

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

# PROGRAMME ILE DE FRANCE

### ENERGYM

- Programme découverte : Benjamins/ Minimes
- Programme critérium : Benjamins / Minimes
- Programme libre Energym: C/J/S

### IMPOSES POUSSINS

- Programme Coupe Poussins
- Programme Equipes Poussins

### PARCOURS POUSSINS

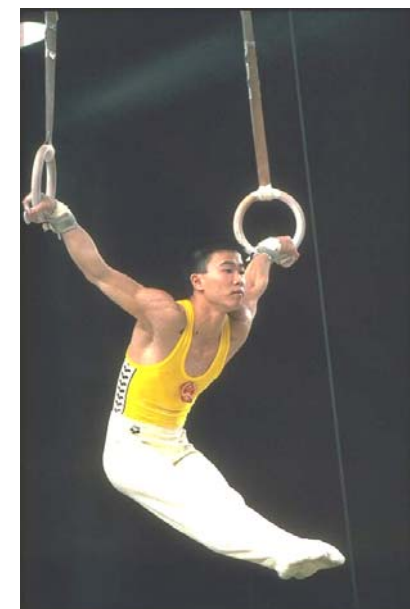
- Grille Club (parcours 1)
- Grille Départementale (parcours 2)
- Grille Régionale (parcours 3)

### Division Interrégionale

- Individuels : Programme libres IDF : Cadets, Juniors, Seniors
- Equipes : Programme Critérium : Benjamins - Benjamins/Minimes - Benj/Min/Cadets - Toutes Catégories  
Programme libres IDF : M/C/J/S

### Challenge Ile de France

- Equipe Jeunesse + Elite



A chaque couleur correspond un niveau de pratique et un programme :

VERT : Programme débutant

BLEU : Programme initié

ROUGE : Programme Entraîné

# ENERGYM



**PROGRAMME ENERGYM « DECOUVERTE »**

**Benjamins et Minimes**

**PROGRAMME ENERGYM « CRITERIUM »**

**Benjamins et Minimes**

**PROGRAMME ENERGYM « Libres »**

**Cadets et Juniors/Seniors**

# ENERGYM : UN PROGRAMME ILE DE FRANCE

## POURQUOI ENERGYM ?

Afin de proposer des programmes pour tous les niveaux de pratique, la Commission Technique Ile de France GAM propose une nouvelle conception de compétitions : **ENERGYM**.

Cela permet :

- à tous les licenciés de participer
- d'avoir une activité sur toute la saison (plusieurs rencontres)
- à tous de recevoir une récompense
- aux clubs de recevoir une récompense
  - Trophée du meilleur gymnaste par catégorie à chaque Grand Prix
  - Trophée du club ayant le plus grand nombre de participants à chaque Grand Prix
  - Trophée « équipe-club Critérium » par catégorie à chaque Grand Prix
  - Challenge ENERGYM pour les clubs ayant fait participer le plus grand nombre de gymnastes sur l'ensemble des trois Grands Prix (dotation en bons d'achat de matériel GYMNOVA)

## SES OBJECTIFS :

- redynamiser la Région, les Départements, et les Clubs en organisant des « Grands Prix » concernant un grand nombre de gymnastes.
- Proposer un programme mieux adapté au niveau de notre masse Régionale
- Etre accessible à tous les clubs, tous les cadres, tous les juges et la majorité des gymnastes
- Attirer le plus grand nombre de participants

## ORGANISATION :

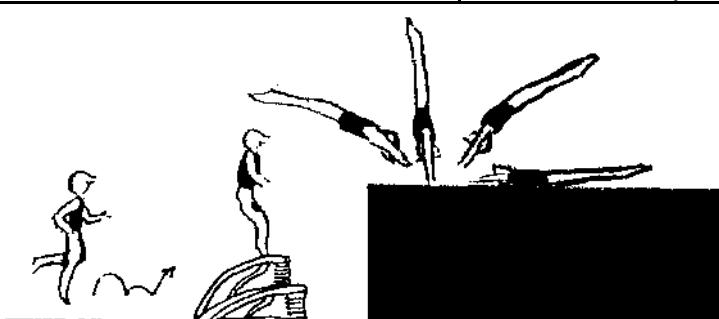
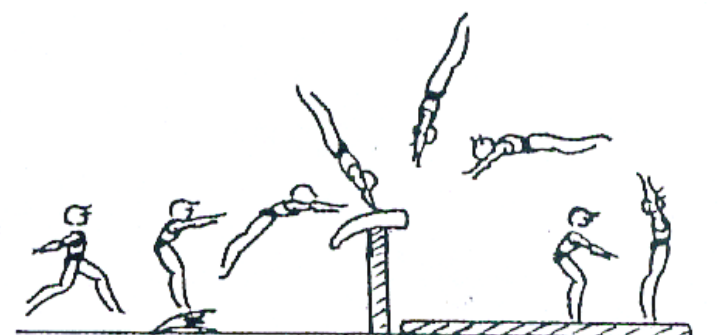
- Grand Prix d'Hiver
- Grand Prix de Printemps
- Grand Prix d'Eté

## REGLEMENTATION ENERGYM

<b>ACCES</b>	à tous les licenciés FFG à partir de benjamin première année
<b>INTERDICTIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aux gymnastes des équipes DN et DF des saisons précédentes et en cours.</li> <li>- aux gymnastes engagés en individuels de national B, Optionnel et Critérium.</li> <li>- aux gymnastes des listes H.N.</li> </ul>
<b>CATEGORIES</b>	Benjamins Minimes Cadets Juniors / Seniors
<b>PROGRAMMES</b>	<p><b>Benjamins et Minimes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découverte : imposés FFG : A ou B sans options</li> </ul> <p><b>Benjamins et Minimes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Critérium : imposés FFG : A, B ou C sans options</li> </ul> <p><b>Cadets et Juniors/Seniors :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libres Energym (libres aménagés, voir grilles annexes)</li> </ul> <p style="text-align: right;">         → <b>UNIQUEMENT SOL / SAUT / PARALLELES / FIXE</b>          SAUT : imposés aménagés (voir feuille annexe)       </p>
<b>CLASSEMENTS</b>	<p><b>A chaque Grand Prix :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un classement général par catégorie (B, M, C, J/S)</li> <li>- un classement « équipe-club » par catégorie (B, M, C/J/S), l'ordinateur comptabilise les 6 meilleures notes par agrès pour déterminer ce classement « équipe-club » et cela dans chacune des catégories.</li> <li>- un trophée du club ayant fait participer le plus grand nombre de gymnastes (toutes catégories confondues).</li> <li>- Le <b>trophée ENERGYM</b> lors du Grand Prix d'Eté pour les clubs ayant fait participer le plus grand nombre de gymnaste toutes catégories confondues sur les 3 Grands Prix</li> </ul> <p><b>Le trophée ENERGYM : bons d'achat en matériel pédagogique Gymnova</b></p>
<b>ENGAGEMENTS</b>	A adresser au <b>CRIFO</b> ou au <b>CRIFMA</b> (selon C.R. d'appartenance) <b>Voir plan d'action.</b>
<b>JUGEMENT</b>	Cotation des Imposés FFG et Fédéral « C » : juges recyclés uniquement.

# ENERGYM : SAUT

2009/2012

Imposé A	
<p><b>Lune plat dos sur bloc en mousse</b></p> <p>hauteur 1m</p> <p>1 ou 2 tremplins</p>	<p>Pas d'alignement : -0.50 pt</p> <p>Sous forme de roulade : -2.00 pts</p> <p>Les mains restent collées : -2.00 pts</p> <p>Trajectoire linéaire : -1.00 pt</p> <p>Fautes de tenue : -0.10 / -0.30 / -0.50 pt</p> <p>Fautes techniques : -0.10 / -0.30 / -0.50 pt</p>
<p><b>ENERGYM DECOUVERTE</b></p> <p>BENJAMINS MINIMES +</p> <p><b>ENERGYM CRITERIUM</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>Valeur technique : 1.00 pts</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Exécution sur 10 pts</b></p>
	
Imposé B	
<p><b>Lune, réception à la station droite</b></p> <p>Table de saut : hauteur 1.10m</p> <p>1 ou 2 tremplins</p>	<p>Pas d'alignement : -1.00 pt</p> <p>Sous forme de roulade : -2.00 pts</p> <p>Les mains restent collées : -2.00 pts</p> <p>Trajectoire linéaire : -1.00 pt</p> <p>Fautes de tenue : -0.10 / -0.30 / -0.50 pt</p> <p>Fautes techniques : -0.10 / -0.30 / -0.50 pt</p>
<p>BENJAMINS MINIMES</p> <p><b>ENERGYM Libres</b></p> <p>CADETS JUNIORS SENIORS</p>	<p style="text-align: right;"><b>2 tremplins : Valeur : 2.00 pts</b></p> <p style="text-align: right;"><b>1 tremplin : Valeur : 3.00 pts</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Exécution sur 10 pts</b></p>
	



# GRILLE ENERGYM LIBRE SOL

Zone  
Ile de France

2009/2012

	Eléments non acrobatiques	Acrobaties en avant	Acrobaties en arrière	Acrobaties latérales
Elt	Ecrasement facial 2"	Ange roulade	roulade ar ATR	roue
Figurine				
valeur	0	0,1	0	0
Elt	saut pirouette (1/2 t ou 1/1 t)	Saut de mains ou flip avant	flip AR	rondade
Figurine				
valeur	0	0,1	0,1	0
Elt	équerre (jb écartées ou serrées) 2"	salto avant groupé ou carpé	salto arrière groupé ou carpé	salto latéral
Figurine				
valeur	0	0,1	0,1	0,1
Elt	ATR valse		salto arrière tendu	
Figurine				
valeur	0,1		0,1	
Elt	planche 2"			
Figurine				
valeur	0,1			
Elt	ATR en force 2 "			
Figurine				
valeur	0,1			















Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

## COTATION

DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p><b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.60 pt</b></p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p><b>valeur maximale du secteur</b> <b>1.00 pt</b></p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p>Au sol, le dernier élément doit être un élément acrobatique</p> <p><b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.10 pt</b></p>	<p>cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>

# GRILLE ENERGYM LIBRES ARCONS

2009/2012

	Elans d'une jambe (ciseaux)	Cercles	Transports	Sorties
Elt	balancé à l'appui cavalier	1/2 cercle (sans sortir)	déplacement latéral "casse noisette"	sortie faux ciseau
Figurine				
valeur	autorisé une seule fois 0	0	0	0
Elt	faux ciseau avant	cercle latéral	déplacement latéral jb serrées	sortie 1/2 cercle
Figurine				
valeur	0	0,1	0	0
Elt	ciseau avant	cercle transversal	transport facial transversal	sortie 3/4 de cercle
Figurine				
valeur	0,1	0,1	0,1	0
Elt	ciseau arrière			sortie costale
Figurine				
valeur	0,1			0,1
Elt				
Figurine				
valeur				

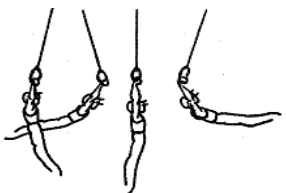
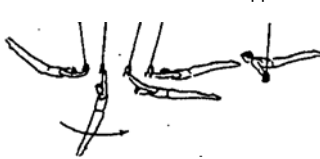
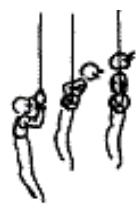
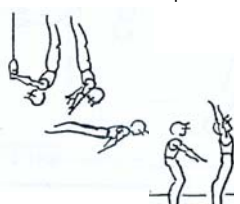
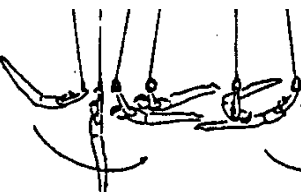
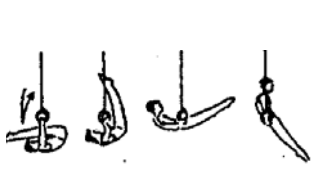

