

# Challenge régional GAF IFO

## Objectif

En proposant ce challenge, nous avons voulu offrir un rendez-vous convivial et attractif aux nombreuses licenciées de notre fédération, ne faisant pas de compétition.

Nous avons souhaité nous libérer des contraintes habituelles des compétitions classiques, aussi bien pour les gymnastes que pour les entraîneurs, les clubs et l'organisation (programme, matériel, tenue ...) en proposant un format accessible à tout niveau loisir.

## Caractéristiques

### - Public concerné :

Gymnaste B/M/C/J/S

**Réservé aux gymnastes de groupe Loisir n'ayant pas fait de compétition la saison dernière, hormis le Challenge Loisir 2008-2009**

### Format de la compétition :

Challenge hiver en décembre ou en janvier

Challenge printemps en mars, avril ou mai.

### Catégories et Palmarès :

Classement général par catégorie Duo- B-M-C-J/S (J/S une seule catégorie)

Classement par agrès : B/M et C/J/S (2 catégories uniquement)

3 récompenses, **au plus** par participante

### - Engagements :

**Au CRIFO** : Date limite Cf Plan d'actions régional.

Un tarif par gymnaste est fixé chaque année par le comité directeur.

### - Récompenses :

Un lot pour chaque gymnaste (t-shirt, friandise, sac ...)

La répartition des lots sera effectuée en fonction des catégories d'âge, éventuellement du classement ...

Médailles pour les trois premières.

Coupe pour le club gagnant le Challenge du nombre.

D'autres récompenses pourront être distribuées en fonction des dons des partenaires.

### - Matériel :

Plateau simple ou double de préférence : 1 saut, 1 barre asymétrique, 1 poutre, 1 praticable ou 1 piste acro de 16mx4m

Praticable non dynamique autorisé, possibilité également d'avoir un praticable non dynamique et à côté une piste d'acro dynamique

Pas besoin de salle d'échauffement équipée d'agrès

Un espace ou une salle annexe non-équipée doit être prévu pour le regroupement des gymnastes et éventuellement l'échauffement articulaire

Un tapis supplémentaire de 10 ou 20cm est obligatoire en réception saut, barres et poutre. Autorisé au sol. Le tapis peut être déplacé au cours du mouvement.

### - Organisation :

Echauffement général 15 minutes (en salle annexe quand il y en a une ou sur le plateau)

Rotations au format classique, avec échauffement de 5 minutes à l'agrès environ, en fonction du nombre de filles dans les groupes.

Entraîneurs : Réunion de 15 minutes, dans la salle d'échauffement avant la compétition.

### - Jugement :

Ce challenge est adapté à la notation par des juges n'ayant pas besoin d'être hautement qualifiés

**Les juges en formation ainsi, les juges des autres disciplines de la FFG (AER, TRA, GAM, GR, TUM, GFL ...), les juges licenciés FFG mais diplômés dans une autre fédération sont acceptés**

**Un juge par tranche de 10 gymnastes engagés.**

## Attractivité et convivialité, les moyens.

### Pot de l'amitié :

Une boisson au moins sera offerte à toutes les participantes à la fin du challenge

Un pot sera offert à tout le staff (entraîneurs, juges, bénévoles du club organisateur, partenaires ...)

- Points clubs :  
Les clubs cumulent des points en fonction du nombre d'engagés  
Ces points permettent d'obtenir des remises ou des offres du CRIFO sur des documentations pédagogiques, techniques, sur des stages et sur des formations fédérales (cadres, juges)  
Le barème sera annexé au plan d'action régional ou à l'organigramme du challenge
- Défi organisateur :  
Le club organisateur doit proposer un défi (ex. : concours d'ATR ... ) à réaliser avant le palmarès avec à la clé un cadeau (friandise, boisson, sac, t-shirt...) autre que les lots de la région  
Le club organisateur devra préciser, au plus tard un mois avant le challenge, la nature du défi  
Il pourra également proposer des adaptations au déroulement du challenge, sous réserve d'accord de la commission régionale
- Tenue :  
Justaucorps non obligatoire. Short, cycliste, bas de survêtement (cheville visible), débardeur, t-shirt moulant ou rentré dans le bas sont autorisés  
Les entraîneurs doivent être en tenue sportive correcte, le survêtement du club n'est pas obligatoire  
Les juges doivent être en tenue correcte.
- Sécurité :  
Par mesure de sécurité, les boucles d'oreilles, collier, bracelets ne seront pas autorisés et devront être enlevés. Ainsi que tout autre accessoire dangereux pour la pratique de la gymnastique.
- Démonstrations et activités annexes, parallèles au Challenge :  
Gymnastique acrobatique, trampoline, aérobic, élastique, château gonflable, activité de fête foraine... pourront être proposés en démonstration ou en ateliers, tout au long du challenge

