

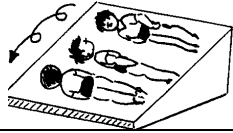
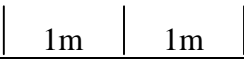

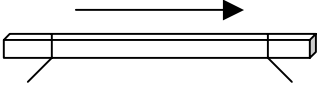

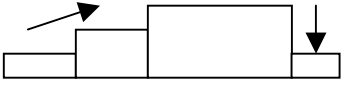
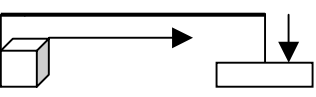
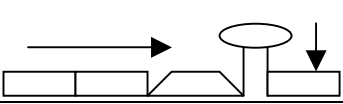
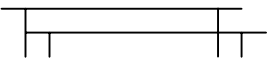
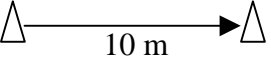


Comité de l'Ain de Gymnastique





Poussy Gym 2007 Filière Départementale - Circuit Chronométré



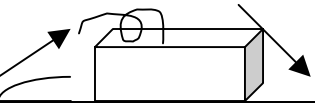
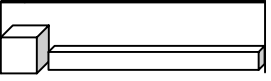
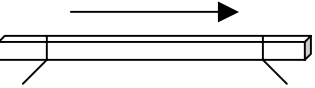

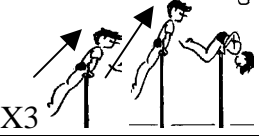
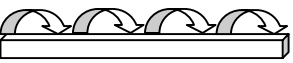
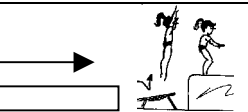
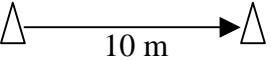
ateliers	Matériel	Descriptif	Pénalités (1p = 2'') exercice non fait = 5 P / aide de l'entraîneur = 2 P	
1		- Rotation longitudinale sur plan incliné		
2		- 3 pas enjambés par dessus des traits espacés de 1m chacun	- Traits manqués	1 P chq fois
3		- Rotation avant sur plan incliné		
4		- Marche rapide sur poutre basse, pieds à plats (si chute, reprendre au point de chute)	- Non reprise au point de chute - Non respect des marques départ/arrivée	1P chq fois 1 P
5		- Rotation arrière sur plan incliné		
6		- Courses sur 3 caissons de plus en plus haut et chute sur tapis		
7		- Traversée de barre en suspension d'une marque à l'autre, puis chute sur tapis. Départ caisson	- Traversée incomplète - Jambes fléchies et écartées	2P 2 P
8		- Courses sur 2 caissons, frappe sur trampoline et franchissement du saut de cheval (à 1m) par pose des mains sur le cheval.	- Frappe alternative sur trampoline	1 P
9		- Rotation arrière puis rotation avant entre les petites barres parallèles	- Non pose de pieds entre les rotations	2 P
10		- Course en quadrupédie (à 4 pattes) sur 10 mètres	- Distance incomplète	2 P



Comité de l'Ain de Gymnastique



Poussy Gym 2007 Filière Fédérale - Circuit Chronométré




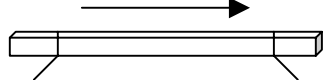
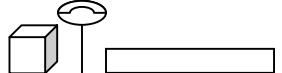

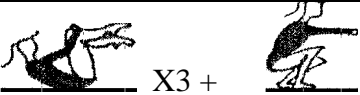

ateliers	Matériel	Descriptif	Pénalités (1p = 2'')	
			exercice non fait = 5 P / aide de l'entraîneur = 2 P	
1		- 2 roulades avant enchaînées		
2		- 5 pas enjambés par dessus des traits espacés de 1m pour les 97-98 et de 1m 40 pour les 95-96	- Traits manqués	1 P chq fois
3		- Rotation avant en contre haut sur gros tapis à 80 cm avec frappe sur tremplin	- Frappe des pieds alternative sur tremplin - Descente sur le côté du tapis	1 P 1 P
4		- En suspension, rotation longitudinale complète dans le même sens (minimum 3 changements de prises)	- Rotation incomplète - Jambes fléchies et écartées	2 P 2 P
5		- Sur poutre basse, traversée en saut de lapin. Si la gym tombe, reprise au point de chute	- Non reprise au point de chute - Non respect des marques départ/arrivée	1 P chq fois 1 P
6		-1 roulade arrière		
7		-3 montées à l'appui successives (barre au niveau du nombril) + monter sur barre inf par pose de pied + monter sur barre sup et rotation avant et chute sur tapis	- Nombre de montées à l'appui incorrecte - Rotation avant à la barre sup non réalisée	2 P 2 P
8		- Traversée de poutre en sauts changement de jambes avec appui alternatif . La 1 ^{ère} jambe sur le banc au niveau de la 1 ^{ère} marque, puis déplacement jusqu'à la 2 ^{ème} marque.	- Non respect des marques départ / arrivée	2 P
9		- Course sur 2 caissons, puis frappe sur trampoline et saut droit (sans aide des mains) arriver debout sur bloc à 1m de hauteur. Descendre en bout de bloc	Descente sur le côté du bloc Pose des mains sur bloc Frappe alternative sur le trampoline	2 P 2P 1P
10		- Sauts de lapin sur 10 mètres	- Distance incomplète	2 P