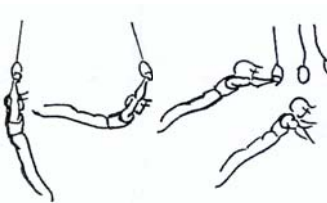
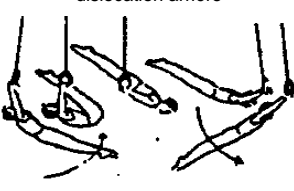


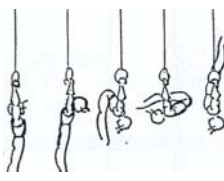
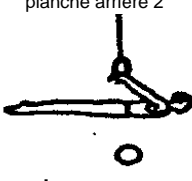
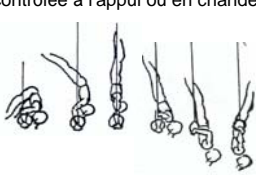
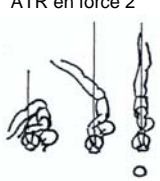
Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

## COTATION

DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p><b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.60 pt</b></p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p><b>valeur maximale du secteur</b> <b>1.00 pt</b></p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p><b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.10 pt</b></p>	<p>cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>

## GRILLE ENERGYM LIBRES ANNEAUX

2009/2012

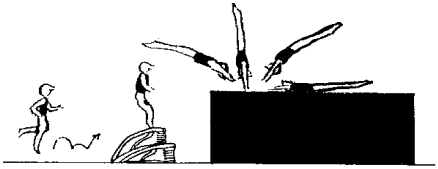
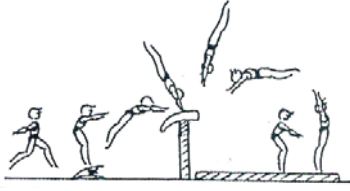
		Bascules et éléments d'élan		Maintiens et éléments de force		Sorties	
Elt	balancé	établissement arrière à l'appui	simultané	sortie salto arrière carpé ou tendu			
Figurine							
valeur	0	0,1	0	0,1			
Elt	dislocation avant	bascule faciale	poirier 2"	sortie par balancer arrière			
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0	0			
Elt	dislocation arrière	équerre 2"	chandelle 2"				
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0				
Elt	Menichelli	planche arrière 2"	ATR en force marqué et descente contrôlée à l'appui ou en chandelle	ATR en force 2"			
Figurine							
valeur	0,1	0,1	0	0,1			

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

### COTATION

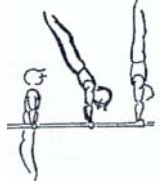


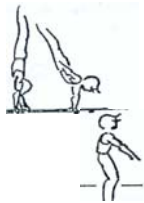
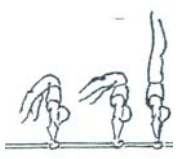
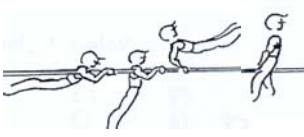
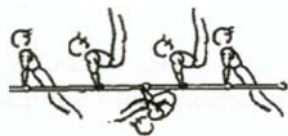
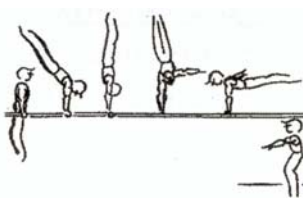
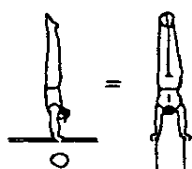
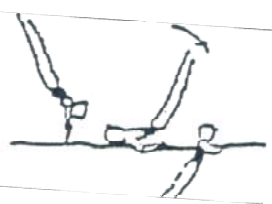

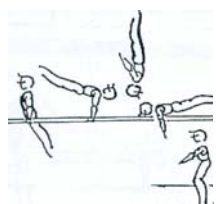




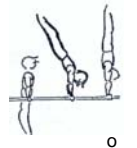
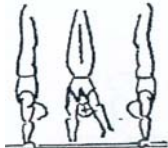
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p style="text-align: center;"><b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.60 pt</b></p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>aide possible pour monter à l'appui</p> <p>1 balancer autorisé maximum</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p style="text-align: center;"><b>valeur maximale du secteur</b> <b>1.00 pt</b></p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p style="text-align: center;"><b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.10 pt</b></p>	<p style="text-align: center;">cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>

## PROGRAMME ENERGYM LIBRES SAUT

saut A	saut B
	
<p>lune réception plat dos sur hauteur de tapis à 1m</p> <p>valeur technique : 1 point</p> <p>exécution sur 10.00 pts</p>	<p>lune sur table de saut à 1.10 m</p> <p>valeur technique : 2 tremplins : 2.00 pts, 1 tremplin : 3.00 pts</p> <p>exécution sur 10.00 pts</p>

# GRILLE ENERGYM LIBRES BARRES PARALLELES

2009/2012

	Elément de l'appui	Elément à l'appui brachial	Eléments en suspension	Sorties
Elt	balancé à l'ATR passager	établissement arrière	bascule à l'appui brachial	sortie à l'ATR passager
Figurine				
valeur	0	0	0	0
Elt	ATR en force jambes écartées 2"	établissement av. au siège écarté	bascule fixe	sortie en 1/2 valse
Figurine				
valeur	0	0	0	0
Elt	ATR 2"	rouleau avant	bascule de fond	sortie salto arrière carpé ou tendu
Figurine				
valeur	0,1	0	0,1	0,1
Elt	équerre 2"	établissement avant	bascule progression	sortie salto avant carpé ou tendu
Figurine				
valeur	0,1	0,1	0,1	0,1
Elt	balancé à l'ATR 2"	valse avant		
Figurine				
valeur	0,1	0,1		

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
<p>6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille</p> <p>Eléments FIG : valeur 0.10 pt</p> <p>Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt</p> <p>prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie</p> <p><b>valeur maximale du secteur 0.60 pt</b></p>	<p>composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie</p> <p>2 sièges écartés autorisés maximum</p> <p>abaisséments et arrêts autorisés</p> <p>1 seul élan intermédiaire autorisé</p> <p>valeur du groupe d'élément : 0.50 pt</p> <p><b>valeur maximale du secteur 1.00 pt</b></p>	<p>obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A</p> <p><b>valeur maximale du secteur 0.10 pt</b></p>	<p>cotation FIG</p> <p>la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :</p> <p>6 éléments : 10.00 pt</p> <p>5 éléments : 9.00 pt</p> <p>4 éléments : 8.00 pt</p> <p>3 éléments : 7.00 pt</p> <p>1 ou 2 éléments : 5.00 pt</p>



# GRILLE ENERGYM LIBRES BARRE FIXE

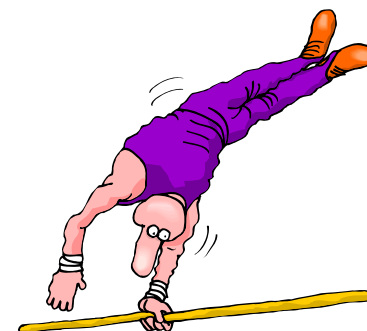
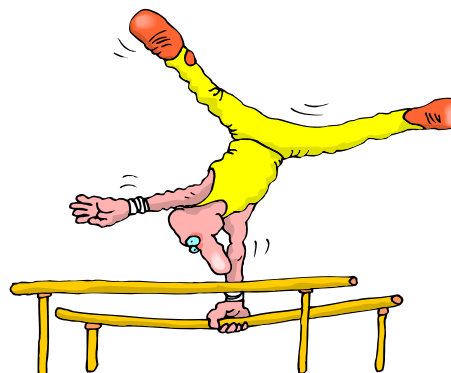
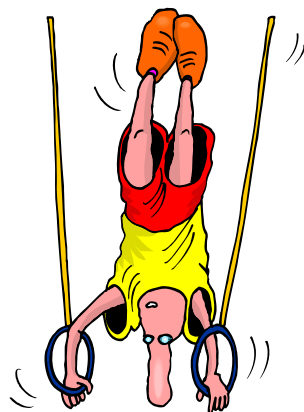
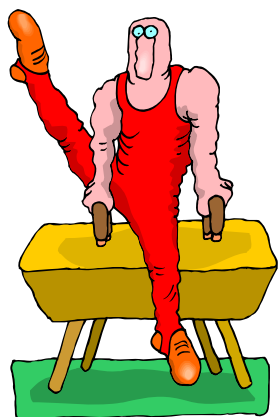
Zone  
Ile de France

2009/2012

	Longs élans		Eléments proche de la barre		Sorties	
Elt	balancé à l'horizontale	Contre-volée	reprise d'élan de l'appui		sortie par établissement arrière	
Figurine						
valeur	0 <b>autorisé une seule fois</b>	0	0		0 épaules à hauteur de barre	
Elt	établissement arrière	culbute	tour d'appui arrière		sortie salto arrière carpé ou tendu	
Figurine						
valeur	0	0	0		0,1	
Elt	soleil	direct	engagé stalder (idem niv. C)			
Figurine						
valeur	0,1	0,1	0			
Elt	lune	lune à soleil	renversement		bascule	
Figurine						
valeur	0,1	0,1	0		0,1	

Les autres éléments Codifiés FIG ou FFG sont autorisés

COTATION			
DIFFICULTES	COMPOSITION	SORTIES	EXECUTION
6 éléments codifiés FIG, ou FFG ou dans la grille  Eléments FIG : valeur 0.10 pt Eléments FFG ou Energym : valeur 0.00 pt  prise en compte des 5 meilleurs éléments plus la sortie  <b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.60 pt</b>	composer un mouvement comprenant au moins deux groupes d'éléments différents, plus la sortie  valeur du groupe d'élément : 0.50 pt  <b>valeur maximale du secteur</b> <b>1.00 pt</b>	obtention d'un bonus de 0.10 pt pour les sorties de valeur A    <b>valeur maximale du secteur</b> <b>0.10 pt</b>	cotation FIG  la valeur du secteur exécution dépend du nombre d'élément reconnus :  6 éléments : 10.00 pt 5 éléments : 9.00 pt 4 éléments : 8.00 pt 3 éléments : 7.00 pt 1 ou 2 éléments : 5.00 pt



# POUSSINS

## CIRCUIT P1 - P2

Coupe Poussins (individuels)  
Compétition par Equipes

## PROGRAMME REGIONAL POUSSINS

### **EQUIPE : Programme Zone Ile de France**

Engagements : au niveau départemental (tarifs fixés par le département)

Format d'équipe : 6 gymnastes maximum, les 4 meilleures notes sont prises en compte à chaque agrès.

**Les clubs ne pouvant former une équipe de 4 gymnastes peuvent engager un groupe de 1 à 3 gymnastes.** (Sélection en finale régionale selon participation)

Programme : imposés P1 et P2 (4 agrès obligatoires : Sol, Saut, Parallèles, Fixe). Panachage possible sur les différents agrès.

