

Comité de l'Ain de Gymnastique

Fiches techniques 2007-2008

Afin de faciliter le travail des entraîneurs et dirigeants, un maximum d'informations vous sera communiqué sur ce site, tout au long de la saison. Nous espérons que cet outil de communication répondra à toutes vos attentes.

- ❖ *Formation cadre*
- ❖ *Formation juge*
- ❖ *Calendrier des compétitions*
- ❖ *CPD*
- ❖ *Les différentes feuilles d'engagement et feuilles de match*
- ❖ *Les Fiches Techniques (Programmes Poussy Gym / Mozaic / Tournoi GR / Grand Prix de l'Ain)*

Quelques coordonnées :

GUILLOT Delphine
Chemin du renard
01600 St Didier de Formans
06-80-20-80-07
delphine-guillot@wanadoo.fr

MILESI Caroline
10 rue Georges Guynemer
01000 Bourg en Bresse
06-78-94-74-26
caro_milesi@yahoo.fr

VINCENT France-line
85 allée des rubis
01600 Trévoux
06-16-96-60-20
franceline.vincent@freesbee.fr

Nous sommes à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Pratiques Départementales Compétitions 2007-2008

❖ Le Poussy gym.

Date et lieu de la compétition.

- Samedi 24 Novembre 2007
- Chatillon sur Chalaronne

La fiche d'engagement et les feuilles de match (voir Engagement Compétition).

❖ Le Mozaic gym.

Date et lieu de la compétition.

- Samedi 24 Novembre 2007
- Chatillon sur Chalaronne

La fiche d'engagement (voir Engagement Compétition).

❖ Le Tournoi GR.

Date et lieu de la compétition.

- Dimanche 10 Février 2008
- Reyrieux

La fiche d'engagement (voir Engagement Compétition).

❖ Le Grand prix de l'Ain

Date et lieu de la compétition.

- Dimanche 15 Juin 2008
- Jassans-Riottier

La fiche d'engagement (voir Engagement Compétition).

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Poussy Gym 2007-2008

❖ Réglementation

- S'adresse à des gymnastes nées en 99 / 00 / 01 / 02.
- Equipe de 3 à 6 gymnastes.
- **2 catégories différentes : années 99/00 et 01/02**
- **Séparées en 2 sous catégories : Débutantes et 1an ou + de GR.**
- Les filles passeront sur des ateliers spécifiques GR.

❖ Enchaînements

- **Pour les catégories 99/00 et 01/02 Débutantes**
MAINS-LIBRE IMPOSE
1 ENGIN IMPOSE : CERCEAU
1 ENGIN LIBRE
- **Pour les catégories 99/00 et 01/02 1an ou + de GR**
MAINS-LIBRE IMPOSE
1 ENGIN IMPOSE : MASSUES
1 ENGIN LIBRE

L'enchaînement M.L. est composé de 4 éléments de familles différentes pris dans les programmes de la Coupe Formation.

Les enchaînements par engin devront être composés de 3 éléments de familles différentes à prendre dans les programmes de la Coupe Formation.

❖ Passages

- Lors de la compétition, le praticable sera divisé en 3 bandes.
 - Sur chaque bande se présentera une équipe (système de rotation).
- Les gymnastes passent en individuelle sur le praticable destiné à leur engin.

❖ Enchaînement imposé Mains-Libre

- Chassé droit puis chassé gauche.
- Roulade avant et remonter.
- Equilibre 2 pieds ½ pointes.
- Saut de chat.

Les entraîneurs doivent remplir une feuille de match par équipe (voir Engagement Compétition) et la donner à la responsable technique 1 heure avant le début de la catégorie.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Mozaic Gym 2007-2008

Compétition de détente et de bonne humeur pour toutes les disciplines !!!!

Samedi 24 Novembre 2007

❖ **Comment composer son équipe club ?**

- **Une musique d'entrée par club** est vivement conseillée pour une présentation en couleur de vos gyms !!
- Cette compétition est ouverte à **toutes les catégories, tous les âges !!** Gymnastes, dirigeants, parents et amis peuvent participer à cette manifestation.
- **Les licenciés** enfants ou adultes passent aux engins et/ou aux agrès avec leur club, **les non licenciés** intéressés passent en fin de compétition. Les adultes licenciés ont libre choix de passer avec le club ou bien avec les adultes non licenciés.
- **Une seule équipe représente le club**, avec un **nombre illimité de participant**. Les plus nombreux auront des points de bonification, alors n'hésitez pas à venir nombreux !!
- Nous vous demandons de **répartir également vos participants** sur les différents ateliers pour une meilleure organisation de la journée, avec des entraîneurs gérant les rotations des gymnastes de son club.

