



**Programme PARCOURS MIXTES, CIRCUITS MASCULINS et
MINI-ENCHAINEMENTS FEMININS
SAISON 2010/2011**

Les Niveaux

Parcours Mixtes :

- Compétition par équipe pour les 6/7/8 ans, 9/10 ans et 9/12 ans et autres catégories de la brochure.
- Possibilité de former des équipes mixtes (filles et garçons).
- Composition des équipes : équipes de 6 gyms, 4 notes comptent pour le classement.
- Possibilité d'engager un(e) seul(e) individuel(le) – si 8 gyms faire 2 équipes de 4.
- Les exercices seront présentés **dans l'ordre de votre choix** et jugés conformément à la fiche technique **PARCOURS**.

CIRCUITS – Masculins :

- Compétition par équipe pour les 6/7/8 ans, 9/10 ans et 9/12 ans et autres catégories de la brochure.
- Composition des équipes : équipes de 6 gyms, 4 notes comptent pour le classement.
- Possibilité d'engager un seul individuel – si 8 gyms faire 2 équipes de 4.
- Les exercices seront présentés et jugés conformément à la fiche technique **CIRCUITS**

Mini-Enchaînements Féminins :

- Compétition par équipe pour les 6/7/8 ans, 9/10 ans et 11/12 ans et autres catégories de la brochure.
- Composition des équipes : équipes de 6 gyms, 4 notes comptent pour le classement.
- Possibilité d'engager une seule individuelle – si 8 gyms faire 2 équipes de 4.
- Au sol, l'enchaînement devra être réalisé sur une musique enregistrée **sur CD**.
- Les exercices seront présentés et jugés conformément à la fiche technique « MINI-ENCHAÎNEMENTS » et selon les critères définis ci-dessous.
- **Seuls les éléments imposés sont jugés**
- La gestuelle et les déplacements sont libres, valorisés mais pas pénalisés.
- Décomposition de la note : sur 10 points.
 - Difficultés imposées = **6 points**
 - Exécution = **3 points**
 - Bonus jusqu'à = **1 point pour valoriser :**
 - ☞ jusqu'à 0,50 pt = les difficultés dont l'exécution et la technique sont correctement réalisées
 - ☞ jusqu'à 0,50 pt = la présentation **artistique et la liaison** de l'exercice

Généralités communes aux PARCOURS , CIRCUITS et MINI-ENCHAÎNEMENTS :

- La ou le gymnaste le plus âgé détermine la catégorie dans laquelle l'équipe doit être engagée.
- Les années **2004** sont acceptées uniquement dans les équipes de 6/7/8 ans.
- Pour les autres catégories d'âge se référer à la brochure en cours.

Catégories d'âge 2010 / 2011 :

6/7/8 ans	7/10 ans	9/12 ans	9/14 ans
2004/2003/2002	2003 / 2002 / 2001 / 2000	2001 / 2000 1999 / 1998	2001 / 2000 / 1999 1998 / 1997 / 1996

Mini-Enchaînements

BARRES : sur 10 points - Hauteur BI 1,30 m – BS libre, plinth ou tremplin pour que la barre soit à la hauteur des épaules.

- Sauter à l'appui facial bras tendus 0.50 pt
- Debout sur BI sauter à l'appui facial BS bras tendus 0.50 pt
- Rotation avant contrôlée, jambes et bras tendus lors de la descente 1,00 pt
- maintien en équerre avec possibilité de fléchir les bras 1.00 pt
- De la suspension, rotation longitudinale pour se retrouver face à BI 1.00 pt
- Du siège écart BI, dégager 1 jambe tendue latéralement sans toucher la barre pour venir à l'appui facial 1.00 pt
- sortie par repousser AR bassin hauteur BI 1.00 pt

POUTRE : sur 10 points - Hauteur 1 m – 1 Tremplin de 25 centimètres autorisé.