Finalité : Zone

La compétition Régionale finale A

La compétition Régionale finale B

La finale de Zone regroupe 8 équipes (4 IFM + 4 IFO)

### **INDIVIDUEL : Coupe Poussins**

Engagements : au niveau régional au CRIFO ou au CRIFMA (selon CR d'appartenance)

Programme : imposés P1 et P2 (4 agrès obligatoires : Sol, Saut, Parallèles, Fixe). Panachage possible sur les différents agrès.

### **COUPE FORMATION :**

Elle est réservée aux gymnastes détectés lors des regroupements départementaux PO (C.P.S). Se mettre en relation avec le responsable PO de votre département.

Nous conseillons aux entraîneurs de se rapprocher de l'animation PO départementale. Ce programme offre aux cadres et aux gymnastes une base de travaux très formateurs et une grande diversité de situations pédagogiques.

Programme : grilles d'éléments FFG (A-B-C-D). Gymnastes à partir de benjamin 1<sup>ère</sup> année et poussins

Equipes : constituées par les responsables P.O. départementaux. 8 gyms maxi, 6 meilleurs totaux pris en compte.



ZONE ILE DE FRANCE

ZONE ILE DE FRANCE



PROGRAMME EQUIPE 2009-2012  
POUSSINS CIRCUIT P1 P2  
Gymnastique Artistique Masculine

## **EDITO**

Les imposés poussin P1 et P2 ont été élaborés par des entraîneurs et des juges de la zone Ile de France.

Ce programme est destiné à tous nos jeunes gymnastes ayant une pratique hebdomadaires de 1 à 2 séances.

Il n'est pas une fin en soi, mais un moyen de s'évaluer lors des championnats départementaux et régionaux avec les autres associations du département et de la région sous une forme compétitive traditionnelle.

Ces imposés ne suffisent pas à former pleinement nos jeunes gymnastes. Il faut par ailleurs se servir de la grille d'éléments (compétitions individuelles) sur la brochure des programmes imposés.

### Lexique :

JA : juge arbitre

ND : note de départ

# IMPOSES POUSSIN CIRCUIT P1 – P2 2009 / 2012

## LES CRITERES GENERAUX D'EVALUATION

### PRINCIPES GENERAUX

**Remarque :** Chaque mouvement possède une valeur globale, elle ne représente pas la somme des valeurs des secteurs dont il est constitué. Par conséquent, les notes de départ sont pour :

L'imposé P 1 : Valeur technique : 1,00 point

L'imposé P 2 : Valeur technique : 2,00 points + 0,5 point d'option (sauf au saut)

Secteur exécution : 10.00 points

1. Dans tous les cas, c'est le texte qui fait foi.
2. Le gymnaste doit présenter complètement le niveau choisi.
3. La non-présentation intentionnelle d'un élément entraîne une pénalité de 2.50 pt.
4. lorsqu'un élément n'est pas reconnu, une pénalité de 1.00 point est appliquée.
5. Le gymnaste peut recommencer **une seule fois** chaque élément raté.
6. Pour qu'une option soit reconnue, il faut qu'elle soit exécutée sans faute grossière. Si un option est ratée, le gymnaste peut la retenter une fois, mais s'il présente l'élément de base à la place, dans le cas où l'option remplace un élément de l'imposé de base, il se verra attribuer une pénalité de 1,00 point. (même réglementation que les imposés critérium nationaux)
7. Quand une option remplace un élément de base, l'élément inscrit en italique dans le texte et encadré en pointillé dans les dessins ne doit plus être présenté par le gymnaste.

### VIRTUOSITE

1. Une bonification pour une réalisation dégageant une impression exceptionnelle est accordée sous l'appellation virtuosité. Elle s'élève à : 0,1, 0,2, ou 0,3 point. Cette bonification devra être inscrite dans la case bonification sur les feuilles de match et viendra s'ajouter à la note finale.

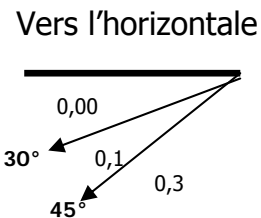
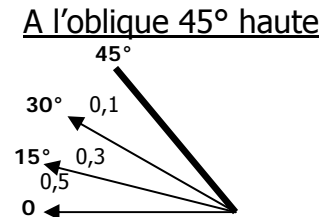
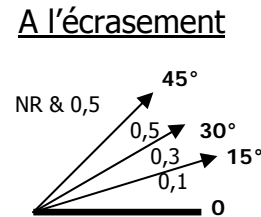
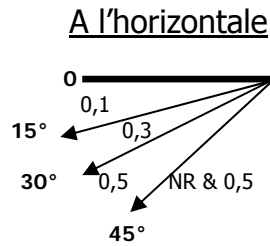
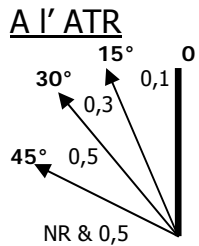
0,10 pt pour un élément, 0,20 pt pour 2 ou 3 éléments, 0,30 pt pour la quasi totalité du mouvement.

## FAUTES D' EXECUTION ET FAUTES TECHNIQUES

Pénalités pour déviation des mouvements d'élan et de maintien	Durée des parties de maintien tenu 2"	Durée des parties de maintien marqué 1"	Arrêt supplémentaire	Fautes d'interruption
jusqu'à 15° = 0.1 Pt	Entre 1" et 2" = 0.1 Pt	Entre 0 et 1" = 0,3 pt	Arrêt non demandé dans le texte : 0.3 Pt	Elans intermédiaires et éléments supplémentaires : 0.5 Pt  L'élan intermédiaire est applicable pour : balancés supplémentaires aux parallèles, fixe, les pas supplémentaires lors d'une prise d'élan au sol
16° à 30° = 0.3 Pt	1" = 0.3 Pt	Non tenu = 0,5 et NR		
31° à 45° = 0.5 Pt	<1" = 0.5 Pt et NR			
> à 45 = 0.5 Pt et NR				

Les autres fautes : application code FIG

### Les positions de références



## LES CRITERES SPECIFIQUES D'EVALUATION AUX AGRES

### AU SOL

1. Au sol, un temps maximum de réalisation est de 40 secondes Une pénalité de 0,1 point est appliquée pour un dépassement compris entre 1 et 3 secondes, 0,2 pt entre 3 et 5 secondes, 0,5 pt entre 5 et 10 secondes, 1 pt au-delà de 10 secondes.
2. Une partie acrobatique au sol est considérée comme un élément unique : par exemple sursaut roue pied – pied dans l'imposé P 2, si la roue n'est pas reconnaissable, la pénalité est de 1.00 pt. (référence point 4 des principes généraux)

### AU SAUT DE CHEVAL

1. L'élément à franchir doit faire 1 mètre de hauteur, et entre 1,20 et 1,50 mètre de longueur.
2. Un tremplin est autorisé devant le mini trampoline dans les deux niveaux sans pénalisation.
3. Un sur tapis de réception de 10 centimètres d'épaisseur est **obligatoire** au saut P2.

### AUX BARRES PARALLELES

1. Les barres ne doivent pas dépasser la hauteur des épaules du gymnaste. Un ajustement avec des tapis pour affiner la hauteur est possible.
2. Aucun tremplin n'est autorisé.
3. Présence de l'entraîneur obligatoire. Sinon le gymnaste ne commence pas son mouvement.

## A LA BARRE FIXE

1. En barre haute, le gymnaste doit pouvoir attraper la barre seul.
2. La présence de l'entraîneur est obligatoire sous la barre. Sinon le gymnaste ne commence pas son mouvement.
3. Dans l'imposé P 1, en barre basse, le renversement est demandé seul. Cependant un aménagement est possible et se présente comme suit :

Avec une aide matérielle : petit bloc mousse pour poser le pied dessus	Pénalité : - 0,3 pt
Avec aide de l'entraîneur	Pénalité : - 1,00 pt

4. Dans l'imposé P 2, le renversement est demandé avec montée des jambes et extension du corps. Cependant un aménagement est possible et se présente comme suit

Sans pré élan (traction renversement direct)	Pénalité : - 0,3 pt
Avec aide de l'entraîneur	Pénalité : - 1,00 pt

5. La sortie de l'imposé P 1, en barre basse, est la chute filée. Cependant, un exercice facilitant est proposé. Le gymnaste pourra remplacer cette sortie par une prise d'élan abdominale et un repoussé en arrière à la station droite. Une déduction de 1,00 point sera apportée sur la note de départ.



ZONE ILE DE France

IMPOSE P 1  
Valeur technique: 1 point

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale en levant une jambe, fente avant les bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever vers l'appui tendu renversé, abaisser une jambe et se redresser à la station droite les bras à la verticale.	Bras non alignés, voir tableau des déviations Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2	S'abaisser à la position accroupie bras à l'horizontale. Rouler en avant jambes fléchies puis tendues, à la position assise bras tendus à la verticale, dos plat jambes tendues écartées (tenu 2").	Faute de tenue: 0,1; 0,2; 0,3 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
3	Resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour placer les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial.	Manque d'alignement du corps: 0,1 pt; 0,3 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	S'élever lentement, par le placement du dos en fermeture bras tendus, marqué 1" sur pointes.	Marqué entre 0 et 1"= 0,3 pt Non marqué = 0,5 et NR
5	Venir accroupi et roulade arrière jambes fléchies serrées. Se redresser à la station droite, bras à la verticale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Bras non alignés, voir tableau des déviations
6	Sursaut roue resserrer les jambes à la station latérale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

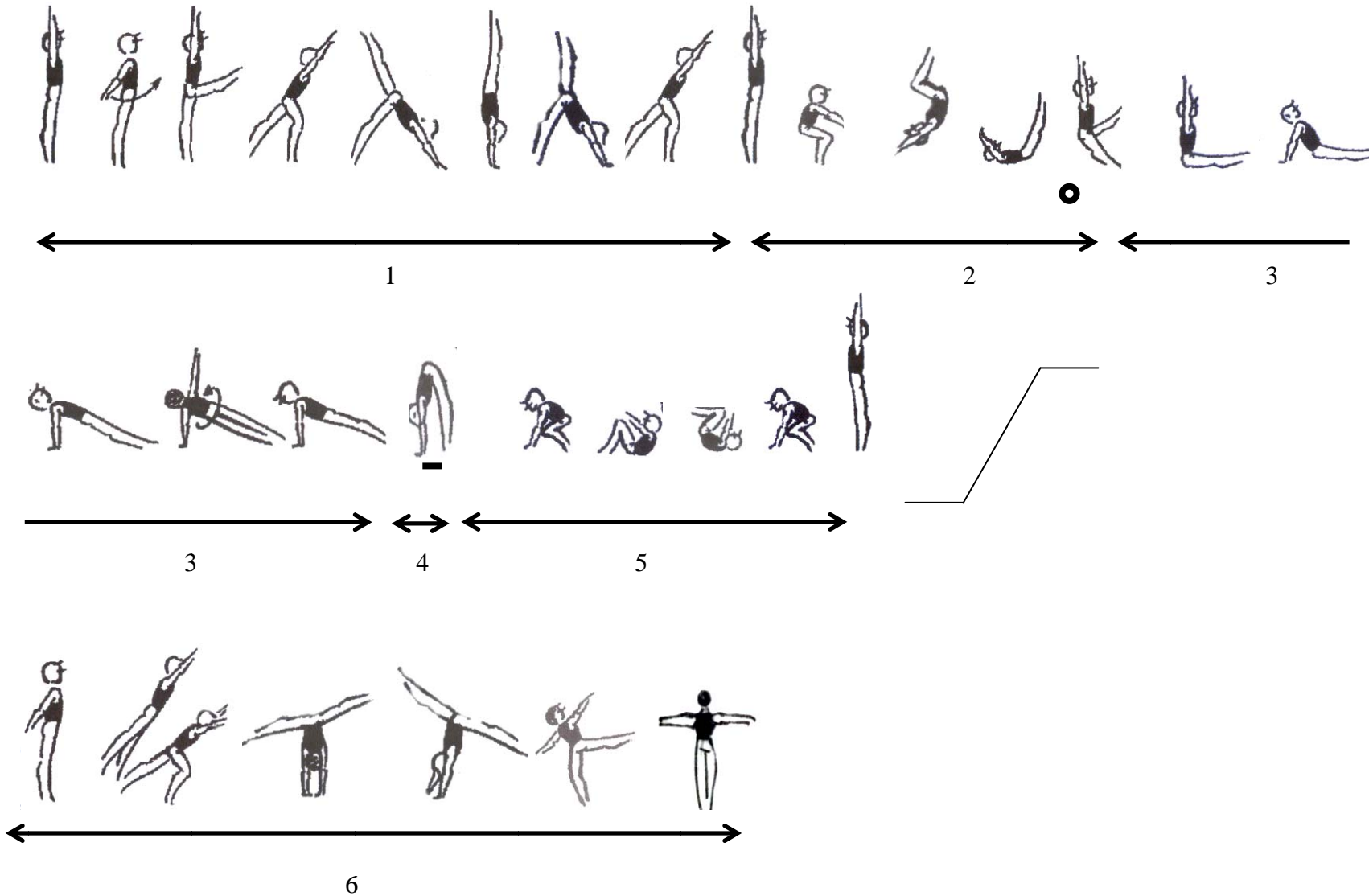
L'exercice peut être inversé en partie ou dans sa totalité

