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 <u>enchaînement</u> 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
	7/9 ans (2015-2014-2013)
PROMOTION (éléments A et B)	9/11 ans (2013/2012/2011)
HONNEUR (éléments AB et C)	10/13 ans (2012/2011-2010-2009)
EXCELLENCE (éléments A B C et D)	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)

<u>Dates des 2 sessions</u>: 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 janvier2022 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

<u>Palmarès</u>: 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

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:

MATERIEL

- 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.

3

PROGRAMMES

PROMOTION	Saut A \rightarrow NOTE DEPART = 2.50 pts / Saut B \rightarrow NOTE DEPART = 3.00 pts
	Barres Poutre Sol: 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	Saut A \rightarrow NOTE DEPART = 2.50 pts / Saut B \rightarrow NOTE DEPART = 3.00 pts / Saut C \rightarrow NOTE DEPART = 4.00 pts
	Barres Poutre Sol: 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	Saut A→ NOTE DEPART = 2.00 pts/Saut B→ NOTE DEPART = 3.00 pts/Saut C→ NOTE DEPART = 4.00 pts/Saut D→ND = 4.50 pts
	Barres Poutre Sol: 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>BARRES</u>	<u>POUTRE</u>	SOL
<u>SAUT</u>		1 Bonif par agrès et par niveau = vale	eur 0.50
		Bonif validée si technique et sans	chute
Présentation de 2	PROMOTION : B = Tour d'appui arrière	PROMOTION : B = Rondade en sortie	PROMOTION : B = Saut groupé
sauts identiques	HONNEUR : C= Pose pieds jbes tendues	HONNEUR : C = Roue	HONNEUR : C = Saut cosaque
ou différents quel	EXCELLENCE : D = Bascule barre inf.	EXCELLENCE : D = Tic-tac	EXCELLENCE : D = Saut carpé
que soit la			
catégorie. Seul le		3 Exigences = valeur 0.50 X 3	
meilleur des 2 sera	1. ROTATION LONGITUDINALE	1. ELEMENT ACRO	1. ELEMENT ACRO
pris en compte.	2. TOUR PROCHE	2. PIVOT	2. PIVOT
	3. PRISE D'ELAN	3. SAUT	3. SAUT

GRILLE D'ELEMENTS AU SAUT

	oints		100
	D = 4.50 points	SYMBOLE	
	J	DESCRIPTIF	% tour dans le 1º envol et % tour dans le 2º envol Ou Lune + % tour
	oints		
	C = 4.00 points	SYMBOLE	
5)	DESCRIPTIF	Lune Ou Rondade en ½ tour (180°)
SAUT	ints		
	B = 3.00 points	SYMBOLE	
	В	DESCRIPTIF	Saut par franchissement jambes écartées ou serrées Ou rondade en ¼ de tour (90°)
	oints		
	A = 2.00 points	SYMBOLE	<u></u>
		DESCRPTIF	Saut pose de pieds + saut en extension

DIVISION DEPARTEMENTALE GAF 31 - GRILLE D'ELEMENTS AUX BARRES

							Wassel W			
		SYMBOLE			71	J			90	6 8
	D= 0.40	DESCRIPTIF		En BI, bascule faciale	Bascule engager 1 ou 2 jambes	En BS, Bascule	Oscillation 2 jambes départ et retour au siège		Tour d'appui AR libre à l'oblique basse Tour d'appui AV corps carpé	Tour en pieds mains AV ou AR (jambes fléchies ou tendues)
				1/2 mg		The state of the s	1)AG		from f	7
) UES		SYMBOLE		\		0/#	+		∠ Q	5
ASYMETRIQUES	C =0.30	DESCRIPTIF		Bascule départ 1 pied sur barre · 1	ou 2 jambes	Traction renversement à l'appui	Oscillation 1 jambe départ et retour au siège écarté		tour d'appui AV jambes groupées	Grande Culbute avec retour à l'appui
BARRES ASY				S. S						Ž
B/		SYMBOLE		Q	È				Q	0
	B= 0.20	DESCRIPTIF		Renverse ment à l'annui					Tour cavalier en avant ou arrière corps tendu	Tour d'appui AR corps tendu Bl ou BS
			LES	the season of th				TOURS PROCHES (exigence 2)		
		SYMBOLE	ET BASCU	\ <u></u>				OCHES (e		
	A = 0.10	DESCRPTIF	ENTREES ET BASCULES	Sauter à l'appui bras tendus	de sol à Bl ou de Bl à BS			TOURS PR	De l'appui, se renverser en AV pour s'établir à la suspension bras tendus en BI ou BS	