Fiche d'engagement à renvoyer **au plus tard le 15 Octobre 2007** à Delphine GUILLOT.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme GR Mozaic Gym 2007-2008

- **Choisir 2 engins différents sur les 5 proposés.**
- **A chaque engin, effectuer 2 éléments techniques (chaque élément sera noté sur 2 points).**
- **Un bonus d'1 point, par engin, sera attribué si lors d'un élément technique, le participant effectue un élément corporel.**
- **Chaque engin sera donc noté sur 5 points. Ce qui fera un total sur 10 points pour chaque participant.**

❖ CORDE / 5 points.

➤ 5 sautillés avant à la suite à travers la corde.

Gymnaste debout, bras à l'oblique basse, un nœud dans chaque main, corde derrière le corps. 5 sautillés avant dans la corde en alternant les pieds.

1 point : 5 sautillés enchaînés sans buter la corde avec les pieds.

1 point : 5 sautillés enchaînés avec les bras tendus.

➤ 1 échapper, tirer un nœud.

Un nœud dans une main, la corde posée au sol derrière soi, gymnaste debout. Elan du bras vers l'avant et rattraper le nœud libre avec l'autre main devant.

1 point : rattraper le nœud avec la main.

1 point : plan antéro-postérieur.

➤ BONUS 1 POINT si le gymnaste effectue un équilibre relevé maintenu 3 secondes pendant l'échapper.

Première position. ½ plié, tendre en glissant un pied contre la jambe de terre jusqu'à mi-hauteur (ne pas monter sur ½ pointes). Reposer le pied en ½ plié et tendre les jambes.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme GR Mozaic Gym 2007-2008

❖ CERCEAU / 5 points.

➤ Roulement du cerceau sur le sol.

Gymnaste debout, cerceau vertical à côté du corps, tenu par une main au-dessus. L'autre main à l'arrière pousse le cerceau vers l'avant, petits pas courus et arrêter le cerceau en posant une main dessus.

1 point : le cerceau reste vertical pendant le rouler.

1 point : le cerceau maintient sa trajectoire rectiligne pendant le rouler.

➤ Lancer dans le plan sagittal.

Gymnaste debout, cerceau tenu à la verticale avec une main à côté du corps. Elan du cerceau vers l'arrière et lancer devant soi, puis rattraper.

1 point : le cerceau est rattrapé à une main.

1 point : le cerceau reste à la verticale pendant son envol.

➤ BONUS 1 POINT si le gymnaste effectue des pas-chassés suivis pendant le rouler du cerceau sur le sol.

Gymnaste debout, dégager une jambe devant. Faire un pas pour engager le poids du corps vers l'avant. Plier sur la jambe de devant, sauter sur la jambe de devant en la chassant avec la jambe arrière. Arrivée du saut en appui sur la jambe arrière en demi plié. Enchaîner le suivant.

❖ BALLON / 5 points.

➤ 5 rebonds avec changement de main.

Gymnaste debout, ballon posé en équilibre sur une main. Effectuer 5 rebonds avec un changement de main à chaque rebond.

1 point : 5 rebonds enchaînés sans arrêt du mouvement.

1 point : 5 rebonds enchaînés avec changement de main à chaque rebond.

➤ Lancer du ballon par élan.

Gymnaste debout, ballon posé en équilibre sur une main. Elan du bras vers l'arrière et lancer le ballon en avant. Laisser rebondir le ballon une fois et rattraper à une main.

1 point : rattraper le ballon.

1 point : rattraper le ballon à une main.

➤ BONUS 1 POINT si le gymnaste effectue une roulade avant pendant le lancer.

Gymnaste debout en 6^{ème} position. Un pas en avant, poser les 2 mains au sol, enrôler la tête pour poser la nuque au sol. Rouler sur le dos et arriver debout près à rattraper le ballon.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme GR Mozaic Gym 2007-2008

❖ **MASSUES / 5 points.**

➤ **Circumduction frontale.**

Gymnaste debout, bras latéraux à l'oblique basse, massues tenues dans le prolongement des bras. Grande circumduction frontale en croisant les bras devant soi (départ du mouvement vers le bas) et changer de sens.

1 point : effectuer 2 circumductions (1 dans chaque sens).

1 point : bras tendus et massues dans le prolongement.

➤ **3 échappés ½ tour.**

Gymnaste debout, bras parallèles à l'horizontale avant, massues tenues dans le prolongement. Balancer alternatif d'un bras puis de l'autre, à chaque fois que le bras revient à l'horizontal avant, effectuer ½ tour de la massue en l'air. Puis balancer simultanément les deux massues et échapper avec ½ tour pour les reprendre par la tête.