Secteurs	1	2	3	4	5	6
Symbole						

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012  
 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE  
 POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



IMPOSE P1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT



Le mouvement peut être inversé en partie ou dans sa totalité



PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 2009-2012



IMPOSE P 2  
Valeur technique: 2 points + 0,5 d'option

ZONE ILE DE France

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale en levant une jambe, fente avant les bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol à l'appui tendu renversé passager.	Bras non alignés, voir tableau des déviations Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2	Basculer en avant et rouler, bras tendus à la position assise bras tendus à la verticale, dos plat, jambes tendues écartées. Abaisser ensuite le buste à l'écrasement facial, bras parallèles vers l'avant (tenu 2"). Puis se redresser à la position assise bras à la verticale en resserant les jambes.	Manque de fermeture: 0,2; 0,4; 0,6 et NR Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
3	Effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour placer les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial et, sans arrêt, par temps de ressort venir à la position accroupie.	Manque d'alignement du corps: 0,1; 0,3 SI arrêt sup: 0,3 pt Bras non alignés: voir tableau des déviations
4	Puis en élan, s'élever au placement du dos groupé, puis reposer les pieds au sol jambes tendues pour s'établir à la station droite.	Manque d'alignement: voir tableau des déviations Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Abaisser le buste sur jambes tendues, puis fléchies et roulade arrière bras et jambes tendus. Se redresser à la station droite, bras à la verticale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Bras non alignés, voir tableau des déviations
6 + OPT	Sursaut <i>roue avec 1/4 de tour intérieur à la station droite, bras à la verticale (roue pied,pied).</i> <b><u>et rondade saut extension à la station.</u></b>	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Arrivée latérale: 0,5 pt

L'exercice peut être inversé en partie ou dans sa totalité

Secteurs	1	2	3	4	5	6	OPT
Symbole							

PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012  
 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE  
 POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



IMPOSE P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS + 0,5 d'option



Le mouvement peut être inversé en partie ou dans sa totalité



ZONE ILE DE France

## PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 2009-2012



### SAUT P 1 Valeur technique: 1 point

Secteurs	Valeurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	1,00	Avec mini trampoline lune plat dos sur bloc mousse hauteur 1 m	Pas d'alignement: -0,5 pt Sous forme de roulade: -2,00 pt Les mains restent collées: -2,00 pt Trajectoire linéaire: -1,00 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

### SAUT P 2 Valeur technique: 2 points

Secteurs	Valeurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	2,00	Avec mini trampoline lune sur bloc mousse hauteur 1 m	Pas d'alignement: -1,00 pt Sous forme de roulade: -2,00 pt Les mains restent collées: -2,00 pt Trajectoire linéaire: -1,00 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

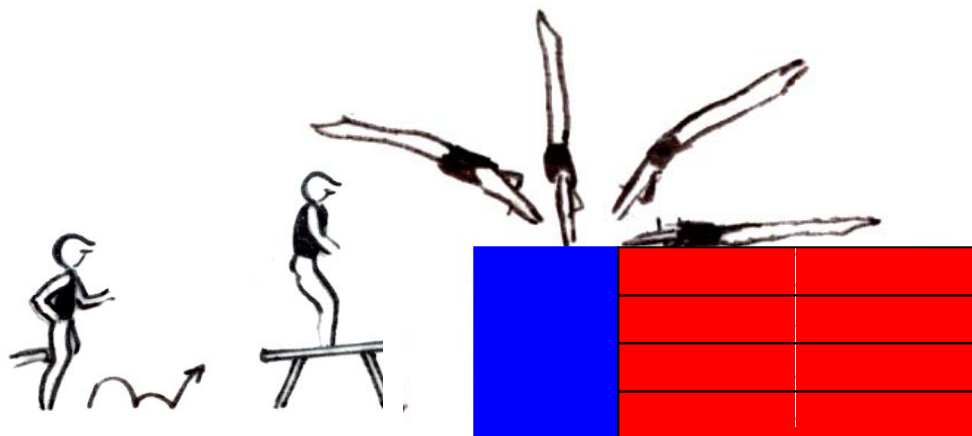


ZONE ILE DE FRANCE

# PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2

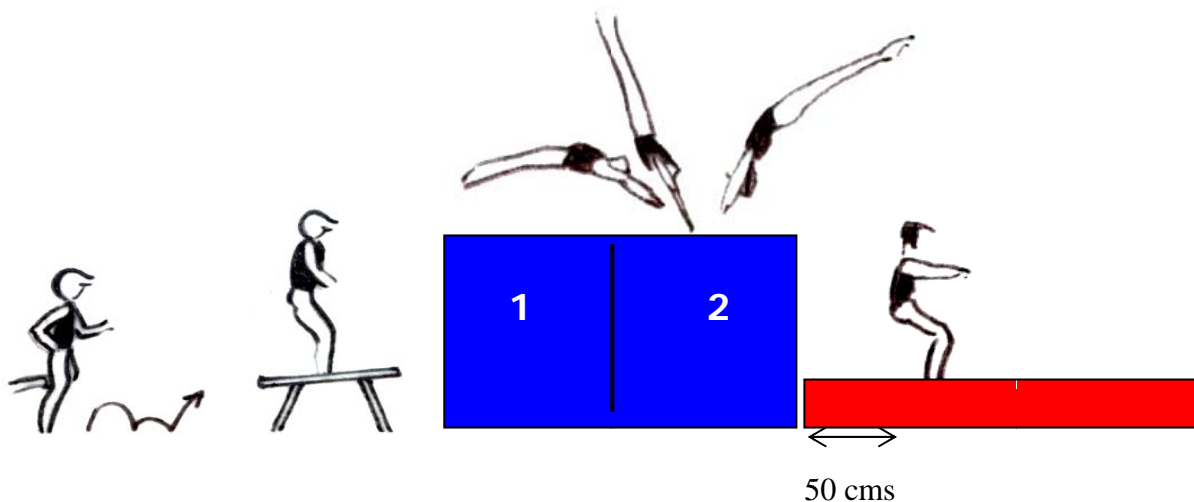


## SAUT P 1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT

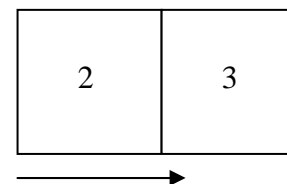


HAUTEUR DU BLOC : 1 METRE  
LONGUEUR : ENTRE 1,20 et 1,50 m

## SAUT P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS



HAUTEUR DU BLOC : 1 m  
LONGUEUR : ENTRE 1,20 et 1,50 m



Mains en zone 1 : - 0,50 pt  
Mains en zone 2 : pas de pénalité  
Réception dans la zone : - 0,50 pt



ZONE ILE DE France

IMPOSE P 1  
Valeur technique: 1 point



Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui bras tendus pour arriver à la position corrigée corps droit tenu 2". Fléchir les jambes à la position équerre groupée tenue 2". Puis revenir à la position corrigée corps droit.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
2	Elever lentement les deux jambes à l'horizontale et les poser au siège écarté à la position corrigée corps droit tenue 2". Flexion et extension des jambes pour élaner en avant.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
3	Balancer en arrière (corps droit, pieds à hauteur des barres), balancer en avant (corps droit, pieds à hauteur des barres).	Corps cassé: 0,1; 0,3; 0,5 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	Balancer en arrière (corps droit, pieds à hauteur des barres), balancer en avant (corps droit, pieds à hauteur des barres).	Corps cassé: 0,1; 0,3; 0,5 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer en arrière à l'horizontale et sortie entre les barres	Corps cassé: 0,1; 0,3; 0,5 pt Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Hauteur des barres: environ 1 mètre

Secteurs	1	2	3	4	5
Symbole					



ZONE ILE DE FRANCE

# PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012

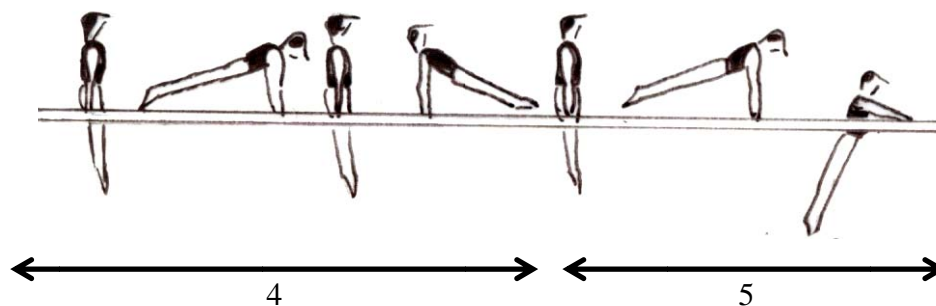
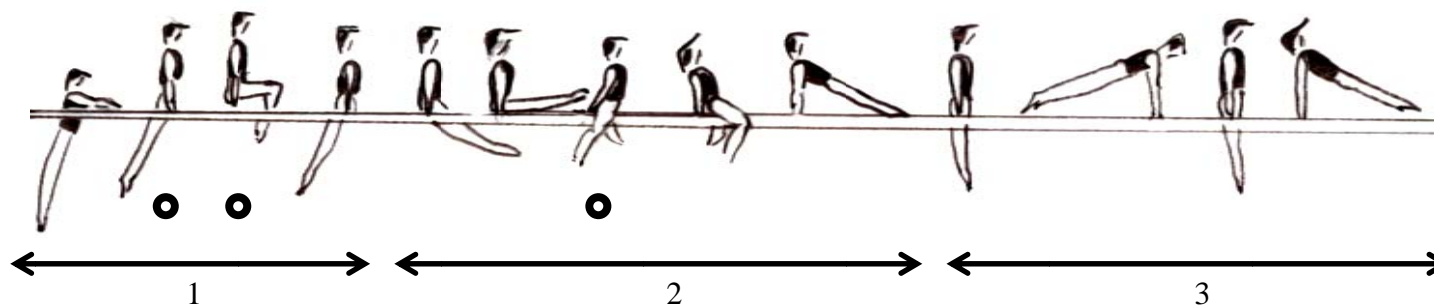
## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

### POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



#### IMPOSE P1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT

Hauteur des barres parallèles : sous la hauteur des épaules du gymnaste





ZONE ILE DE France

PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 2009-2012

IMPOSE P 2

Valeur technique: 2 points + 0,5 d'option



Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui tendu et élaner en avant au siège écarté, position corrigée tenue 2".	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
2	Réunir les jambes tendues en avant à l'horizontale et équerre tenue 2", <i>écarter et poser les jambes au siège écarté, position corrigée.</i>	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Maintien: entre 1 et 2"= 0,1 pt 1"= 0,3 pt et < 1"= 0,5 pt et NR
OPT	<b>élever lentement le corps fléchi en placement du dos, bras tendu, les jambes serrées, puis écartées et poser les jambes (mains devant les jambes), circumduction des bras vers l'arrière au siège écarté position corrigée.</b>	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
3	Flexion et extension des jambes pour élaner en avant (corps droit à l'horizontale), balancer en arrière corps droit à l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	Balancer en avant corps droit à l'horizontale, balancer arrière vers 45°.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer en avant corps droit à l'horizontale, balancer arrière vers 45° et sortie latérale à droite en déplaçant main gauche devant la main droite sur la barre droite, réception à la station costale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Hauteur des barres: environ 1 mètre

Tremplin interdit

L'exercice peut être inversé en partie ou dans sa totalité

Secteurs	1	2	OPT	3	4	5
Symbole						



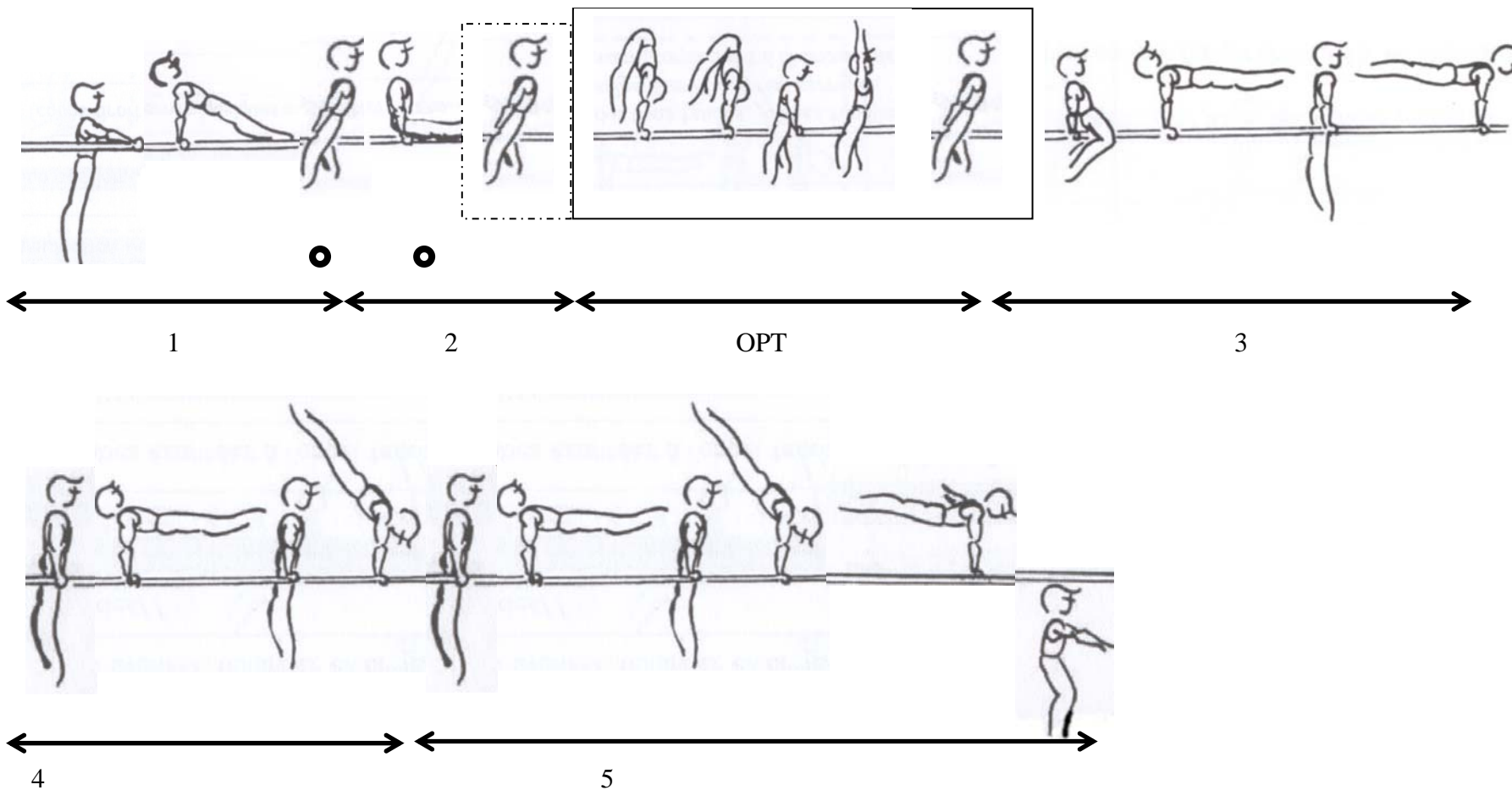
ZONE ILE DE FRANCE

# PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



## IMPOSE P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS +0,5 d'option

Hauteur des barres parallèles : sous la hauteur des épaules du gymnaste





ZONE ILE DE France

IMPOSE P 1  
Valeur technique: 1 point

Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
<b>BARRE BASSE: hauteur environ 1 mètre</b>		
1	Renversement. Position corrigée marquée.	Aide matérielle: - 0,3 par JA sur ND Aide de l'entraîneur: - 1,00 par JA sur ND Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2	Prise d'élan abdominale	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
3	Sortie filée ou sortie arrière repoussée à la station droite	sortie repoussée arrière: - 1,00 par JA sur ND Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
<b>BARRE HAUTE: hauteur environ 1 mètre 50</b>		
4	De la suspension, avec l'aide de l'entraîneur (soit par poussée, soit placé en position haute du balancé arrière), balancer avant à 45° sous l'horizontale, balancer arrière à 45° sous l'horizontale.	Fautes de tenue: 0,1; 0,2; 0,3 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer avant à 45° sous l'horizontale, balancer arrière à 45° sous l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
6	Balancer avant à 45° sous l'horizontale, balancer arrière et sortie arrière avec recherche d'appui (corps gainé à 45° sous l'horizontale), réception à la station droite.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre: sinon pénalité 1 point

Secteurs	1	2	3	ou 3bis
Symbole				

4	5	6



ZONE ILE DE FRANCE

# PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

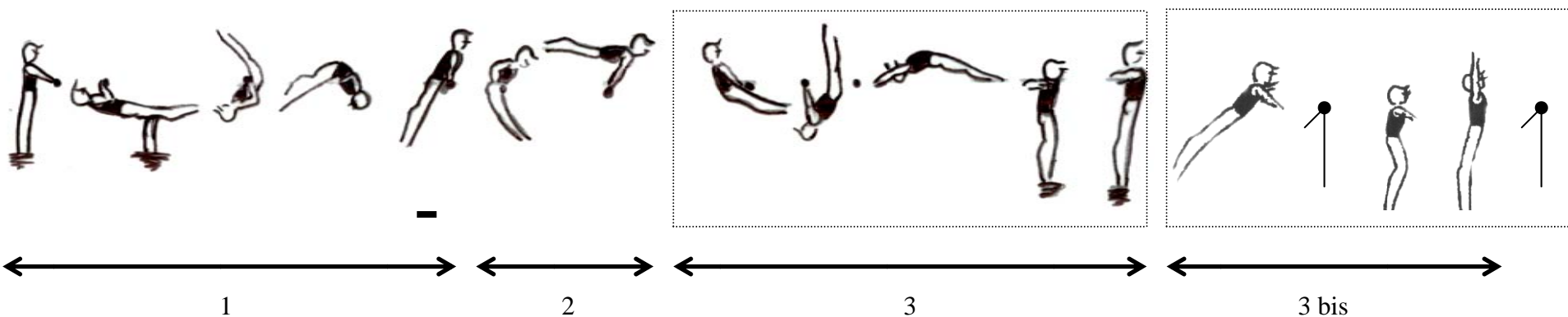
### POUSSINS CIRCUITS P1 - P2



#### IMPOSE P1 : VALEUR TECHNIQUE, 1.00 POINT

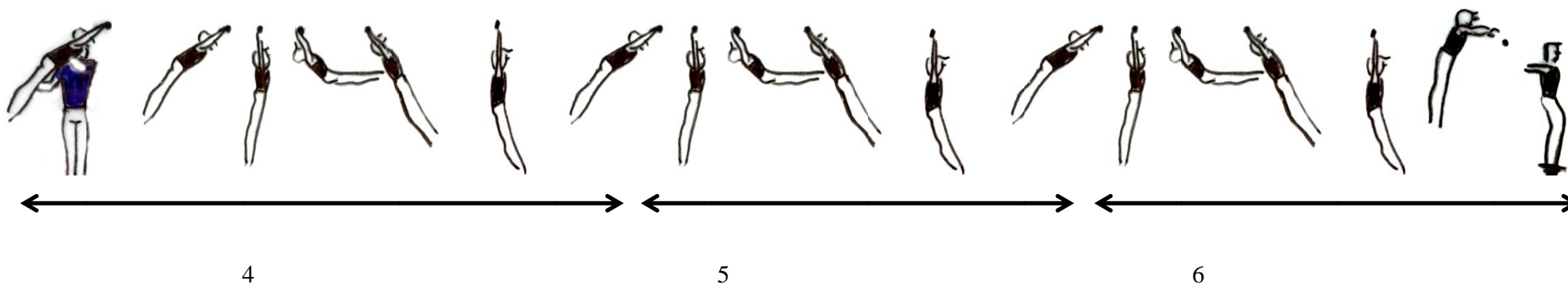
##### BARRE BASSE

Hauteur de barre fixe : environ 1 mètre



##### BARRE HAUTE

Hauteur de barre fixe : environ 1 mètre 50





ZONE ILE DE France

PROGRAMME POUSSINS CIRCUITS P1 P2 EDITION 2009-2012

IMPOSE P 2

Valeur technique: 2 points + 0,5 d'option



Secteurs	Textes	Pénalisations Spécifiques
1	De la suspension mains en pronation, élever les jambes en avant, extension en arrière et s'établir par renversement à la position corrigée.	Traction renversement: - 0,3 pt par JA sur ND Aide de l'entraîneur: - 1,00 pt par JA sur ND Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
2+OPT	Prise d'élan abdominale vers l'horizontale <u>et tour d'appui libre arrière</u> , basculer en arrière et prise d'élan.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
3	Balancer arrière vers l'horizontale, balancer avant vers l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
4	Balancer arrière vers l'horizontale, balancer avant vers l'horizontale.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt
5	Balancer arrière vers l'horizontale et sortie avec recherche de l'appui, réception à la station droite.	Faute de tenue: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Faute technique: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt Corps cassé: 0,1 pt; 0,3 pt; 0,5 pt

