

PROGRAMME DEPARTEMENTAL GAF-31 2021/2022

Division Départementale



***Gymnastique Artistique
Féminine***

Division Départementale GAF-31

Objectif :

Proposer un programme de compétition ANIMATION permettant au plus grand nombre de trouver sa place avec :

- La présentation d'un enchaînement par agrès permettant de valoriser la réalisation artistique des prestations.
- La réalisation des éléments gymniques et acrobatiques en rapport avec les capacités des gymnastes et leurs conditions d'entraînement.

Contenu :

Une grille, regroupant tous les éléments proposés sur 3 niveaux permet d'orienter le travail des entraîneurs. Cette grille permet de revaloriser des éléments non codifiés ou sous évalués. Elle permet également d'établir une progressivité sur les fondamentaux de notre activité, pas toujours prise en compte par le code de pointage.

3 niveaux	5 catégories par niveau
PROMOTION (éléments A et B) HONNEUR (éléments A B et C) EXCELLENCE (éléments A B C et D)	7/9 ans (2015-2014-2013) 9/11 ans (2013/2012/2011) 10/13 ans (2012/2011-2010-2009) 12/15 ans (2010/2009-2008-2007) 10 ans et + (à partir de 2012)

Interdiction de participation :

Une gymnaste engagée en Fédérale Occ', en Fédérale A ou en Performance ne peut pas concourir en Division Départementale.

Composition des équipes :

Une équipe est composée de 5 gymnastes maximum, 5 gymnastes qui peuvent passer à chaque agrès et c'est l'addition des 3 meilleures notes à chaque agrès qui comptent pour établir le total de l'équipe. (5/5/3)

Dates des 2 sessions : 2 sessions uniquement au niveau du département avec possibilité de participer aux 2 ou à 1, il n'y a pas de qualification d'une compétition à l'autre.

Session 1 : 19/20 février 2022

Session 2 : 4/5 juin 2022

Engagement des équipes :

L'engagement des équipes se fait **uniquement au niveau départemental**.

Date limite d'engagement :

Session 1 : 18 janvier 2022

Session 2 : 3 mai 2022

Composition des jurys :

A chaque agrès, le jury est composé d'un 1 juge expert et 1 juge club (niveau 1 minimum).

Gestion des échauffements :

- Echauffement articulaire de 30 mn dans une salle annexe
- Echauffement à l'agrès de 3' en salle de compétition

Palmarès : Un palmarès par équipe sera donné pour chaque catégorie (1^{ère} / 2^{ème} / 3^{ème}), Une médaille sera remise pour chaque participant.

PROGRAMME DIVISION DEPARTEMENTALE GAF-31

MATERIEL	SAUT : - Pour catégories 7/9 ans et 9/11 ans, table de saut 1.15m et pour les autres catégories, table de saut 1.25m. - Valeur de saut indiquée sur la grille Division Départementale unique quelques soit le choix du support utilisé : trempo-tramp ou tremplin simple - 1 piste d'élan de 25m maximum
	BARRES : - Pour toutes les catégories, présentation d'un enchainement soit en barre inférieure soit en barre supérieure soit sur les deux. - Pour les catégories 7/9 ans et 9/11 ans, possibilité de modifier la hauteur de la barre inférieure. - Barres asymétriques et tapis aux normes FFG, 1 tremplin, 1 double tremplin, 1 module de 40cm
	POUTRE : - pour les catégories 7/9 ans et 9/11 ans, hauteur à 1.15m et pour les autres catégories. hauteur à 1.25m - Poutre et tapis aux normes FFG, 1 tremplin, 1 double tremplin
	SOL : 1 praticable

GENERALITES

PROMOTION : 5 éléments maximum uniquement des éléments A et B de la grille pour valider les difficultés et les exigences. Tous les éléments C et D de la grille ne seront pas comptabilisés. Ils ne permettront donc pas de valider une exigence et une valeur de difficulté.

HONNEUR : 5 éléments maximum uniquement des éléments A,B et C de la grille pour valider les difficultés et les exigences. Tous les éléments en D de la grille ne seront pas comptabilisés. Ils ne permettront donc pas de valider une exigence et une valeur de difficulté.

