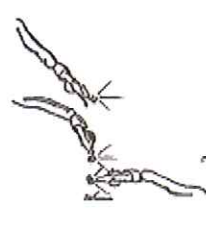
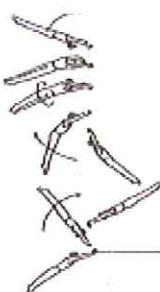
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 1 : Elément de maintien (2 sec)					
	Equerre jambes fléchies (genoux au-dessus des barres) 2 sec		Equerres jambes serrées (2 sec)		Equerre à l'italienne 2 sec (+0,10)
			Equerres jambes écartées (2 sec)		ATR en force jambes serrées tenu 2 sec
			ATR 2 sec		
			ATR en force jambes écartées tenu 2 sec		


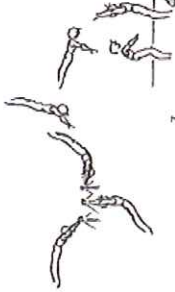
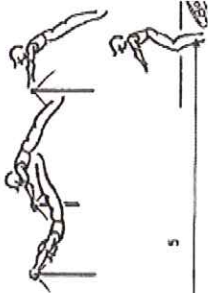
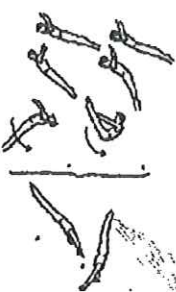
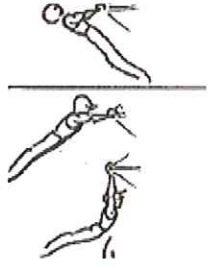
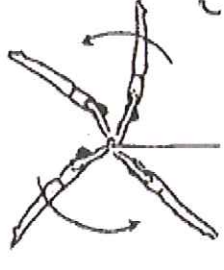
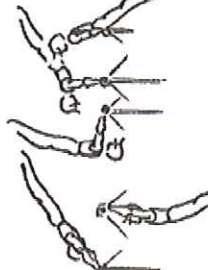
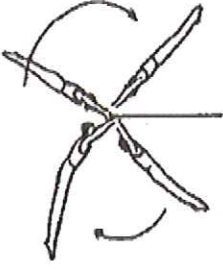
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 2: Elément d'élan à l'appui					
	Balancé de l'avant vers l'arrière et inversement (à 45° bal arrière)		Sortie salto arrière groupé		Salto avant carpé ou tendu
	Balancé brachial		Sortie salto avant groupé		Salto arrière carpé ou tendu
	Du balancé brachial, établissement avant à la position assise jambes écartées		Etablissement en avant à l'appui		Passer les jambes écartées en arrière à l'appui
	Balancé arrière entre 45° et l'ATR et sortie déplacement latéral (D ou G)		Balancé arrière à l'ATR (marqué 1 sec)		Valse avant ou arrière
	Etablissement en arrière à l'appui		Sortie ATR avec 1/2 tour		

Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 3: Autres éléments					
	Balancé à la suspension		Bascule arrivée à la suspension brachial		Bascule à l'appui
	Placement de dos de l'équerre et venir à la position écartée		Bascule arrivée en position écartée ou Bascule fixe		Bascule progression à l'appui brachial
	Rouleau avant et arrière		Moy à la suspension brachial		



Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 1: Un élément proche de la barre					
	Renversement arrière à l'appui tendu		Tour d'appui avant groupé et carpé		Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale
	Filé de l'appui		Tour d'appui arrière		Tour d'appui avant corps tendu
	Prise d'élan à l'horizontale		Engagé écart puis filé vers l'horizontale		Engagé écart puis dégagé vers 45°
			Toutes les bascules		
			Prise d'élan à l'ATR		

Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 2: Rotation longitudinale de 180°					
	Contre volée à la prise mixte		Contre volée à l'horizontale		Contre volée à 45° + 0,10 à l'ATR
			Filé puis ½ tour à la prise mixte		Lune ½ tour soleil (+0,10)

Eléments A		Eléments B		Eléments C	
Exigence 3: Autres éléments					
	Balancé		Sortie salto arrière groupé		Sortie salto arrière carapé ou tendu
	Sortie arrière (épaules au-dessus de la barre)		Sortie salto avant groupé		Sortie salto avant carapé ou tendu
			Etablissement arrière		Grand tour arrière (Soleil)
			Soleil revenir à l'appui		Grand tour avant (Lune)