1 point : aucune chute des massues.

1 point : ½ renversements des massues.

➤ **BONUS 1 POINT si le gymnaste effectue un chassé latéral pendant une circumduction frontale.**

Gymnaste debout, dégager une jambe à la seconde. Plier à la seconde et sauter sur la première jambe en la chassant avec la deuxième. Arrivée du saut en appui sur la deuxième jambe en demi plié.

❖ **RUBAN / 5 points.**

➤ **Serpentins verticaux.**

Gymnaste debout, bras à l'horizontal avant, baguette dans le prolongement. Tourner sur l'axe du corps en effectuant des serpentins verticaux devant le corps.

1 point : bras tenant la baguette tendu.

1 point : ruban soulevé du sol.

➤ **Spirales verticales.**

Gymnaste debout, bras à l'horizontal avant, baguette à l'oblique basse. Déplacement arrière en effectuant des spirales verticales devant le corps.

1 point : bras tenant la baguette tendu.

1 point : ruban soulevé du sol.

➤ **BONUS 1 POINT si le gymnaste effectue 4 sautillers en arrière pendant les spirales verticales.**

Gymnaste debout, en 6^{ème} position (pieds parallèles). Sauter alternativement sur la jambe droite puis gauche, la jambe libre se plaçant en retiré à mi-hauteur (entre cheville et genou), quatre au minimum.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Tournoi GR 2007-2008

	Catégorie	Composition	Musique	Engin
1	Fédérale+Challenge +Critérium A&B	1 Ensemble de 4 ou 5 gyms + 2 Indiv.	Ens. : 2'00 à 2'30 Ind. : 1'00 à 1'30	Engins au choix
2	DF3 Poussines/Benjamines+ CF3	1 Ensemble de 3 à 6 Gyms + 2 Indiv.	Ens. : 1'30 à 2'00 Ind. : 1'00 à 1'30	Engins au choix
3	DC 1 & 2 Toutes Cat.	Ensemble de 3 à 8 gyms	Musique imposée	Mains Libres
4	DC 3 & 4 Toutes Cat.	Ensemble de 3 à 8 gyms	Musique imposée	Mains Libres
5	Débutantes & CF 1/2 Baby gym	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'15 à 1'30	Ballon
6	Débutantes & CF 1/2 Poussines	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'15 à 1'30	Ballon
7	Débutantes & CF 1/2 Benjamines/Minimes	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'30 à 1'45	Cerceau
8	Débutantes & CF 1/2 Toutes Cat.	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'30 à 1'45	Cerceau

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Tournoi GR 2007-2008

❖ Catégorie 1

	Difficultés	Artistique	Exécution
Individuelles	6 difficultés dont 2 B min. et 3 du GCO : 12 Max. présentées / 2,20 pts	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 2,00 pts	10,00 pts
Ensemble	5 difficultés dont 1 B min. et 3 échanges par lancer / 2,90 pts 2 éch. supp. possible (max. 0,2)	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 4,00 pts	10,00 pts

1 ensemble (4 ou 5 gyms) – engin au choix – 1 passage.

2 individuelles – 1 engin au choix chacune.

Possibilité aux individuelles de faire partie de l'ensemble.

❖ Catégorie 2

	Difficultés	Artistique	Exécution
Individuelles	4 difficultés dont 1 de chaque GC : 8 Max. présentées / 0,80 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,50 pts	10,00 pts
Ensemble	2 difficultés et 1 échange par lancer / 1,10 pts 2 éch. supp. possible (max. 0,2)	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 2,00 pts	10,00 pts

1 ensemble (3 à 6 gyms) – engin au choix – 1 passage.

2 individuelles – 1 engin au choix chacune.

Possibilité aux individuelles de faire partie de l'ensemble.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Tournoi GR 2007-2008

❖ Catégorie 3 & 4

Seules catégories où le programme change du tournoi au grand prix de l'ain.

TOURNOI : 1 ensemble (3 à 8 gyms) – Mains Libres – 1 passage.

Présentation de l'enchaînement imposé M.L. jeunesse (version courte « vidéo CF »).