Présence obligatoire de l'entraîneur sous la barre: sinon pénalité 1 point

Hauteur de la barre: environ 1 mètre 50

Secteurs	1	2 + OPT	3	4	5
Symbole					



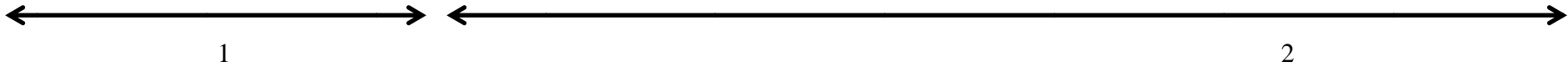
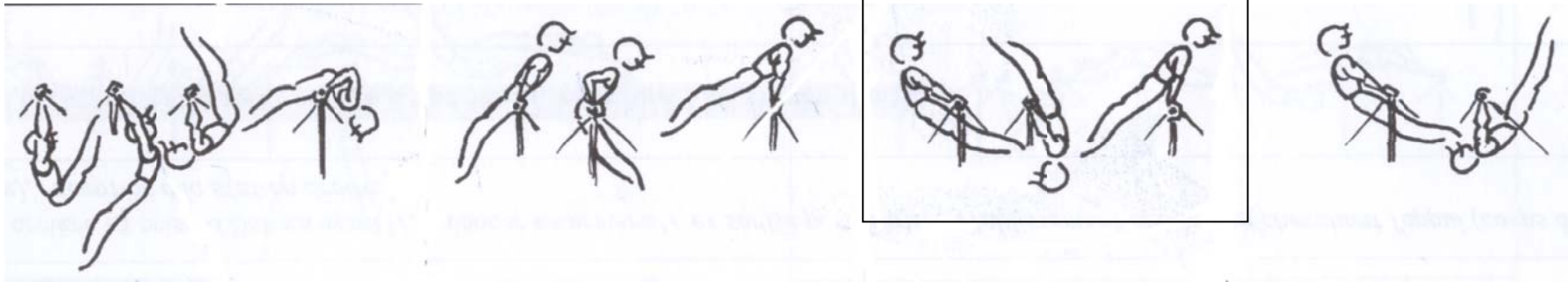
ZONE ILE DE FRANCE

# PROGRAMME ZONE ILE DE FRANCE 2009-2012 GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE POUSSINS CIRCUITS P1 - P2

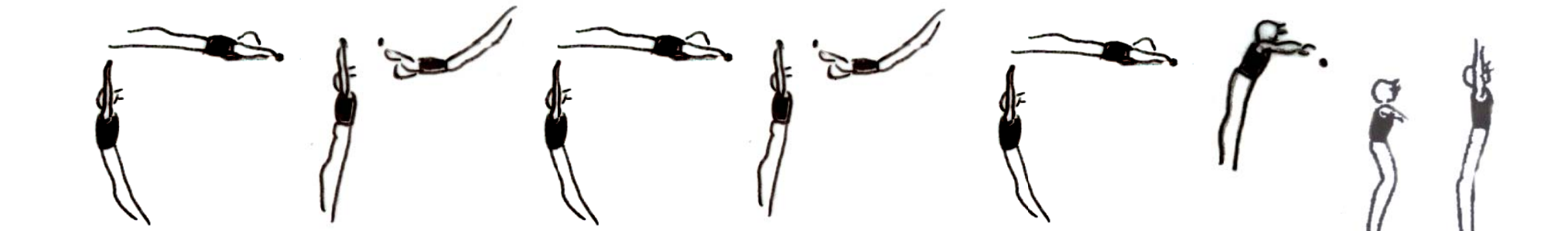


## IMPOSE P 2 : VALEUR TECHNIQUE, 2 POINTS + 0,5 d'option

Hauteur de barre fixe : environ 1 mètre 50



2



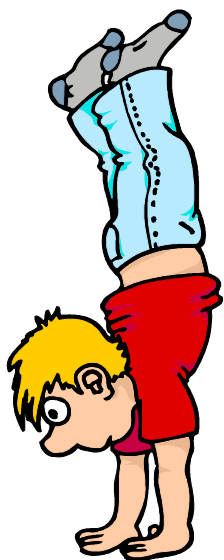
4



5



# parcours



1 - 2 - 3

## LES PARCOURS REGIONAUX : une nouvelle formule

- Les parcours sont une porte d'entrée essentielle vers les programmes compétitifs de la Fédération Française de Gymnastique. Fidèles à l'esprit des grilles Carrasco, ils sont constitués d'ateliers basés sur les thématiques de l'activité gymnique. Le déroulement se fait en trois étapes (club, département, région)
- A chaque niveau, 15 ateliers sont à réaliser.
- L'évaluation (voir annexe) est simple et rapide, de façon à être faite par des cadres en formation ou des entraîneurs, juges ou non.

### ORGANISATION :

	ORGANISATEUR	DATE	DATE LIMITE D'ENGAGEMENT	Transmission des résultats
<b>PARCOURS 1</b>	CLUB	Voir plan d'action du C.R.		Avant la date limite d'engagement du parcours 2, au Comité Départemental
<b>PARCOURS 2</b>	DEPARTEMENT	Voir plan d'action du C.R.	Le 15 mars au comité départemental	Avant la date limite d'engagement du parcours 3, au Comité Régional
<b>PARCOURS 3</b>	REGION	Voir plan d'action du C.R.	Engagement automatique pour les titulaires du P2. Forfaits à signaler au CR avant la date limite d'engagement, voir PA du CR	

## REGLEMENTATION PARCOURS

<b>CONDITIONS D'ACCES</b>	<p>A tous les licenciés FFG garçons et filles de la saison concernée.</p> <p>Pour s'engager au parcours 2, les gymnastes devront être admis au parcours 1 (22.5 points)          Pour s'engager au parcours 3, les gymnastes devront être admis au parcours 2 (27 points)</p>											
<b>CATEGORIES</b>	<p>POUSSINS</p> <p>POUSSINES</p>											
<b>PROGRAMME</b>	<p><b>PARCOURS 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisé par le club</li> <li>• 15 ateliers : admission à <b>22.5 points</b></li> <li>• Propositions d'éléments sur chaque thème —————&gt; <b>Le choix est laissé au club pour chaque thème</b></li> <li>• Le club peut prendre d'autres situations non présentées dans la brochure</li> </ul> <p><b>PARCOURS 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisé par le comité départemental</li> <li>• 15 ateliers : admission à <b>27 points</b></li> </ul> <p><b>PARCOURS 3 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisé par le comité régional</li> <li>• 15 ateliers : diplôme d'<b>OR</b> (40 à 45 points), diplôme d'<b>ARGENT</b> (32 à 39.5 points), diplôme de <b>BRONZE</b> (de 27 à 32 points)</li> </ul>											
<b>ENGAGEMENTS</b>	<p>PARCOURS 2 : A adresser au <b>Comité Départemental</b>          Engagement : <b>tarif fixé par les départements</b></p> <p>PARCOURS 3 : Les titulaires du Parcours 2 sont automatiquement engagés au Parcours 3. Les forfaits sont à signaler au Comité Régional avant la date limite d'engagement. Voir plan d'action du CR.          Engagement : <b>voir plan d'action</b></p>											
<b>EVALUATION</b>	<p>Les juges, les entraîneurs et les cadres en formation peuvent évaluer.          Cotation : chaque élément est noté sur 3 points.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Elément non réalisé</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">0</td> <td rowspan="4" style="width: 5%; vertical-align: middle;">}</td> <td rowspan="4" style="width: 55%; vertical-align: middle;">possibilité d'évaluer au ½ point près voir détails sur l'évaluation en annexe</td> </tr> <tr> <td>Mauvaise réalisation</td> <td style="text-align: center;">1 point</td> </tr> <tr> <td>Réalisation moyenne</td> <td style="text-align: center;">2 points</td> </tr> <tr> <td>Bonne réalisation</td> <td style="text-align: center;">3 points</td> </tr> </table>	Elément non réalisé	0	}	possibilité d'évaluer au ½ point près voir détails sur l'évaluation en annexe	Mauvaise réalisation	1 point	Réalisation moyenne	2 points	Bonne réalisation	3 points	
Elément non réalisé	0	}	possibilité d'évaluer au ½ point près voir détails sur l'évaluation en annexe									
Mauvaise réalisation	1 point											
Réalisation moyenne	2 points											
Bonne réalisation	3 points											

# Parcours 2 et 3

## ANNEXE

### Remarques à l'attention du club organisateur :

- prévoir un tapis mou pour le cran
- faire attention aux ateliers où il y a des caisses (sécurité), prévoir plutôt des blocs en mousse
- interdire le plateau aux parents pour la sécurité
- prévoir l'entrée et la sortie des gymnastes, pendant TOUTE la durée de la compétition. Et bien s'assurer que tous les gymnastes quittent le plateau
- prévoir la répartition des ateliers en fonction de leur durée d'évaluation, et éventuellement, placer des juges experts aux ateliers compliqués ou doubles (le cas échéant)
- ne pas mettre « équilibre » (poutre) avec un autre atelier (trop long)
- Si possible, prévoir un technicien à chaque atelier qui s'occupe des enfants, les accueille, leur explique quoi faire et les oriente (pour éviter aux entraîneurs d'être débordés face à « l'étirement » de son groupe). Ainsi, les clubs prévoient de « fournir » un entraîneur qui sera à chaque atelier. Du coup, le comité organisateur demande des juges, des accompagnateurs (pour la salle d'échauffement) et des « techniciens de plateau » (qui s'occuperont des enfants)

### Evaluation :

Les notations finales ne peuvent se faire qu'au demi-point près uniquement.

Pour les critères à 1.5 ou à 1 point, on peut diviser la note si le critère n'est que partiellement respecté (au demi-point près).

En cas de doute, la notation se fera au bénéfice du gymnaste.

# ATELIER 1

## Rotation avant : rotation avant par placement du dos



Le texte dit : « élan sur un caisson » et le dessin montre un pied sur une caisse : il va de soit qu'il faut mettre le caisson dans le sens de la longueur ou tout autre matériel pour mettre le gymnaste au niveau du mini trampoline et que l'enfant puisse réellement prendre son élan.