- Sauter à l'appui facial bras tendus puis passage d'1 jambe tendue latéralement sans touche de la poutre 1 pt
- Position à genoux, bras tendus, placer 1 jambe à l'oblique haute 0.50 pt
- 3 pas marchés sur ½ pointes, jambes tendues, bras libres 0.50 pt
- Saut progression 1 pt
- ½ tour sur 2 pieds et sur ½ pointes 0.50 pt
- Maintien en attitude libre sur pied plat 1 pt
- 2 battements pieds plats au dessus de l'horizontale 0.50 pt
- Sortie saut extension 1 pt

SOL : - sur 10 points – exercice réalisé sur une musique de 20 à 40 ''

- Série gym = saut assemblé et soubresaut sans changement de pieds 0,50 pt
- Roulade arrière groupée ou écart 1,50 pt
- Roue, départ fente et retour fente 1,50 pt
- ATR passagé départ fente et retour fente 1,50 pt
- 1 élément de souplesse au choix (grand écart antéro-postérieur, écrasement facial ou pont) 0,50 pt
- Déplacement chorégraphique sur ½ pointes libre (exemple : pas chassés, pas de bourrée, battements etc...). 0,50pt

SAUT : 2 sauts présentés
(le meilleur des 2 sera pris en compte)

1° Saut Plinth avec gros tapis de 1 m de hauteur **10 pts**
 - Lune tombée plat dos
 Mini-trampoline (1 tremplin autorisé devant le mini-trampoline ou caisse)

2° Saut **Table de saut à 1 m**
 - Saut par pose alternative des mains puis des pieds enchaîné directement par un saut extension, bassin placé à l'horizontale **7.5 pts**
 (1 tremplin de 42 centimètres autorisé).

PARCOURS MIXTES

SAUT : Hauteur de la table de saut 1 m avec Mini trampoline (possibilité de mettre des caisses ou un banc ou un tremplin devant)

Descriptif : 2 sauts différents présentés et notés, d'une valeur de 5 pts chacun

Saut A - Saut par pose des mains puis des pieds et saut en extension (possibilité de faire un sursaut intermédiaire pour traverser la table de saut (non jugé)). **5 pts**
Table de saut à 1 m – Mini-tramp avec soit un banc soit un tremplin devant

Saut B - Appel tremplin et **Saut extension jambes tendues et serrées avec réception stabilisée** 2 tapis de 20 cm = 40 cm (tremplin + 2 tapis de 20 centimètres)
Valeur du saut = **5 pts**
Tremplin simple - 2 tapis de 20 cm = 40 cm

Saut C Lune tombée plat dos **5 pts**
Mini-trampoline (1 tremplin autorisé devant le mini-trampoline ou caisse)

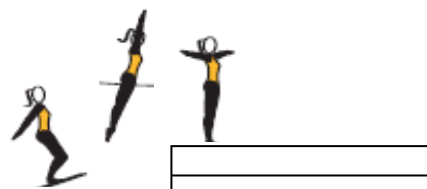
Saut A



Saut par pose des mains puis des pieds et saut extension (possibilité de faire un sursaut intermédiaire pour traverser la table de saut)

5 points

Saut B



Appel tremplin et saut extension jambes tendues et serrées avec projection des bras aux oreilles
Sur tapis hauteur 40 cm

5 points

Saut C.



5 points

BARRES : sur 10 points - Hauteur BI 1m, plinth ou tremplin pour que la barre soit à la hauteur des épaules – BS Hauteur libre.