	Artistique	Exécution
Ensemble	Respect de la musique / 2,00 pts Respect de l'enchaînement / 2,00 pts 4 formations / 0,80 pt	10,00 pts

❖ Catégorie 5 & 6

	Difficultés	Artistique	Exécution
Ensemble	4 éléments corporels de familles # / 0,40 pt (chaque famille représentée) 1 échange par lancer / 0,50 pt 1 échange au choix / 0,20 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,00 pt	10,00 pts

❖ Catégorie 7 & 8

	Difficultés	Artistique	Exécution
Ensemble	6 éléments corporels dont 1 de chaque famille / 0,60 pt 2 échanges par lancer / 1,00 pt 1 échange au choix / 0,20 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,50 pts	10,00 pts

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Grand Prix de l'Ain 2007-2008

	Catégorie	Composition	Musique	Engin
1	Fédérale+Challenge +Critérium A&B	1 Ensemble de 4 ou 5 gyms + 2 Indiv.	Ens. : 2'00 à 2'30 Ind. : 1'00 à 1'30	Engins au choix
2	DF3 Poussines/Benjamines+ CF3	1 Ensemble de 3 à 6 Gyms + 2 Indiv.	Ens. : 1'30 à 2'00 Ind. : 1'00 à 1'30	Engins au choix
3	DC 1 & 2 Toutes Cat.	Ensemble de 3 à 8 gyms	Musiques DC	Engins au choix
4	DC 3 & 4 Toutes Cat.	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'00 à 1'45	Engins au choix
5	Débutantes & CF 1/2 Baby gym	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'15 à 1'30	Ballon
6	Débutantes & CF 1/2 Poussines	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'15 à 1'30	Ballon
7	Débutantes & CF 1/2 Benjamines/Minimes	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'30 à 1'45	Cerceau
8	Débutantes & CF 1/2 Toutes Cat.	Ensemble de 3 à 8 gyms	1'30 à 1'45	Cerceau

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Grand Prix de l'Ain 2007-2008

❖ Catégorie 1

	Difficultés	Artistique	Exécution
Individuelles	6 difficultés dont 2 B min. et 3 du GCO : 12 Max. présentées / 2,20 pts	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 2,00 pts	10,00 pts
Ensemble	5 difficultés dont 1 B min. et 3 échanges par lancer / 2,90 pts 2 éch. supp. possible (max. 0,2)	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 4,00 pts	10,00 pts

1 ensemble (4 ou 5 gyms) – engin au choix – 1 passage.

2 individuelles – 1 engin au choix chacune.

Possibilité aux individuelles de faire partie de l'ensemble.

❖ Catégorie 2

	Difficultés	Artistique	Exécution
Individuelles	4 difficultés dont 1 de chaque GC : 8 Max. présentées / 0,80 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,50 pts	10,00 pts
Ensemble	2 difficultés et 1 échange par lancer / 1,10 pts 2 éch. supp. possible (max. 0,2)	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 2,00 pts	10,00 pts

1 ensemble (3 à 6 gyms) – engin au choix – 1 passage.

2 individuelles – 1 engin au choix chacune.

Possibilité aux individuelles de faire partie de l'ensemble.

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Grand Prix de l'Ain 2007-2008

❖ Catégorie 3

Catégorie où le programme change du tournoi au grand prix de l'ain.

**GD PRIX DE L'AIN : 1 ensemble (3 à 8 gyms) – Engins au choix – 1 passage.
Présentation d'un enchaînement imposé Division Critérium « vidéo DC ».**

	Artistique	Exécution
Ensemble	Respect des éléments et de la musique / 2,00 pts 1 échange au choix / 0,50 pt 1 relation au choix / 0,30 pt 4 formations / 0,80 pt Jeux chorégraphiques / 1,00 pt	10,00 pts

❖ Catégorie 4

Catégorie où le programme change du tournoi au grand prix de l'ain.

**GD PRIX DE L'AIN : 1 ensemble (3 à 8 gyms) – Engins au choix – 1 passage.
Présentation d'un enchaînement « style DC3 ».**

	Difficultés	Artistique	Exécution
Ensemble	5 éléments corporels dont 1 min. de chaque GC / 0,50 pt 1 échange par lancer / 0,50 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,50 pts	10,00 pts

Comité de l'Ain de Gymnastique

Programme Grand Prix de l'Ain 2007-2008

❖ Catégorie 5 & 6

	Difficultés	Artistique	Exécution
Ensemble	4 éléments corporels de familles # / 0,40 pt (chaque famille représentée) 1 échange par lancer / 0,50 pt 1 échange au choix / 0,20 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,00 pt	10,00 pts

❖ Catégorie 7 & 8

	Difficultés	Artistique	Exécution
Ensemble	6 éléments corporels dont 1 de chaque famille / 0,60 pt 2 échanges par lancer / 1,00 pt 1 échange au choix / 0,20 pt	Musique : 1,00 pt Compo. base : 3,00 pts CAP : 1,50 pts	10,00 pts