

# Programme licenciés MOZAÏC GYM 2007

La ou le participant doit choisir obligatoirement 3 passages différents dont un sur une autre discipline.

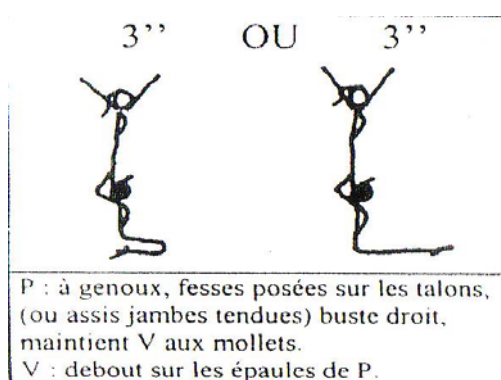
## ❖ AGRES GAM / GAF

Tout est considéré comme élément, une grille est à votre disposition pour vous aider, mais vous pouvez choisir en plus d'autres éléments qui n'apparaissent pas dans la grille.

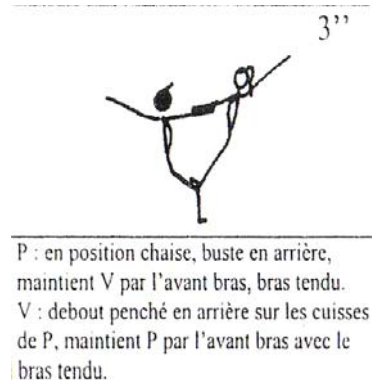
- Saut de Cheval à 1m25 avec tremplin / 10 points : Un passage par gymnaste. Saut par renversement avant. Exemple : lune
- Saut de Cheval à 1m25 avec tremplin / 9 points : Un passage par gymnaste. Saut par franchissement simple. Exemple : saut pose de pieds.
- Saut de Cheval à 1m25 avec mini-trampoline / 9 points : Un passage par gymnaste. Saut par renversement avant uniquement. Exemple : lune
- Saut de Cheval à 1m25 avec mini-trampoline / 8 points : Un passage par gymnaste. Saut par franchissement simple. Exemple : saut pose de pieds.
  
- Mini - trampoline /10 points : Passage avec minimum une rotation transversale. Exemple : salto avant groupé . Un passage par gymnaste, réception debout sur tapis.
- Mini - trampoline /9 points : Passage sans rotation transversale . Exemple : saut carapé écarté. Un passage par gymnaste, réception debout sur tapis.
  
- Barres asymétriques /10 points : Quatre éléments différents au choix dont 1 entrée et 1 sortie, avec un élément sur barre supérieure obligatoire.
- Barres asymétriques /9 points : Quatre éléments différents au choix dont 1 entrée et 1 sortie, en barre inférieure uniquement.
  
- Poutre haute /10 points : Six éléments différents doivent composer le mouvement dont une entrée et une sortie.
- Poutre basse /9 points : Six éléments différents doivent composer le mouvement dont une entrée et une sortie.
  
- Sol /10 points : Six éléments différents doivent composer le mouvement, avec au minimum deux éléments en passage par l'ATR . Exemple : roue, ATR.
- Sol /9 points : Six éléments différents doivent composer le mouvement.

## ❖ Gymnastique Acrobatique : Choisir 1 porté sur les 3

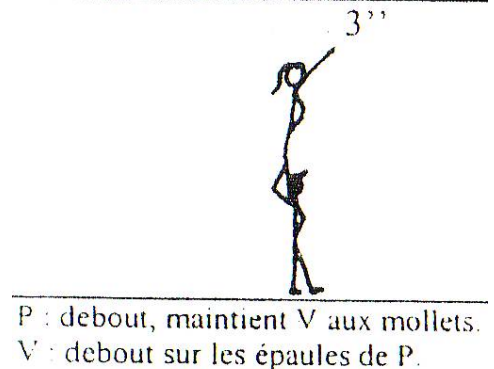
• Porté 1 : sur 8 points



• Porté 2 : sur 9 points



• Porté 3 : sur 10 points



## ❖ Gymnastique Rythmique :

1-Choisir 2 engins différents sur les 5 proposés.

2-A chaque engin, effectuer 2 éléments techniques (chaque élément sera noté sur 2 points).

3-Un bonus d'1 point, par engin, sera attribué si lors d'un élément technique, le participant effectue un élément corporel.

4-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.

### 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<sup>ème</sup> position. Un pas en avant, poser les 2 mains au sol, enrouler la tête pour poser la nuque au sol. Rouler sur le dos et arriver debout près à rattraper le ballon.

### **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 échappers 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 sixième position (pieds parallèles). Sauter alternativement sur la jambe droite puis gauche, la jambe libre se plaçant en retiré devant à mi-hauteur (entre cheville et genou), quatre au minimum.

### **❖ GRAND TRAMPOLINE**

- **/10 points** : Un passage de 5 touches par gymnaste avec figures enchaînées

- **/9 points** : Un passage de 5 touches par gymnaste avec des chandelles intermédiaires