1° Partie BI :

Elément 1



Sauter à l'appui
Bras tendus
1 point

Elément 2



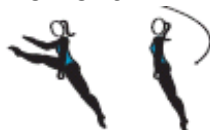
Passer 1 jambe tendue latéralement
sans toucher la barre
2 points

Elément 3



¼ tour
0,50 point

Elément 4



Dégager la jbe tendue pour
venir à l'appui facial
2 points

Elément 5



Sortie par repoussé AR
OU
2 points

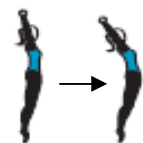
Elément 6



Rotation AV
contrôlée et maintien groupé
Réception au sol

2° Partie BS :

Eléments 7



Aide pour monter à
la suspension BS
Maintien en courbe
DORSALE
1 point
Descriptif :



maintien en
suspension

Elément 8



puis maintien en
courbe FACIALE
1 point

Eléments 9



réception au sol
stabilisée et maintenue
0,50 point

1° partie :

- Sauter à l'appui facial bras tendus 1 pt
- Passage d'1 jambe tendue latéralement sans touche de la barre 2 pts
- 1/4 tour 0.50 pt
- dégager la jambe tendue latéralement pour venir à l'appui facial 2 pts
- Rotation avant contrôlée (bras pliés acceptés) avec maintien groupé à l'arrivée 2 pts
- ou sortie repousser (bassin au dessus BI), réception stabilisée et maintenue

2° partie :

- De la suspension BS :
 - o maintien en courbe arrière 1 pt
 - o puis maintien en courbe avant 1 pt
 - o Réception au sol stabilisée et maintenue 0.50 pt

POUTRE : sur 10 points - Hauteur 1 m POUR LES FEMININES

Elément 1



Entrée : sauter à l'appui

1 point

Elément 2



passage d'1 jbe au-dessus de la poutre pour se retrouver en position à cheval maintenue

1,50 point

Elément 3



½ tour accroupi ou debout sur 2 pieds

1 point

Elément 4



Maintien
- Pieds plats
Jbe libre à volonté
Bras libres
Ou équerre

1,50 point

Elément 5



passage près de la poutre libre position à plat ventre ou à genoux

1 point

Elément 6



saut extension avec projection des bras

1,50 point

Elément 7



2 Battements sur pieds plats ou 3 pas sur ½ pointes
Jambes tendues, bras libres

1 point

Elément 8



Sortie saut vertical avec projection des bras aux oreilles
Réception stabilisée maintenue

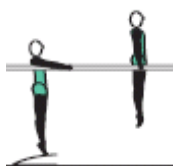
1,50 point

Descriptif :

- Sauter à l'appui bras tendus 1 pt
- Passage d'1 jambe au-dessus de la poutre pour se retrouver à la position à cheval maintenir la position (remonter librement) 1,50 pt
- ½ Tour libre (accroupi ou debout) sur 2 pieds 1 pt
- Maintien - soit :
 - ☛ sur pied plat, jambe libre à volonté, bras libre 1,50 pt
 - ☛ équerre groupée en position latérale ou équerre transversale 1,50 pt
- Passage près de la poutre – (au choix position à plat ventre ou à genoux ou assise) 1 pt
- Saut extension (avec projection de bras) 1,50 pt
- 3 pas sur ½ pointes, jambes tendues, bras libres ou 2 battements sur pieds plats 1 pt
- Sortie saut vertical sur gros tapis, réception stabilisée maintenue 1,50 pt

BARRES PARALLELES : - sur 10 points – **POUR LES MASCULINS**

Elément 1



Entrée dans les Barres
Sauter à l'appui bras tendus

2 points

Elément 2



Déplacements alternatifs
vers l'avant
bras droit/gauche etc)

2 points

Elément 3



position
alignée maintenue

0.50 point

Elément 4



Equerre groupée
maintenue genoux
à l'horizontale 2 sec

1,50 point

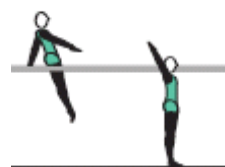
Elément 5



Balancé AR / AV

2 points

Elément 6



Du balancé AV, sortie sur le balancé AR
entre les barres

sortie réception stabilisée maintenue

2 points

Descriptif :