**1 point** pour le placement du dos (à l'équilibre ou non)

**1 point** pour la roulade avant

**1 point** pour la tenue (jambes serrées, bras tendus)

## ATELIER 2

### Rotation avant : rotation autour d'un axe



La barre supérieure ne doit pas être trop haute (les pieds du gymnastes doivent toucher ou être proche du sol lorsqu'il est suspendu)

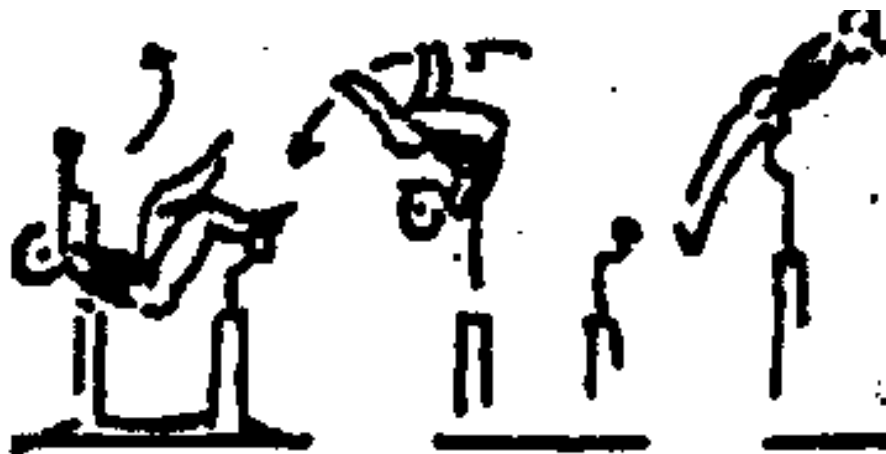
**1.5 point** pour le contrôle de la rotation

**1 point** pour la tenue (jambes tendues, serrées, bras tendus dans la descente)

**0.5 point** pour l'appui dynamique

## ATELIER 3

### Rotation arrière : renversement arrière, barre surélevée



Aucune sanction sur la tenue du corps pendant le renversement, seulement sur la position finale

- 1 point** si renversement effectué au premier essai (sans plusieurs élans)
- 1 point** pour la position finale corrigée (appui dynamique, jambes tendues et serrées)
- 1 point** si le relevé de buste est dynamique
- 0 point** si pas de renversement ou aide de l'entraîneur (même partielle)

## ATELIER 4

**Rotation arrière : sur plan incliné, bras et jambes tendues**



- 1 point** si bras tendus
- 1 point** si jambes tendues
- 0.5 point** si arrivée stabilisée
- 0.5 point** si rotation dans l'axe

## ATELIER 5

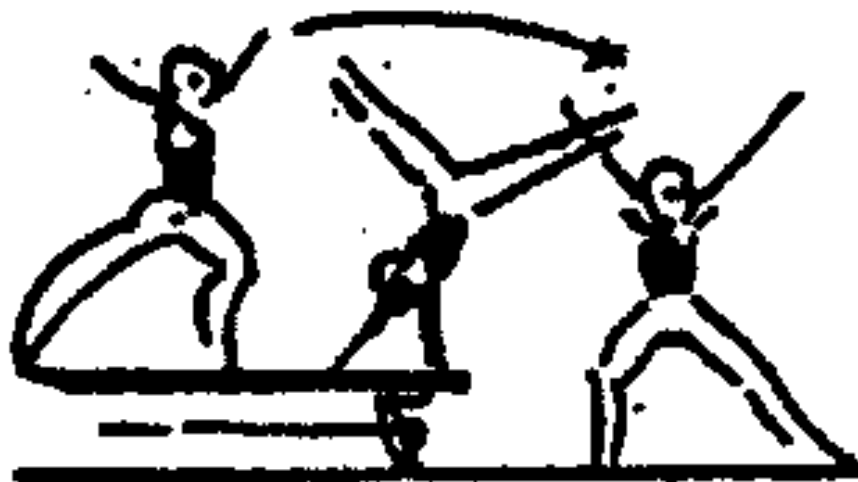
### Rotation longitudinale : $\frac{1}{2}$ tour, départ surélevé



- 1 point** si amplitude suffisante (saut vers le haut)
- 1 point** pour le corps tendu (bras libres, corps gainé et jambes serrées et tendues)
- 1 point** si réception stabilisée

# ATELIER 6

## Rotation latérale : Roue départ surélevé



- 0.5 point** si passage à la verticale
- 1 point** si bras tendus
- 1 point** si jambes tendues
- 0.5 point** si réception stabilisée

# ATELIER 7

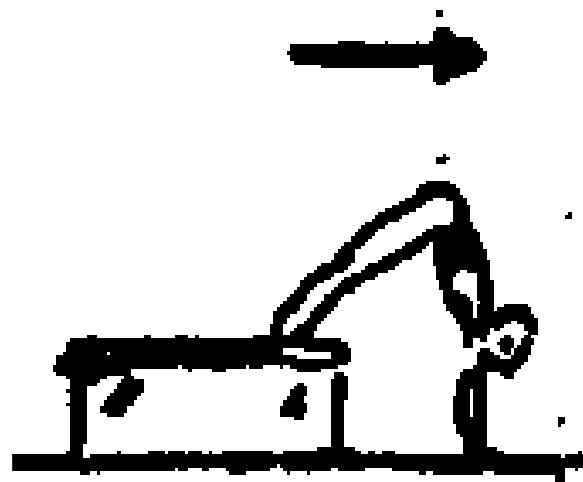
## Déplacements : série d'impulsions jambes sur tremplins (2)



- 1 point** si l'exercice est fait pieds serrés
- 1 point** si un seul appui par tremplin ou plinth
- 0.5 point** si pas d'arrêts
- 0.5 point** si envoi des bras et maintien aux oreilles pendant l'exercice

# ATELIER 8

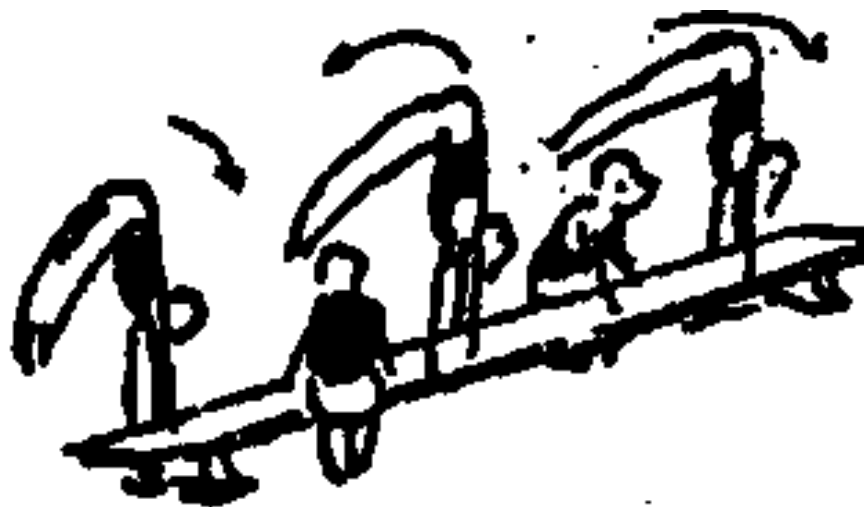
## Placement du dos jambes tendues sur caisse



- 1 point** si bras tendus
- 1 point** si jambes tendues
- 1 point** alignement mains - épaules - bassin

## ATELIER 9

**Appuis : franchissement du banc, de droite à gauche et de gauche à droite, ...**



- 1 point** si bras tendus
- 1 point** si jambes tendues
- 0.5 point** si exercice réalisé avec rythme
- 0.5 point** si placement du dos complet

# ATELIER 10

## Impulsions : 2 sauts de lapin puis saut en extension stabilisé



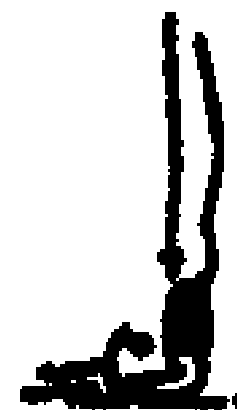
Attention, l'impulsion des jambes se fait sur le mini trampoline. L'élan est sur un caisson en long

- 1 point** si pas d'arrêt
- 1 point** si saut de lapin et saut extension réalisés pieds et jambes serrés
- 0.5 point** pour l'amplitude du saut extension
- 0.5 point** pour la réception stabilisée

# ATELIER 11

## Chandelle : Maintien 3 ''

note	Temps de maintien		Bras aux oreilles		Alignement à la verticale
<b>3</b>	3''	et	oui	et	oui
<b>2</b>	3''	et	oui	et	non
<b>2</b>	3''	et	non	et	oui
<b>2</b>	1-2''	et	oui	et	oui
<b>1</b>	3''	et	non	et	non
<b>1</b>	1-2''	et	non	et	oui
<b>1</b>	1-2''	et	oui	et	non
<b>1</b>	1'' ou moins	et	oui	et	oui
<b>0</b>	1-2''	et	non	et	non
<b>0</b>	1'' ou moins	et	un ou deux critères manquants		



# ATELIER 12

Cran :  $\frac{1}{2}$  tour et tomber plat dos

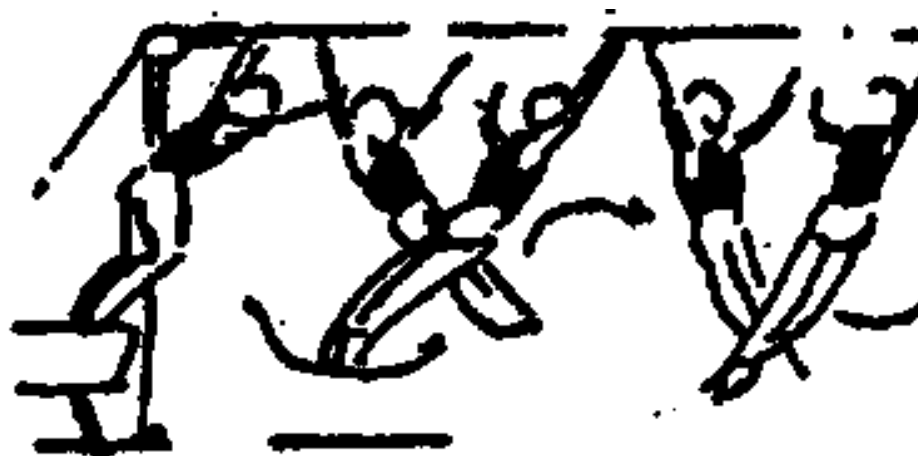


Le texte ne dit aucun mot sur la montée contrairement au dessin. Le texte faisant foi, on ne la prendra pas en compte dans la note finale

- 1 point** si  $\frac{1}{2}$  tour complet
- 1 point** si le corps reste aligné (droit, pas d'arrivée assise) pendant tout l'exercice
- 1 point** si les jambes restent tendues et serrées pendant tout l'exercice

## ATELIER 13

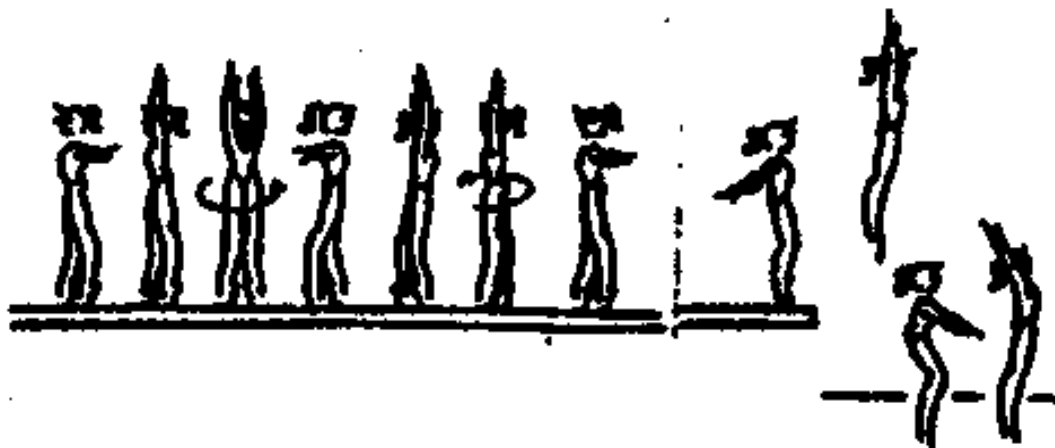
**Suspension : déplacement d'un bout à l'autre de la barre**



- 1 point** si traversée complète de la barre
- 1.5 point** si les demi-tours sont complets
- 0.5 point** si les jambes restent tendues et serrées pendant tout l'exercice

## ATELIER 14

Equilibre : 2 détournés dans le même sens, et sortie saut en extension



- 1 point** si tout l'exercice est réalisé corps tendu
- 1 point** si pas d'arrêt
- 0.5 point** si exercice réalisé sur demi-pointes
- 0.5 point** si réception stabilisée