Comité de l'Ain de Gymnastique



Poussy Gym 2007 Filière Départementale - Circuit Ateliers


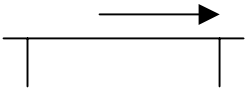
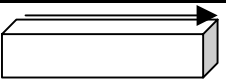
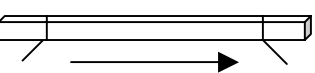
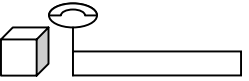


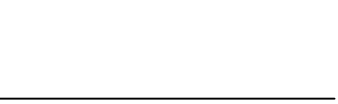
ateliers	Matériel	Descriptif	Validation		
1		- Tomber dos en alignement sur gros tapis mou à même hauteur, bras le long du corps	Maintien du corps aligné, tête droite	2.00	1.00
2		- Monter sur barre inf et maintien 3 secondes en appui (courbe avant)	Barre à la cuisse, Bras tendus	1.00	0.50
			Haut du dos rond	1.00	0.50
			Jambes serrées / tendues, pointes allongées	1.00	0.50
3		- Placement du dos, avec les pieds sur un petit caisson	Bras tendus, tête droite	1.00	0.50
			Alignement fesses, épaules, mains	1.00	0.50
			Jambes serrées / tendues, pointes allongées	1.00	0.50
4		- Marche sur poutre basse, pieds à plat, pointés devant, mains sur les hanches	Pieds pointés devant	1.00	0.50
			Tête droite, épaules basses	1.00	0.50
			Rythme général	1.00	0.50
5		- Passage bras tendus par dessus les arçons, départ sur une caisse	Bras tendus	1.00	0.50
			Passage sans toucher les arçons	1.00	0.50
			Jambes serrées	1.00	0.50
6		- En appui manuel et pedestre, effectuer un changement de position passant de dos rond à dos creux, et dos plat, puis maintenir dos rond 3 secondes, avec ports mains.	Placement de la tête dans les 3 positions	1.00	0.50
			Bras tendus, grandissement d'épaules	1.00	0.50
			Justesse des courbes	1.00	0.50
7		- 3 balancements en petite boule puis se relever accroupi	Dos rond et tête rentrée	1.00	0.50
			Jambes serrées et pointes allongées	1.00	0.50
			Relevé dynamique talons/fesses	1.00	0.50
8		- 6 pas marchés sur 1/2 pointes, bras seconde	Jambes tendues	1.00	0.50
			Haut sur 1/2 pointes	1.00	0.50
			Dos droit, épaules basses, bras placés	1.00	0.50



Comité de l'Ain de Gymnastique



Poussy Gym 2007 Filière Fédérale - Circuit Ateliers

ateliers	Matériel	Descriptif	Validation		
1		- Tomber dos en alignement sur gros tapis mou en contre haut (50 cm) , bras le long du corps.	Maintien du corps aligné, tête droite	2.00	1.00
2		- Monter à l'appui sur barre inf (barre au niveau du nombril) et traversée de la barre en appui (courbe avant)d'une marque à l'autre	Barre à la cuisse, Bras tendus	1.00	0.50
			Haut du dos rond	1.00	0.50
			Jambes serrées / tendues, pointes allongées	1.00	0.50
3		- Traversée aller-retour d'une grande caisse en placement du dos	Bras tendus, tête droite	1.00	0.50
			Alignement fesses, épaules, mains	1.00	0.50
			Grandissement dans les appuis	1.00	0.50
4		- Marche sur poutre basse, sur 1/2 pointes, mains aux hanches, suivit d'un saut extension en sortie de poutre et réception contrôlée 2''	Talons hauts sur 1/2 pointes	1.00	0.50
			Jambes tendues	1.00	0.50
			Sortie avec poussée complète / maintien 2''	1.00	0.50
5		- Maintien 5'' avec les fesses et les pieds décollés des arçons, le corps en position groupé (« poule »)	Bras tendus, grandissement des appuis	1.00	0.50
			Jambes serrées, pointes allongées	1.00	0.50
			Maintien 5''	1.00	0.50
6		- Traversée de caisson en position de courbe avant.	Dos rond, tête droite, oreilles cachées	1.00	0.50
			Bras tendus, grandissement d'épaules	1.00	0.50
			Fesses serrées	1.00	0.50
7		- Roulade avant en petite boule	Dos rond et menton sur poitrine	1.00	0.50
			Jambes serrées	1.00	0.50
			Relevé dynamique talons/fesses	1.00	0.50
8		- 2 pas chassés latéraux jambe droite suivit de 2 pas chassés latéraux jambe gauche. Mains sur hanches.	Poussée complète des jambes	1.00	0.50
			Coordination changement de jambe	1.00	0.50
			Dos droit, épaules basses	1.00	0.50



Comité de l'Ain de Gymnastique