- Entrée dans les barres : Sauter à l'appui bras tendus 2 pts
- Déplacements en avançant sur les bras (4) 2 pts
- Position alignée maintenue 0,5 pts
- Equerre groupée 1,5 pts
- Balancé AV, AR et AV pose des jambes tendues et écart sur les barres 2 pts
(maintien de la position) puis rejoindre les 2 jambes (à l'extérieur des barres) sur 1 barre pour effectuer la :
- sortie sur le côté et réception stabilisée maintenue 2 pts

SOL : - sur 10 points – possibilité d'un accompagnement musical libre (20 à 30 secondes)

Elément 1



Saut extension ½ tour

1 point

Elément 2



Roulade AV groupée
se relever sans l'aide
des mains

2 points

Elément 3



Pont ou Grand-écart ou écrasement
facial ou fermeture tronc-jambes

2 points

Elément 4



Chandelle
maintenue
(Avec ou sans
Aide des mains)

2 points

Elément 5



ATR, (1 jambe à l'ATR)

OU

2 points

Elément 6



ATR plat dos réception sur tapis de
réception (10 cm)

Elément 7

Déplacement chorégraphique au choix :

1 point

FEMININES : Pas chassés ou 2 battements sur pieds plats (jambe levée à hauteur du bassin minimum) ou 3 pas marchés sur ½ pointes avec coordination des bras.

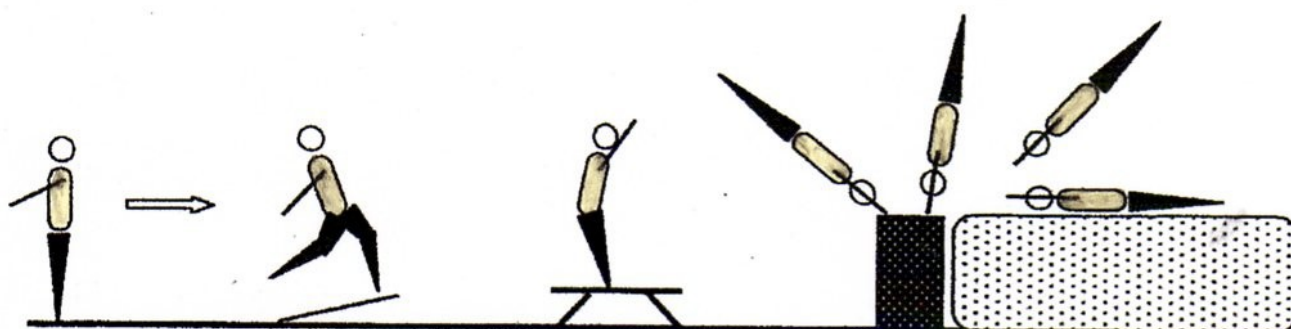
MASCULINS : Planche sur pieds plats ou pas chassés

Descriptif :

- Saut vertical ½ tour 1 pt
- Roulade avant groupée (se relever sans l'aide des mains) 2 pts
- Déplacement chorégraphique au choix :
 - pas chassés, pas de bourrée, tour naturel sur 3 pas ou 2 battements sur pieds plats ou 3 pas marchés sur ½ pointes avec coordination des bras) 1 pt
- 1 élément de souplesse au choix :
 - grand-écart antéro-postérieur, écrasement facial, fermeture tronc/jambes (jambes serrées) ou pont 2 pts
- Chandelle (maintien) 2 pts
- ATR passagé, 1 jambe à l'ATR départ fente retour fente 2 pts
- OU** 2 pts
- ATR tombé plat dos gainé sur tapis de 10 cm, départ fente

Circuit

SAUT



Cheval, pommel, tapis de chute hauteur 1,00 mètre
tremplin autorisé avant trampoline

LUNE TOMBER PLAT DOS

COTATION : 10 POINTS

PRESENTATION : 10 POINTS

(Pénalisation normale code UFOLEP)