# ATELIER 15

## Souplesse : écrasement facial



**1 point** si les jambes restent tendues


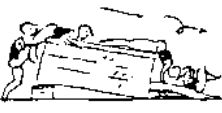






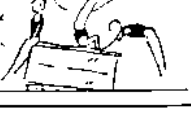
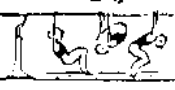




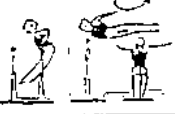








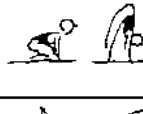

















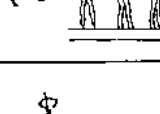


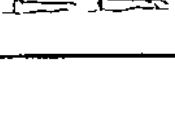
**0.5 point** si dos plat

**0.5 point** si genoux vers le haut

**0.5 point** si fermeture entre 21 et 45°

**1 point** si fermeture entre 0 et 20°

## Propositions de parcours 1

THEMES	Entourer l'élément présenté			note
ROATION AVANT				
ROATION AVANT				
ROTATION ARRIERE				
ROTATION ARRIERE				
ROTATION LONGITUDINALE				
ROTATION LATERALE				
DEPLACEMENTS				
ATR				
APPUIS				
IMPULSIONS				
MAINTIEN				
CRAN				
SUSPENSION				
EQUILIBRE				
SOUPLESSE				

Nom :

Prénom :






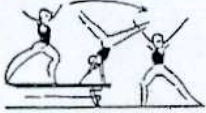

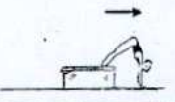



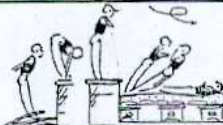

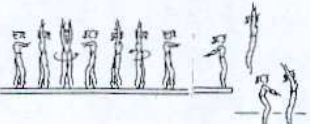

TOTAL

Club :

ADMISSION : 22,5 points

OUI / NON

## PARCOURS 2

THEMES	texte	dessin	exigences techniques	note
ROATION AVANT	Elan sur caisson, impulsion sur mini trampoline et roulade avant par placement du dos		recherche de placement du dos avant de rouler	
ROATION AVANT	rotation autour d'un axe, barre surélevée		contrôle de la rotation jusqu'au sol	
ROTATION ARRIERE	renversement arrière, barre surélevée		appui corrigé à l'arrivée	
ROTATION ARRIERE	rotation arrière sur plan incliné bras tendus, jambes tendues		dos arrondi, réception maîtrisée	
ROTATION LONGITUDINALE	1/2 tour, départ surélevé (maxi 80cm)		réception maîtrisée	
ROTATION LATERALE	Roue départ surélevé		Passage par la verticale, arrivée latérale.	
DEPLACEMENTS	Série d'impulsions jambes sur tremplins (2)		Fixation du bassin, impulsion complète des jambes.	
ATR	Placement du dos jambes tendues sur caisse		Alignement bras tronc, regard sur les mains.	
APPUIS	Franchissement du banc de droite à gauche et de gauche à droite		Bras tendus, jambes tendues.	
IMPULSIONS	Impulsion jambes sur caisse, saut de lapin puis saut extension stabilisé.		Pas de rupture de rythme.	
MAINTIEN	Chandelle maintenue 3"		Alignement à la verticale, bras aux oreilles.	
CRAN	1/2 tour tombé dos.		1/2 tour bras le long du corps, tombé corps droit.	
SUSPENSION	1/2 tours suspendu en se déplaçant d'un bout à l'autre de la barre		Maintien de l'alignement du corps	
EQUILIBRE	Déplacement vers l'avant, 2 détournés dans le même sens et sortie saut extension.		Maintenir le buste droit et les jambes tendues. Détournés à réaliser sur 1/2 pointes	
SOUPLESSE	Ecrasement Facial		Dos plat, genoux vers le haut.	

Nom :

Prénom :








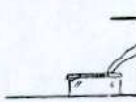





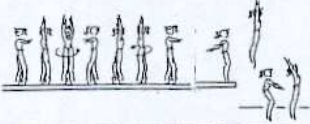

**TOTAL**

Club :

**ADMISSION 27 points**

**OUI / NON**

### PARCOURS 3

THEMES	texte	dessin	exigences techniques	note
ROATION AVANT	Elan sur caisson, impulsion sur mini trampoline et roulade avant par placement du dos		recherche de placement du dos avant de rouler	
ROATION AVANT	rotation autour d'un axe, barre surélevée		contrôle de la rotation jusqu'au sol	
ROTATION ARRIERE	renversement arrière, barre surélevée		appui corrigé à l'arrivée	
ROTATION ARRIERE	roation arrière sur plan incliné bras tendus, jambes tendues		dos arrondi, réception maîtrisée	
ROTATION LONGITUDINALE	1/2 tour, départ surélevé (maxi 80cm)		réception maîtrisée	
ROTATION LATERALE	Roue départ surélevé		Passage par la verticale, arrivée latérale.	
DEPLACEMENTS	Série d'impulsions jambes sur tremplins (2)		Fixation du bassin, impulsion complète des jambes.	
ATR	Placement du dos jambes tendues sur caisse		Alignement bras tronc, regard sur les mains.	
APPUIS	Franchissement du banc de droite à gauche et de gauche à droite		Bras tendus, jambes tendues.	
IMPULSIONS	Impulsion jambes sur caisse, saut de lapin puis saut extension stabilisé.		Pas de rupture de rythme.	
MAINTIEN	Chandelle maintenue 3"		Alignement à la verticale, bras aux oreilles.	
CRAN	1/2 tour tombé dos.		1/2 tour bras le long du corps, tombé corps droit.	
SUSPENSION	1/2 tours suspendu en se déplaçant d'un bout à l'autre de la barre		Maintien de l'alignement du corps	
EQUILIBRE	Déplacement vers l'avant, 2 détournés dans le même sens et sortie saut extension.		Maintenir le buste droit et les jambes tendues. Détournés à réaliser sur 1/2 pointes	
SOUPLESSE	Ecrasement Facial		Dos plat, genoux vers le haut.	

Nom :

Prénom :

TOTAL

Club :

ADMISSION 32 points

OUI / NON



# LA DIVISION INTER REGIONALE





ZONE ÎLE DE FRANCE

# PROGRAMME LIBRE ÎLE DE France 2009-2012

## Gymnastique Artistique Masculine

### LE PROGRAMME :

Le gymnaste doit présenter un mouvement de 8 éléments minimum. On ne prend en compte que les 7 meilleures difficultés + la sortie. Les éléments doivent appartenir au code FIG et/ou à la grille des éléments répertoriés île de France (voir la brochure île de France sur les sites régionaux et zone).

### LA NOTE A :

- Le secteur difficulté a une valeur maximale de 1,00 pt (2B + 6A)
- Diff A = 0,10, Diff B = 0,20, Diff C et plus = 0,30.
- Les éléments répertoriés n'ont pas de valeur et ne peuvent pas remplir de groupe d'élément.
- Le gymnaste doit présenter 3 groupes d'éléments + la sortie.
- La valeur de chacun d'eux est de 0,5 point sauf pour les sortie, sortie en C = 0,3, sortie en B = 0,2 et sortie en A ou répertorié = 0,00.  
Mouvement sans sortie = pénalisation 1,00 point par jury B (chute)

LA NOTE A MAXIMALE EST DONC DE 2,80 POINTS

- Diff 1,00 point
- GE 1,50 point
- Sortie 0,50 (max si C)

### LA NOTE B :

Le secteur exécution est sur 10 points. Les facteurs de taxation du jury B sont identique au code de pointage FIG en vigueur.



## ZONE ÎLE DE FRANCE

### PENALITE POUR MOUVEMENT TROP COURT :

7 ou 8 éléments : pas de pénalités

6 éléments : - 1,00 pt

5 éléments : - 2,00 pts

4 éléments : - 3,00 pts

3 éléments : - 4,00 pts

à partir de 6

éléments :

- 1,00 pt par

élément manquant

**La note finale est la somme de la note A + la note B moins les pénalités.**

### REGLEMENTATION SPECIFIQUE DU SAUT DE CHEVAL :

- Hauteur : 1,35 m
- 2 sauts, identiques ou différents
- 1 ou 2 tremplins
- Note maximale secteur A : **Note A du tsukahara tendu du code de pointage en vigueur.**



**CHALLENGE  
ÎLE DE FRANCE**

**INTER-DEPARTEMENTAL**



Nouveauté 2008/2009

## Challenge inter-départemental Ile de France

**Une nouvelle compétition est mise en place sur la zone Ile de France.**

**Elle se déroule sur le même schéma que les intercomités, mais avec des équipes départementales.**

### Réglementation :

#### **GENERALITES**

- **Titres et challenges**

Le challenge interdépartemental d'Ile de France est organisé par la Zone ile de France. Elle concerne deux ou trois disciplines pour la rentrée 2008.

- Gymnastique Artistique Masculine
- Gymnastique Artistique Féminine
- Trampoline

La Gymnastique Rythmique doit envisager le projet avec le calendrier compétitif existant sur le trimestre (octobre à décembre)

- **Engagements**

Les départements engagent une équipe dans une ou plusieurs disciplines.

Les comités départementaux participant à cette épreuve doivent adresser leur engagement accompagné du montant des droits d'engagement en vigueur (16 €uros par équipe à confirmer) .

Les demandes d'engagement sont établies sur des imprimés réglementaires (voir à la fin du plan d'action). Elles doivent parvenir à la Zone Ile de France **avant le 2 novembre de la saison en cours.**

Tenue des équipes : afin de ne pas donner trop de contrainte aux comités départementaux, la tenue des gymnastes n'est pas obligatoirement identique au sein de l'équipe.

#### **TECHNIQUE**

- **Organisation**

La coupe Ile de France se déroule le 7 décembre 2008 (lendemain des Intercomités).

Les candidatures d'organisation doivent être envoyées à la DTZ avant le 1<sup>er</sup> octobre 2008.

- **Composition des équipes**

- Chaque équipe devra être composée de gymnastes issus de son département
- Elle devra avoir des gymnastes issus de deux clubs différents au minimum
- Chaque équipe devra avoir un groupe Elite et un Groupe Jeunesse
- Groupe Elite : Cadets / Juniors / Seniors, non sélectionné(e)s pour le ch France intercomités
- Groupe Jeunesse : Benjamins / Minimes, non sélectionné(e)s pour le ch France intercomités
- Format d'équipe : Elite : 6/3/2, Jeunesse : 6/3/2 (GAF GAM). TR à préciser

- **Programme**

GAM :           Jeunesse : imposés A à F (sauf au saut : A à E)  
                  Elite :           libre FIG  
GAF :           Jeunesse : imposés A à G  
                  Elite :           Code FIG + liste A FFG  
TR : à préciser

- **Palmarès**

Classement GAF (Elite + Jeunesse)

Classement GAM (Elite + Jeunesse)

Classement TR à confirmer

Classement mixte (GAM + GAF + TR ?)

- **Forfait**

Un département déclarant forfait doit en aviser, sans délai et par écrit, l'organisateur et le DTZ, mais devra fournir le juge demandé

- **Jugement des rencontres**

- 6 juges experts convoqués par le responsable des juges de zone. (GAM)
- 4 juges experts convoqués par le responsable des juges de zone. (GAF)
- 1 juge par équipe départementale niveau 3 minimum
- TR à préciser

La compétition sera suivie d'une collation.