



Programme Anim’Gym 2023

Ce programme s’adresse aux gymnastes garçons ou filles de 10 ans et plus, ne concourant durant la saison dans aucune autre compétition quels que soient la discipline et le niveau.

Il est accessible à tous et permet de donner un objectif aux gymnastes des groupes loisirs.

Finalité départementale

Compétition par équipes de 3 à 5 gymnastes : chaque gymnaste recevra un diplôme or, argent ou bronze en fonction du classement de son équipe.

Tarif engagement : 10 euros par équipe.

Date et lieu : 20 mai Lure

Programme : voir détail pages suivantes.

- Mouvement en groupe au sol avec musique *libre de 1mn maximum* ;
- Éléments individuels sur piste gonflable ;
- Éléments individuels au mini-trampoline.

Matériel

- Une surface au sol avec moquette : un lé de praticable de 3 m minimum de large
- Piste gonflable quelle que soit la longueur, sur-tapis de 10cm et petite fosse de 200/100/50cm (minimum)
- Mini trampoline avec tapis de 300/20/20cm et sur-tapis de 10 et fosse hauteur environ 1m et assez large pour l’arrivée salto en toute sécurité (possibilité de mettre blocs avec tapis dessus).

Tenue des gymnastes : tenue près du corps comme justaucorps, short ou legging et teeshirt etc

Jury composé de juges de toutes les disciplines, d’entraîneurs, de gymnastes ou parents souhaitant s’investir dans le jugement. .

Un juge Team gym dirigera le jury du sol.

Programme sol

Chorégraphie au sol de 1 minute sur la musique imposée. Toute l’équipe doit participer au programme au sol.

Composition de l’exercice :

- L’exercice doit contenir **cinq éléments** (1 par groupe) par groupe et **un porté**, sélectionnés dans la grille

1 Saut	/1pt
1 Pirouette	/1pt
1 Maintien/Force	/1pt
1 Porté Statique	/1pt
1 Porté Dynamique	/1pt



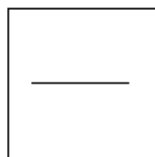
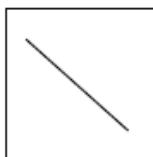
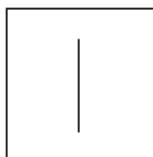
Chaque groupe a la possibilité de choisir les éléments et les formations qu’il souhaite. La vidéo diffusée aux clubs n’est qu’un exemple.

Toute l’équipe doit réaliser le même élément en même temps. Chaque élément vaut 1 point. Les portés sont proposés en DUO ou en TRIO, toute l’équipe doit participer à un porté, si 4 dans l’équipe : 2 DUO, si 5 dans l’équipe : 1 DUO et 1 TRIO... les deux portés doivent être ressemblants.

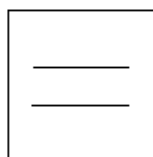
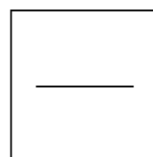
Notation des éléments :

Elément non réalisé	0 point
Réalisé par toute l’équipe	0.5 point
Bien/Très bien réalisé par toute l’équipe	1 point

- Le mouvement doit contenir **3 formations différentes** : ligne, triangle, carré etc...



Même formation



Deux formations

1 point par formation différente reconnue.

- Le mouvement doit contenir **un passage au sol** par toute l’équipe en même temps.
1 point pour le passage au sol validé.

- Alignement/Synchronisation/Liaison avec la musique

Alignement : La position des gyms les uns par rapport aux autres au sein d’une formation. Respect de la formation et maintien de celle-ci.

Sur 1 point : Pas du tout = 0pt, Assez bien = 0,5pt, Bien/Très bien = 1pt.

Synchronisation : La coordination des gymnastes entre eux en fonction du tempo et de la chorégraphie. Toute l’équipe réalise les mêmes gestes en même temps.





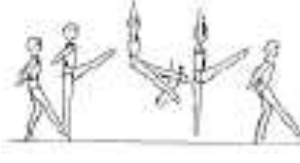
Sur 1 point : Pas du tout = 0pt, Assez bien = 0,5pt, Bien/Très bien = 1pt.

Liaison Musique/Mouvement : Synchronisation de la chorégraphie avec la musique. Toute l’équipe doit être en rythme avec la musique.

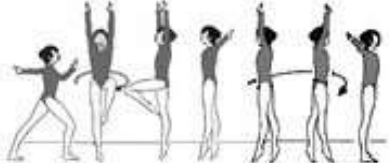


Sur 1 point : Pas du tout = 0pt, Assez bien = 0,5pt, Bien/Très bien = 1pt.

