



**BROCHURE TECHNIQUE GAF
LANGUEDOC ROUSSILLON
SAISON 2009/2010**

tableau synoptique régional
programme de Division Régionale
programme poussine

TABLEAU SYNOPTIQUE REGIONAL EQUIPES GAF SAISON 2009/2010

Compétitions à finalité régionale

| Titre de la compétition | Poussines | | | Benjamines | | Minimes | | Cadettes | | Juniors | | Seniors | Programmes | Nombre de gymnastes | Sélection | Finalité |
|-------------------------|-----------|------|------|------------|------|---------|------|----------|------|---------|------|-------------|--|------------------------------|-------------|----------|
| | 2003 | 2002 | 2001 | 2000 | 1999 | 1998 | 1997 | 1996 | 1995 | 1994 | 1993 | 92 et avant | | | | |
| DR poussines 3 | | | | | | | | | | | | | Imposés FFG A sans option | 5/5/3 | Département | Région |
| DR poussines 2 | | | | | | | | | | | | | Imposés FFG A avec ou sans option et B sans option | 5/5/3 | Département | Région |
| DR poussines 1 | | | | | | | | | | | | | Imposés FFG A et B toutes options | 5/5/3 | Département | Région |
| DR benjamines | | | | | | | | | | | | | Imposés FFG A et B toutes options | 5/5/3 maximun 2 poussines | Département | Région |
| DR benj/min | | | | | | | | | | | | | Imposés FFG A et B toutes options | 5/5/3 | Département | Région |
| DR TC | | | | | | | | | | | | | Brochure DR | 5/5/3 | Département | Région |

La tenue vestimentaire pour les gymnastes engagées en DR Benj, benj/min ou TC doit être identique pour toute l'équipe. Les shorts ou cyclistes sont autorisés mais ceci signifie qu'ils doivent être portés par toute l'équipe.

PROGRAMME DR POUSSINE

Format : 5/5/3, 5 gymnastes par équipe, 5 gymnastes passent à chaque agrès, les 3 meilleures notes comptent.

Matériel :

- **Saut** : cheval à 1 m + tapis à 1 m , mini-trampoline + possibilité d'un tremplin devant.
- **Barres asymétriques** : baissées de 20 cm, soit une hauteur de 1,50 m du sol pour la barre inférieure et de 2,30 m pour la barre supérieure. Tapis de 20 cm.
- **Poutre** : baissée de 20 cm, soit à une hauteur de 1,05 m du sol, tapis de 20 cm.
- **Sol** : 1/3 de praticable (praticable dynamique non obligatoire), travail sur bande de 4m sur 12m, travail en aller-retour, pas de musique.

L'organisateur devra prévoir une musique de fond.

Programmes : imposés de la brochure fédérale sauf pour le saut

- Poussine 3 → imposé A sans option
- Poussine 2 → imposé A avec ou sans option et B sans option
- Poussine 1 → imposés A et B toute option

Pour les poussines 1 au sol et uniquement pour celles qui font le mouvement B le demi praticable peut-être utilisé. Cette catégorie (poussine 1) a la possibilité de faire l'enchaînement au sol en musique.

SAUT

| Imposé | | Note A |
|----------|--|----------|
| A | Saut de lapin mini tramp + saut extension enchaîné | 2.00 pts |
| A option | saut vertical avec lancer de bras + ATR tombé plat dos | 2.90 pts |
| B | Lune mini trampoline arrivée plat dos | 3.50 pts |
| B option | Lune arrive debout sur le tapis à 1 m | 4.40 pts |

PROGRAMME DR BENJAMINES

Format : 5/5/3, 5 gymnastes par équipe, 5 gymnastes passent à chaque agrès, les 3 meilleures notes comptent. 1 à 2 poussines dernière année (née en 2000) sont autorisées à concourir dans une équipe benjamine.

Matériel : Normes FFG

Programmes : imposés A et B toutes options

PROGRAMME DR BENJ/MINIMES

Format : 5/5/3, 5 gymnastes par équipe, 5 gymnastes passent à chaque agrès, les 3 meilleures notes comptent.

Matériel : Normes FFG

Programmes : imposés A et B toutes options

IMPOSES FFG A ET B

Pour les programmes

DR POUSSINES

DR BENJAMINES

DR BENJ/MIN

**(sont à récupérer sur la brochure des imposés FFG-
téléchargeable sur le site de la FFG)**

PROGRAMME DR TC

Format : 5/5/3, 5 gymnastes par équipe, 5 gymnastes passent à chaque agrès, les 3 meilleures notes comptent.