EXCELLENCE : 6 éléments maximum et prise en compte de tous les éléments de la grille.

Les éléments seront obligatoirement issus de la grille de la Division Départementale, aucun autre élément ne sera comptabilisé.

Dans un exercice, un élément sera comptabilisé qu'une seule fois. S'il est exécuté une seconde fois, il ne sera pas pris en compte

Les fautes s'appliqueront sur tous les éléments présentés.

Au sol et à la poutre, la gestuelle est libre, la musique est facultative (maxi 1'). Pas de pénalité si pas d'artistique et pas de musique.

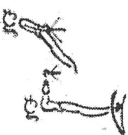
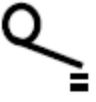
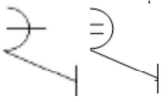
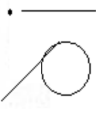
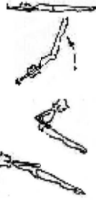
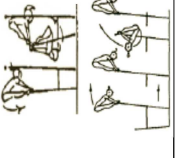
PROGRAMMES

PROMOTION	<u>Saut A</u> → NOTE DEPART = 2.50 pts / <u>Saut B</u> → NOTE DEPART = 3.00 pts <u>Barres Poutre Sol :</u> 5 Difficultés A/B uniquement (1 pt max) + 3 Exigences (1.50 pts max) + 1 Bonif (0.50 pt maxi) = NOTE DEPART à 3.00 pts max
HONNEUR	<u>Saut A</u> → NOTE DEPART = 2.50 pts / <u>Saut B</u> → NOTE DEPART = 3.00 pts / <u>Saut C</u> → NOTE DEPART = 4.00 pts <u>Barres Poutre Sol :</u> 5 Difficultés A/B/C uniquement (1.50 pts max) + 3 Exigences (1.50 pts max) + 1 Bonif (0.50 pt max) = NOTE DEPART à 3.50 pts max
EXCELLENCE	<u>Saut A</u> → NOTE DEPART = 2.00 pts / <u>Saut B</u> → NOTE DEPART = 3.00 pts / <u>Saut C</u> → NOTE DEPART = 4.00 pts / <u>Saut D</u> → ND = 4.50 pts <u>Barres Poutre Sol :</u> 6 Difficultés A/ B/ C/D (2.40 pts max) + 3 Exigences (1.50 pts max) + 1 Bonif (0.50 pt max) = NOTE DEPART à 4.30 pts max

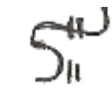
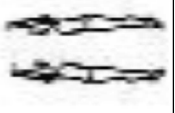
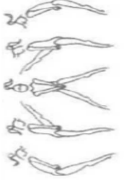
<u>SAUT</u>	<u>BARRES</u>	<u>POUTRE</u>	<u>SOL</u>
	1 Bonif par agrès et par niveau = valeur 0.50 Bonif validée si technique et sans chute		
Présentation de 2 sauts identiques ou différents quel que soit la catégorie. Seul le meilleur des 2 sera pris en compte.	PROMOTION : B = Tour d'appui arrière HONNEUR : C = Pose pieds jbes tendues EXCELLENCE : D = Bascule barre inf.	PROMOTION : B = Rondade en sortie HONNEUR : C = Roue EXCELLENCE : D = Tic-tac	PROMOTION : B = Saut groupé HONNEUR : C = Saut cosaque EXCELLENCE : D = Saut carapé
	3 Exigences = valeur 0.50 X 3		
	1. ROTATION LONGITUDINALE 2. TOUR PROCHE 3. PRISE D'ELAN	1. ELEMENT ACRO 2. PIVOT 3. SAUT	1. ELEMENT ACRO 2. PIVOT 3. SAUT

SAUT									
A = 2.00 points		B = 3.00 points		C = 4.00 points		D = 4.50 points			
DESCRIPTIF	SYMBOLE	DESCRIPTIF	SYMBOLE	DESCRIPTIF	SYMBOLE	DESCRIPTIF	SYMBOLE	DESCRIPTIF	SYMBOLE
Saut pose de pieds + saut en extension		 Saut par franchissement jambes écartées ou serrées Ou rondade en ¼ de tour (90°)	 90°	 Lune Ou Rondade en ½ tour (180°)		 180°	 180°	½ tour dans le 1 ^{er} envol et ½ tour dans le 2 ^{ème} envol Ou Lune + ½ tour	 180°