Autres sauts que lune tomber plat dos : Valeur 7.5 pts

BARRE FIXE

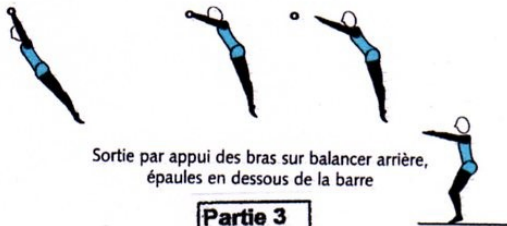
Barre haute



De l'appui prise d'élan à la suspension

Partie 1

Partie 2



Sortie par appui des bras sur balancer arrière, épaules en dessous de la barre

Partie 3

Barre basse

Renversement enroulé à l'appui



Partie 4

Partie 5

barre haute	Etablissement avec aide (libre)
1 ère partie	De l' appui culbuter en arrière à la suspension
2 ème partie	Balancer de l'avant vers l'arrière puis de l'arrière vers l' avant
3 ème partie	Balancer vers l' arrière et sortie simple
barre basse	Barre à hauteur d'épaules
4 ème partie	Renversement arrière
5 ème partie	Engager d'une jambe, dégager de l'autre
	Sortie repoussée

(SEULS LES TEXTES FONT FOI)