### Le programme

Programme libre noté sur 20

Tous les éléments codifiés (FIG, FFG, régionaux, imposés A et B) comptent

A ces éléments s'ajoute une liste d'éléments autorisés, comptant pour la même valeur que les éléments codifiés

La présence de l'entraîneur est autorisée sur les tapis aux 4 agrès. Si touche ou aide, l'élément n'est pas reconnu

Note B :           exécution /10 (notation standard)

Note A :           difficulté /10

- saut : voir tableau ci-dessous

- barres, poutre et sol   - 7 éléments différents à 1 point chacun

- Dont 3 A FFG ou FIG : + 1 point chacune

A FIG = A du code de pointage GAF

A FFG = A de la brochure technique nationale GAM-GAF)

Les éléments non reconnus peuvent être retenés

- Joker :

A chaque agrès, avant le début du mouvement, un joker peut être joué sur un élément en particulier, donnant le droit de le refaire (et uniquement cet élément là) en cas de mauvaise réalisation

Exemple : quand la gymnaste se présente à la poutre, elle peut annoncer « joker sur la roue »

A la fin du mouvement, la gymnaste dispose de 30 secondes pour décider de refaire ou non l'élément sur lequel le joker a été posé, une concertation avec l'entraîneur est autorisée

Cela lui permet de le refaire, si elle le décide, au risque de le réussir moins bien

Les pénalités de la 1<sup>ère</sup> tentative sont remplacées quoi qu'il arrive par celles du 2<sup>ème</sup> passage

#### ➤ **Saut**

Présence de l'entraîneur obligatoire pendant la totalité du saut.

Table de saut à 1m10

Un tremplin est autorisé devant le trampoline

Deux sauts, le meilleur saut est pris en compte

Le joker pourra être posé sur le 1<sup>er</sup> ou sur le 2<sup>ème</sup> saut

Grille de sauts avec valeur

Pose de genoux + station droite + saut extension	Trampoline	7 pts
Pose de genoux + station droite + saut extension	1 ou 2 tremplins	7,5 pts
Pose de pied + saut extension	Trampoline	8 pts
Pose de pied + saut extension	1 ou 2 tremplins	8,5 pts
Pause de pied + saut extension avec pirouette (180° ou 360°) ou saut carpé écart	Trampoline ou 1 ou 2 tremplins	9 pts
Lune ou Rondade	Trampoline	9,5 pts
Lune ou Rondade	1 ou 2 Tremplins	10 pts

## ➤ Barres

Présence de l'entraîneur **obligatoire** pendant la totalité du mouvement.(entre les barres)

Le mouvement peut être réalisé en 1 ou 2 parties.

Il doit être composé d'au moins une entrée et d'au moins une sortie.

Un élément réalisé barre inférieure est différent d'un élément réalisé barre supérieure.

Pour débiter une partie, l'entraîneur peut monter la gymnaste à l'appui sans pénalité.

Il peut également modifier l'écart des barres entre les 2 parties.

Pour l'entrée, deux tremplins autorisés pour toutes les catégories.

### Éléments supplémentaires autorisés :

- tout changement de barre (grimper)      - tout changement de face
- oscillations (1 ou 2 jambes)                      - bascule engagée (1 ou 2 jambes)
- prise d'élan    - prise d'élan engager une jambe entre les bras
- tour cavalier    - entrée sauter à l'appui
- entrée par renversement une jambe              - sortie pieds mains
- sortie prise d'élan arriver à la station      - sortie par roulé en avant puis sauter à la station

## ➤ Poutre

Le mouvement peut être réalisé en 1 ou 2 parties

Durée maximum du mouvement 50 secondes

Il doit être composé d'une entrée et d'une sortie, codifiées ou non, pour chaque partie

### Éléments supplémentaires autorisés :

- planche (horizontale), arabesque (+45°)      - tous les détournés, les pivots, les ondes, les sauts
- passage à l'ATR (1 ou 2 jambes)                      - placement du dos
- passage proche de la poutre (sauf entrée)      - le battement à l'horizontale (ne compte qu'une fois)

## ➤ Sol

Musique facultative, durée maximum du mouvement 50 secondes, **sur CD uniquement**

Bonification jusqu'à 0,2 pour la valeur artistique du mouvement (à ajouter dans la colonne « bonification »)

### Éléments supplémentaires autorisés :

- tous les éléments de souplesse                      - tous les détournés, les pivots, les ondes, les sauts
- passage à l'ATR (1 ou 2 jambes)                      - placement du dos
- toutes les roulades (arrivée et départ libres)