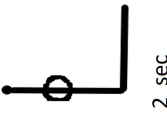
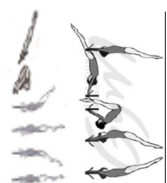
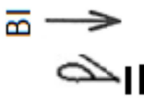
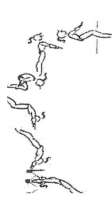
DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AUX BARRES

BARRES ASYMETRIQUES						
A= 0.10	B= 0.20		C= 0.30		D= 0.40	
DESCRIPTIF	SYMBOLE	DESCRIPTIF	SYMBOLE	DESCRIPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE
ENTREES ET BASCULES						
Sauter à l'appui bras tendus de sol à BI ou de BI à BS				Renversion à l'appui		
				Bascule départ 1 pied sur barre : 1 ou 2 jambes		
				Traction renversement à l'appui		
				Oscillation 1 jambe départ et retour au siège écarté		
TOURS PROCHES (exigence 2)						
De l'appui, se renverser en AV pour s'établir à la suspension bras tendus en BI ou BS				Tour cavalier en avant ou arrière corps tendu		
				Tour d'appui AR corps tendu BI ou BS		
				Grande Culbute avec retour à l'appui		
				tour d'appui AV jambes groupées		
				Tour d'appui AR libre à l'oblique basse		
				Tour en pieds mains AV ou AR (jambes fléchies ou tendues)		

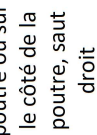
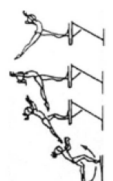
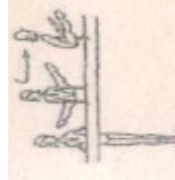
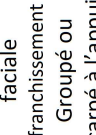
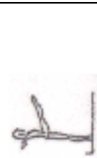
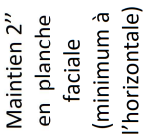
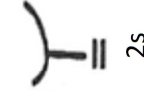
DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AUX BARRES (SUITE)

A= 0.10		B= 0.20		C =0.30		D= 0.40	
ROTATIONS LONGITUDINALES (exigence 1)							
Assis sur BI faire ½ tour pour se retrouver en appui facial			En suspension ½ tour		En suspension, 1 tour complet (même sens de rotation)		Balancé AV ½ tour à l'oblique basse Aussi en sortie ↓ 
De l'appui facial passer 1 jambe sur le côté et faire ½ tour pour se retrouver en appui facial			De l'appui facial passer 1 jambe sur le côté et faire ½ tour sans poser le bassin pour se retrouver en appui facial				
PRISES D'ELAN (exigence 3)							
Prise d'élan à l'horizontale oblique basse			Prise d'élan pose de pieds jambes groupées, serrées ou écartées		Prise d'élan pose de pieds jambes tendues, serrées ou écartées		
En BI, de l'appui facial, pose de pieds libre pour accéder à la BS			Prise d'élan engagé 1 jambe				

DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AUX BARRES (SUITE)

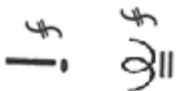
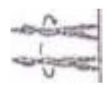
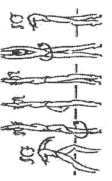
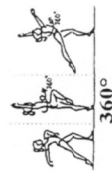
A= 0.10		B= 0.20		C =0.30		D= 0.40	
SUSPENSIONS							
Maintien en courbe AR 2" , alignement 2" , AV 2"			Equerre maintenu 2 sec jambes à l'horizontale.		De la suspension filée avant Ou Filée avant de l'appui		
Balancés AV AR BS à l'oblique basse			Balancés AV AR BS retour pieds sur BI		Balancé AV à l'horizontale AR à l'oblique basse Ou Grande Culbute avec retour à l'appui		
SORTIES							
De l'appui BI, prise d'élan à l'horizontale et repoussé			Départ debout sur BI, sortie filée en pieds mains		BI ou BS prise d'élan pose de pieds et sortie filée		
De la suspension BI ou BS, lâcher barre à la station debout.			De la suspension BS, balancé AV AR et repoussé		BI ou BS de l'appui facial sortie filée		

DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS A LA POUTRE

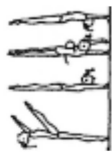
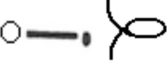
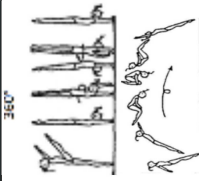
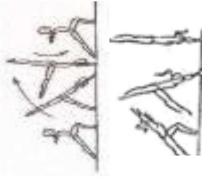
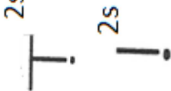
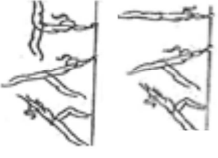
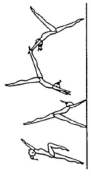
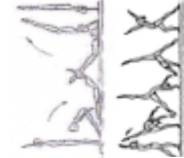
POUTRE						
A= 0.10		B= 0.20		C =0.30		D= 0.40
DESCRPTIF	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE
ENTREES						
Sauter à l'appui, passer une jambe sur le côté						
En bout de poutre, sauter au siège et équerre écartée tenue 2"						
MAINTIENS (Toutes les positions doivent être maintenues 2 secondes)						
Maintien à l'oblique basse en 4 ^{ème} AV 2" D et G						
						
						
						
						

***DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS A LA POUTRE
(SUITE)***

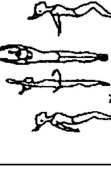
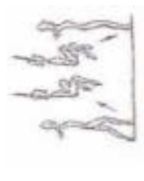
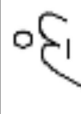
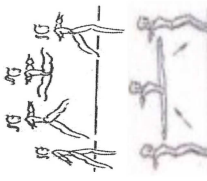
DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AU SOL

SOL									
A= 0.10		B= 0.20		C =0.30		D= 0.40			
DESCRPTIF	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE	SYMBOLE
SOUPLESSE									
Ecrasement facial			Grand écart antéro-postérieur			Grand écart facial			
			Pont			ATR poisson Roulade AR poisson			
PIVOTS (exigence 2)									
Détourné sur ½ pointes			½ tour jambe libre			½ pivot jambe libre horizontale			Pivot 1 jambe libre (360°)
									

DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AU SOL (suite)

A= 0.10			B= 0.20			C =0.30			D= 0.40		
DESCRPTIF	SYMBOLE		DESCRPTIF	SYMBOLE		DESCRPTIF	SYMBOLE		DESCRPTIF	SYMBOLE	
ACROBATIES AVANT/LATERAL/ ARRIERE (exigence 1)											
Roulade AV			ATR roulade AV bras tendus			ATR 1/2 valse (180°)			ATR valse (360°) Salto AV		
ATR passager 1 jambe OU ATR passager 2 jambes			ATR écart tenu 2s OU ATR serré tenu 2s			Souplesse AV Tic-Tac			Saut de mains 1 ou 2 pieds		
Roue latérale Ou roue fente			Fente roue pied-pied			Rondade					
Roulade AR Groupée jambes serrées ou écartées			Roulade AR Bras et jambes tendus et serrées			Roulade AR à l'ATR bras tendus Souplesse AR			Flip arrière salto AR		

DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AU SOL (suite)

A= 0.10			B= 0.20			C =0.30			D= 0.40		
DESCRPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE	DESCRPTIF	SYMBOLE	SYMBOLE
SAUTS GYMNINIQUES (exigence 3)											
Soubresaut			Saut extension ½ tour			Saut cosaque 1 ou 2 pieds			Saut extension tour complet		
Saut de chat			Saut groupé			Saut groupé ½ tour			Saut carapé		
			Saut de chat ½ tour			Sissone			Saut de chat 1 tour		
			Saut ciseaux			Grand jeté			Saut changement de jambe		