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

		→				
		→ •				
D= 0.40		Balancé AV % tour à l'oblique basse Aussi en sortie↓				
					of Barby	
					₹	
C =0.30		En suspension, 1 tour complet (même sens de rotation)			Prise d'élan pose de pieds jambes tendues, serrées ou écartées	
			W Sold State of the state of th			
					8	8
B= 0.20	xigence 1)	En suspension $^{\prime\prime}$ tour	De l'appui facial passer 1 jambe sur le côté et faire ½ tour sans poser le bassin pour se retrouver en appui facial		Prise d'élan pose de pieds jambes groupées, serrées ou écartées	Prise d'élan engagé 1 jambe
	ROTATIONS LONGITUDINALES (exigence 1)		S. S	(exigence 3)	PERCI	8
	IS FONGE	5"			6	ŽΠ
A= 0.10	ROTATION	Assis sur BI faire % tour pour se retrouver en appui facial	De l'appui facial passer 1 jambe sur le côté et faire ½ tour pour se retrouver en appui facial	PRISES D'ELAN	Prise d'élan à l'horizontale oblique basse	En Bl, de l'appui facial, pose de pieds libre pour accéder à la BS

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

A= 0.10			B= 0.20			C=0.30			D= 0.40		
SUSPENSIONS	ONS										
Maintien en courbe AR 2", alignement 2", AV 2"			Equerre maintenu 2 sec jambes à l'horzontale.	2 sec	2 sec	De la suspension filée avant Ou Filée avant de l'appui	.5 \$		de l'appui facial BI ou BS, rotation avant descente contôlée avec passage maintenue 2 sec sur les 3 positions chadelle ,fermeture et équerre.	VV/_	
Balancés AV AR BS à l'oblique basse	S		Balancés AV AR BS retour pieds sur Bl	<u>-</u> S	P. T.	Balancé AV à l'horizontale AR à l'oblique basse Ou Grande Culbute avec retour à l'appui	±\$ 5	1	Balancé AV % tour à l'oblique basse Aussi en sortie↓		→
SORTIES											
De l'appui BI, prise d'élan à l'horizontale et repoussé	→		Départ debout sur Bl, sortie filée en pieds mains	≅ →		BI ou BS prise d'élan pose de pieds et sortie filée	<i>⇔</i> ∥		BS, de l'appui facial sortie filée ½ tour BS prise d'élan pose de pieds et sortie filée ½ tour	22 22	081
De la suspension BI ou BS, lâcher barre à la station debout.	\rightarrow	oks.	De la suspension BS, balancé AV AR et repoussé		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	BI ou BS de l'appui facial sortie filée	<i>⇔</i>		Sortie échappement groupé	→ @^	

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

					POL	POUTRE					
A= 0.10			B= 0.20			C=0.30			D= 0.40		
DESCRPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE	
ENTREES											
Sauter à l'appui, passer une jambe sur le côté	1 =		Entrée en bout de poutre ou sur le côté, impulsion libre arrivée sur 1 ou 2 jambes avec aide d'1	₩ =	1435	En bout de poutre ou sur le côté de la poutre, saut droit impulsion et arrivée 2 pieds	1	No. of the second	En bout de poutre, impulsion 1 jambe arrivée l'autre jambe et maintien en arabesque	7	
En bout de poutre, sauter au siège et équerre écartée tenue 2"	# F 52	So de	Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2"	-2s + 4f	Jack Day	De la station faciale franchissement Groupé ou carpé à l'appui dorsal	**		En bout de poutre, roulade AV arrivée libre	2	THE PARTY OF THE P
MAINTIE	NS (Toutes	MAINTIENS (Toutes les positions doivent être maintenues 2 secondes)	t être mainten	ues 2 second	les)						
Maintien à l'oblique basse en 4 ^{ème} AV 2" D et G	D G 25 25	al.	Maintien à l'oblique basse en Arabesque 2" D et G	$\begin{bmatrix} D & G \\ -1 & \end{bmatrix}$ 2s 2s		Maintien 2" en planche faciale (minimum à)—II ~ S	7	Maintien 2" en I à 180° Maintien 2s en Y	2s /	