COTATION : 10 POINTS

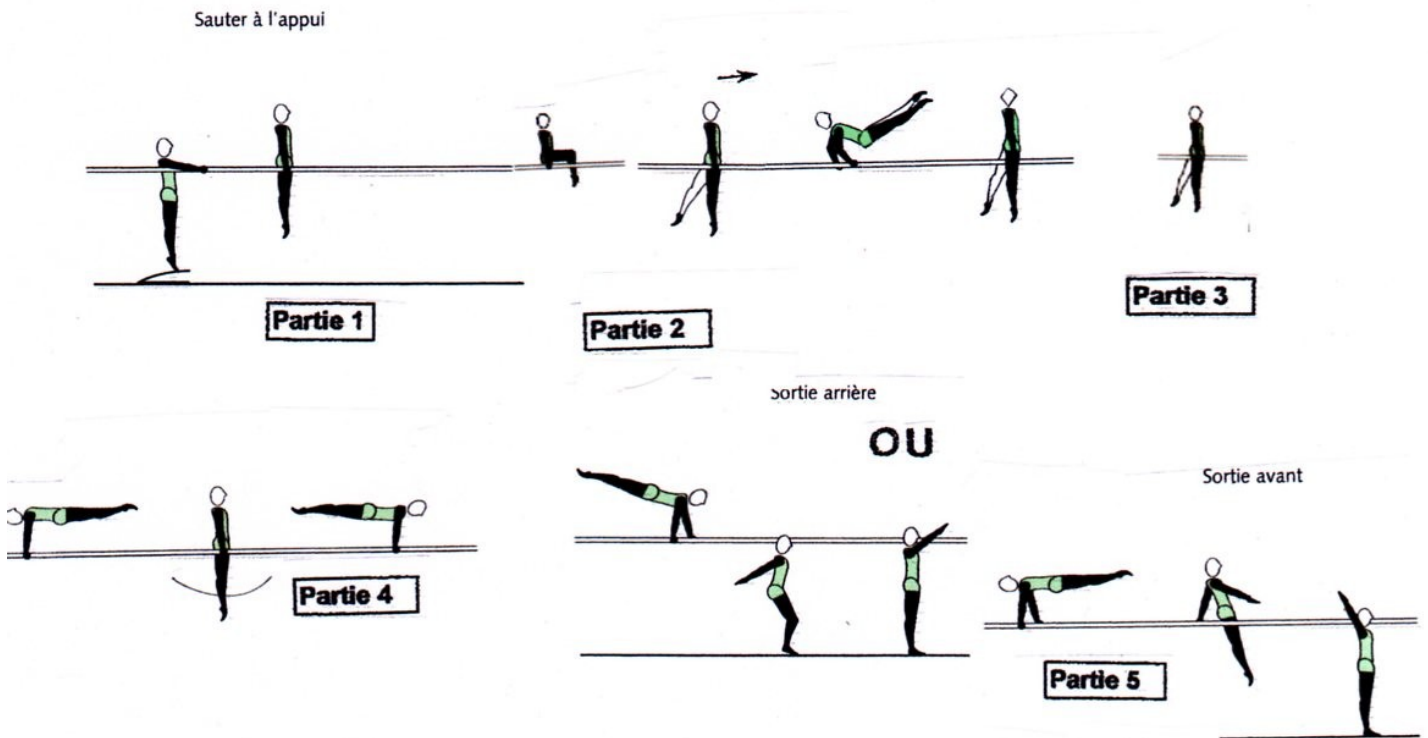
DIFFICULTE : 5 POINTS

(Pénalisation de 1,00 point par partie manquante ou de 0,50 point si la partie est composée de 2 éléments distincts)

PRESENTATION : 5 POINTS

(Pénalisation normale code UFOLEP)

BARRES PARALLELES



Barres à hauteur d'épaules

1 ère partie	Un pas d'élan pour sauter à l'appui bras et jambes tendus
2 ème partie	Équerre groupée + progression par écart de jambes
3 ème partie	Attitude X
4 ème partie	2 ou 3 balancers
5 ème partie	Sortie avant ou arrière simple

(SEULS LES TEXTES FONT FOI)

COTATION : 10 POINTS

DIFFICULTE : 5 POINTS

(Pénalisation de 1,00 point par partie manquante ou de 0,50 point si la partie est composée de 2 éléments distincts)

PRESENTATION : 5 POINTS

(Pénalisation normale code UFOLEP)

MINI CIRCUIT REGIONAL

Départ fente ATR retour fente

SOL

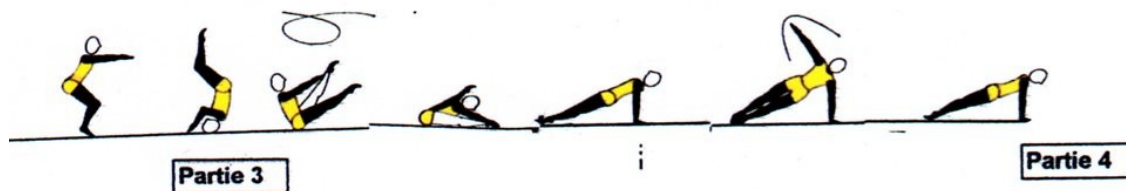
Roulade avant groupée

Saut extension



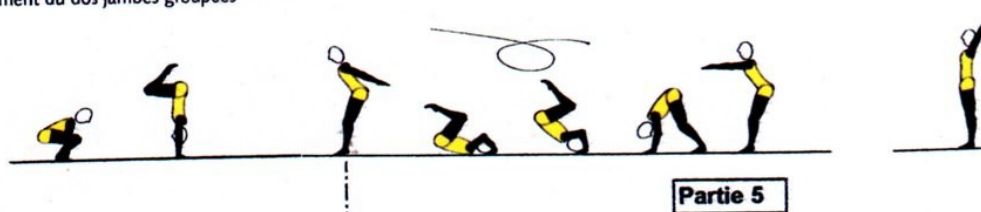
Roulade avant jambes écartées

De l'appui dorsal 1/2 tour à l'appui facial



Placement du dos jambes groupées

Roulade arrière groupée



1 ère partie	Fente avant, ATR passager, retour fente avant
2 ème partie	Roulade avant groupée, saut vertical
3 ème partie	Roulade avant écart, écrasement facial
4 ème partie	De l'appui dorsal 1/2 tour à l' appui facial, Regrouper et placement de dos fléchi ou tendu
5 ème partie	Roulade arrière groupé

(SEULS LES TEXTES FONT FOI)

COTATION : 10 POINTS

DIFFICULTE : 5 POINTS

(Pénalisation de 1,00 point par partie manquante ou de 0,50 point si la partie est composée de 2 éléments distincts)

PRESENTATION : 5 POINTS

(Pénalisation normale code UFOLEP)