Matériel : Normes FFG

Programme :

- Au sol, aux barres et à la poutre → un enchaînement libre d'au moins 6 éléments respectant 5 Exigences de Composition (notées EC) répertoriés dans la grille région. La note finale de l'exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E.

| | Note D | Note E (exécution) | Note de départ max |
|--------------|----------|-----------------------|-----------------------|
| 5 EC à 0.50 | 2.50 pts | 10.00 pts | 13.10 pts |
| 6 éléments A | 0.60 pt | | |

Toutes les A valent 0,10 pt et valident les EC , qu'elles soient de la grille région ou du code.

- Au saut :

| ELEMENTS | Note D | Note E (exécution) | Note de départ |
|---------------------------------|--------|-----------------------|-------------------|
| Saut de lapin :1 ou 2 tremplins | 1.40 | 10 | 11.40 pts |
| Lune Mini-trampoline | 2.40 | 10 | 12.40 pts |
| Lune 2 tremplins | 3.40 | 10 | 13.40 pts |
| Lune 1 tremplin | 4.40 | 10 | 14.40 pts |

Nous rappelons que chaque EC vaut 0.50 pt sur la note A.

E.C. Barres asymétriques

- 1 entrée
- 1 tour proche
- 1 bascule (barre supérieure ou barre inférieure)
- 1 demi-tour
- 1 sortie

E.C. Poutre

- 1 entrée
- 1 élément proche de la poutre sauf entrée
- 2 acrobaties de sens différents y compris la sortie (on compte 3 sens)
- 1 demi-tour minimum sur une jambe (1/2 pirouette)
- 1 sortie

E.C. Sol

- 1 passage chorégraphique avec 2 sauts différents dont 1 appel 1 pied
- 1 série acrobatique de 2 éléments différents avec ou sans envol
- 2 éléments acrobaties avec ou sans envol de sens différents (3 sens possibles- AV- AR- LAT)
- 1 pirouette
- 1 passage au sol

ELEMENTS A
Pour le programme
DR TC

ELEMENTS A REGION POUR LE PROGRAMME DR TC

Barres Asymétriques

| ENTREES | ELEMENTS | SORTIES |
|---|--|---|
| Traction renversement | Demi-tour en appui | Salto arrière en sortie départ libre (1 balancé en avant arrière ou arrière avant) |
| Renversement | Bascule engagé 1 jambe tendue | Pose de pieds et saut extension |
| Sauter à l'appui bras tendus BI | Prise d'élan à l'horizontale | Balancé avant- arrière et sortie entre les barres |
| Bascule engagé 1 jambe tendue | Pose de pieds jambes fléchies et serrées | Sortie pieds-mains ou filé BI ou BS |
| Oscillation 1 jambe départ 1 pied sur la BI | Pose de pieds jambes tendues | |
| | Sauter à l'appui bras tendus BS | |
| | Tour d'appui arrière | |
| | Tour d'appui avant | |
| | Tour pieds mains groupé | |
| | Tour avant une jambe engagée | |
| | Oscillation 1 jambe | |
| | Balancés avant arrière | |
| | Culbute | |

POUTRE

| ENTREES | ELEMENTS | SORTIES |
|--|--|--|
| Entrée en équerre | $\frac{1}{2}$ pirouette sur 1 pied | Rondade |
| Prendre appui en latéral et passer 1 jambe tendue par-dessus la poutre pour arriver au siège jambes écartées | Roulade avant départ accroupi arrivée accroupie | Salto costal |
| | Roulade arrière départ accroupi et arrivée libre dans l'axe de la poutre | Saut de mains |
| | Chandelle | Saut extension appel 2 pieds + évolutions (tous les sauts possibles) |
| | Planche | |
| | ATR 1 ou 2 jambes passager | |
| | Saut groupé | |
| | Saut de chat | |
| | Saut ciseaux avant | |
| | Soubresaut changement de pied | |

SOL

| ELEMENTS AVANT ET LATERAUX | ELEMENTS EN ARRIERE | SAUTS GYMNIQUES |
|----------------------------|---------------------|----------------------------------|
| Roulade avant | Roulade arrière | Tour en l'air |
| ATR roulade avant | Souplesse arrière | Saut groupé |
| Souplesse avant | MAINTIENS | Saut de chat |
| ATR | Pont | Saut ciseaux |
| Roue | Grand écart | Saut cosaque départ 1 ou 2 pieds |