****

**Réglementation competition départementale GAF 2018/2019**

Grand prix de l’Ain

- La catégorie performance est supprimée. Un gala type top 12 avec les performances sera mis en place (toutes disciplines).
- Le programme éveil reste comme tel. Programme en fin de brochure

Tournoi départemental

- Deux niveaux de pratique sont mis en place : Fédérale B (cf brochure programme national) et Fédérale B+ (Fédéral B avec les éléments à 1 point de la grille départementale)
- Deux catégories Poussines seront établies : 7-8 et 7-8-9 ans puis comme avant 10/13 ans et 10 ans et plus.
- Interdiction aux gymnastes inscrites en Fédéral A et Performance
- Tout type de licence est autorisé.

**Pour toutes les autres compétitions se reporter à la brochure régionale ou à la brochure fédérale**

|  |
| --- |
| **TABLEAU SYNOPTIQUE 2019 Attention interdiction au gymnaste Fédéral A et Performance**  |
| TOURNOI01  | Age | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 & + | Programme | Format d’équipe | Finalité |
| Année | 2012 | 2011 | 2010 | 2009 | 2008 | 2007 | 2006 | 2005 | 2004 | 2003 | 2002 | 2001 |
|  |  |  |  | 10 ans et + | Fédéral B Nat  | 5/5/3 | Département  |
| FédéralB |  |  |  | 10/13 ans |  |  |  |  |  |
| 7/8 Ans  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/9 ans |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 10 ans et + | *Fédéral B Dépt avec élément à 1 point*  | 5/5/3 |
| FédéralB + |  |  |  | 10/13 ans |  |  |  |  |  |
|  | 7/9 ans |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Grand Prix de l’Ain 2019

#### Programme Eveil

**Compétition par équipe format 5/5/3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOL** | **0** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |  |  |
| - 1) Maintien à plat ventre en courbe arrière sur 1 moyen caisson pendant 5 secondes - 2) Se déplacer le long des caissons en courbe avant mains et pieds sur chaque caisse - 3) Venir en bout de caisson en placement du dos 5’’- 4) Descendre directement en roulade avant - 5) Se relever puis 4 rebonds en courbe avant mains devant les cuisses |  |  |  |  |  | Total /10 | Déduction  |
| SAUT | 0 | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |  |  |
| - 1) 4 Placements du dos jambes tendues par dessus un banc - 2) Course sur caisson et- 3) Impulsion trampoline et - 4) Saut droit arriver sur tapis 50cm- 5) En bout de tapis tomber dos en alignement sur tapis 20cm |  |  |  |  |  |  |  |
| **BARRES** | **0** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |  |  |
| - 1) 3 montées à l’appui - 2) Rotation avant et- 3) Terminer en traction groupée 3 secondes- 4) En suspension grande barre, traverser en alignement et - 5) Lâcher seule puis stabiliser |  |  |  |  |  |  |  |
| **POUTRE à 1m** | **0** | **0.5** | **1** | **1.5** | **2** |  |  |
| - 1) Monter seule sur poutre et 4 sauts de lapin - 2) 4 pieds pointés devant D et G- 3) 4 pas sur ½ pointes - 4) 4 relevés sur ½ pointes - 5) Sortie saut droit stabilisée. |  |  |  |  |  |  |  |