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

			N. W.					
		•	€.		0		6	3
D= 0.40		Souplesse AR	Tic-tac		Pivot 1 jambe libre Tour naturel 360°		Sortie Salto AV	Sortie Salto AR
			2000年					
		9	}II)		<u></u>	
C =0.30		Départ accroupi, roulade AR	sur poutre, mains sur poutre		½ pivot 1 jambe libre		Sortie saut de mains	
			10000000000000000000000000000000000000				No. of the last of	45
	ence 1)	d' 0 1	<u>}</u> II					
B= 0.20	RRIERE (exig	Départ accroupie, roulade AR arrivée1 ou2	genoux sur poutre, mains sur poutre		2 détournés (même sens de rotation)		Sortie rondade	Sortie saut groupé
	ACROBATIES AVANT/LATERAL/ ARRIERE (exigence 1)	-		2)	AGE TO		de des	
	ES AVAN	25) &)	(exigence 2))=		→	\Rightarrow
A= 0.10	ACROBATI	Maintien 2" en chandelle jambes	(mains sur ou sous poutre) Retour libre	PIVOTS (% tour accroupie ou % tour debout	SORTIES	En bout de poutre, sortie saut droit	En bout de poutre, sortie saut droit %

GRILLE D'ELEMENTS AU SOL

							3600
		SYMBOLE					0
	D= 0.40	DESCRIPTIF					Pivot 1 jambe libre (360°)
					A A A		
		SYMBOLE		~ II	- * * *		3
)(C=0.30	DESCRIPTIF		Grand écart facial	ATR poisson Roulade AR poisson		% pivot jambe libre horizontale
SOL					THE WALL		
		SYMBOLE		OII	\leq)
	B= 0.20	DESCRIPTIF		Grand écart antéro- postérieur	Pont		½ tour jambe libre
				É			
		SYMBOLE)E	<=		PIVOTS (exigence 2)) =
	A= 0.10	DESCRPTIF	SOUPLESSE	Ecrasement facial		PIVOTS (e	Détourné sur % pointes

GRILLE D'ELEMENTS AU SOL (suite)

A= 0.10			B= 0.20			C=0.30			D= 0.40		
DESCRPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE	
ACROBATI	IES AVAN	ACROBATIES AVANT/LATERAL/ ARRIERE (exigence 1)	ARRIERE (exi	gence 1)							
Roulade AV	611	9x5x45.45	ATR roulade AV bras tendus	<u>\$</u> !	A Section of the sect	ATR 1/2 valse (180°)	>	180.	ATR valse (360°) Salto AV	· _ ·>	A STATE OF THE STA
ATR passager 1 jambe OU	⊤'	THE THE PERSON OF THE PERSON O	ATR écart tenu 2s OU		No.	Souplesse AV	<u> </u>		Saut de mains 1	(
ATR passager 2 jambes	•	A STATE OF THE STA	ATR serré tenu 2s	<u></u> .	The state of the s	Tic-Tac	€	YARA	ou 2 pieds	<u></u>	A H
Roue latérale Ou roue fente	X	ANKK	Fente roue pied-pied	×	HEW.	Rondade	\prec				
Roulade AR Groupée	W.00	S. S	Roulade AR Bras et jambes	9		Roulade AR à l'ATR bras tendus	911	To the second	Flip arrière	\subset	
jambes serrés ou écartées	: }॥	1869	tendus et serrées	II		Souplesse AR	•	THAY Y	salto AR	3	The state of the s

GRILLE D'ELEMENTS AU SOL (suite)

A= 0.10			B= 0.20			C =0.30			D= 0.40		
DESCRPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE		DESCRIPTIF	SYMBOLE	
SAUTS GY	MINIQUES	SAUTS GYMNIQUES (exigence 3)									
Soubresaut		100 No. 100 No	Saut extension ${\cal V}$ tour)ı	S. A. S.	Saut cosaque 1 ou 2 pieds	Z		Saut extension tour complet	O	
Saut de chat	13	400	Saut groupé	ŞI	opin opin	Saut groupé ½ tour	ΣI	36	Saut carpé	<	*
			Saut de chat % tour	ſž	FA F	Sissone		The state of the s	Saut de chat 1 tour	ارثير	
			Saut ciseaux		7	Grand jeté Saut écart antéro- postérieur	919		Saut changement de jambe	Z	