- **Présence obligatoire de l’entraîneur** pour le mini-trampoline et conseillé sur piste d’acrobatie




SAUTS





Saut vertical	Saut vertical ½ tour	Saut groupé	Saut de chat	Saut ciseau
<i>Appel et réception 2 pieds. Corps tendu.</i>	<i>Appel et réception 2 pieds. Corps tendu. La rotation doit être terminée en l'air.</i>	<i>Appel et réception 2 pieds. Genoux minimum à l'horizontale. Jambes serrées</i>	<i>Appel et réception 1 pied. Genoux minimum à l'horizontale</i>	<i>Appel et réception 1 pied. Jambes tendues minimum à l'horizontale</i>
				

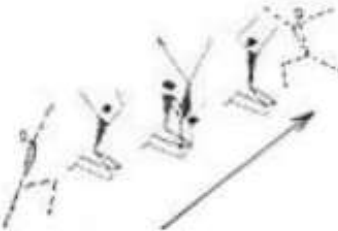

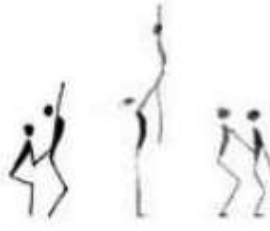

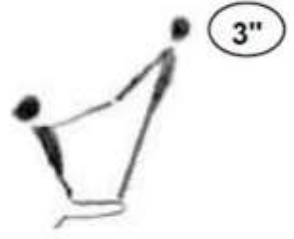



PIROUETTES

Demi-pivot – détourné	Pivot 360°	Pivot 360°
<i>Garder le sens de rotation.</i>	<i>En dedans</i>	<i>En dehors</i>
		

MAINTIEN/FORCE





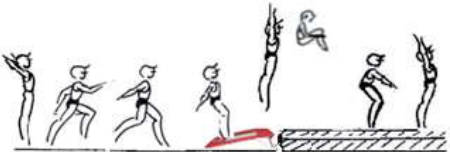
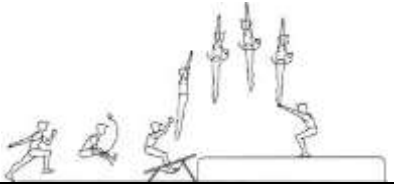
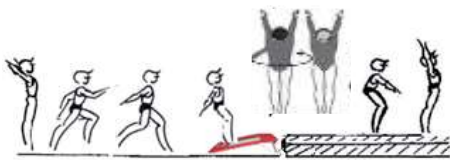
Retiré	Arabesque	4° devant
<i>Maintien sur une jambe pied à plat, jambe libre au retiré, genou minimum à l'horizontale.</i>	<i>Maintien sur une jambe pied à plat, jambe libre tendue minimum à l'oblique basse arrière.</i>	<i>Maintien sur une jambe pied à plat, jambe libre tendue à l'oblique avant, proche de l'horizontale.</i>
		

Pont	Equilibre fessier	Chandelle	Equerre
<i>Jambes tendues et serrées, épaules au-dessus des mains.</i>	<i>En position groupé, dos plat, jambes serrées. Placement des bras libre.</i>	<i>Alignement tronc-jambes. Jambes tendues et serrées. Placement des bras libre.</i>	<i>Equerre écartée ou serrée. Jambes tendues à l'horizontale.</i>
			

PORTÉS DYNAMIQUES			
Roue sur les genoux		Saut vertical	
DUO	TRIO	DUO	TRIO
<p>Le porteur est à genoux. Le voltigeur fait une roue ses mains sur les genoux du porteur. Le porteur accompagne et aide le voltigeur à faire la roue. (De face ou de dos)</p>	<p>Les porteurs sont à genoux. Le voltigeur fait une roue ses mains sur les genoux des porteurs. Les porteurs accompagnent et aident le voltigeur à faire la roue. (De face ou de dos)</p>	<p>Le porteur se place derrière le voltigeur et l’accompagne et l’aide à aller plus haut dans le saut vertical. Le porteur tient le voltigeur jusqu’à la réception.</p>	<p>Les porteurs se place à côté du voltigeur en attrapant ses bras. Ils l’accompagnent et l’aident à aller plus haut dans le saut vertical. Les porteurs tiennent le voltigeur jusqu’à la réception.</p>
			
PORTÉS STATIQUES			
Debout sur les genoux		Equerre	
DUO	TRIO	DUO	TRIO
<p>Le porteur est à genoux, le voltigeur monte sur ses genoux, ils se tiennent par les mains, et ils se penchent chacun à l’opposé de l’autre.</p>	<p>Les porteurs sont à genoux, le voltigeur monte sur leurs genoux, ils se tiennent par les mains, et ils se penchent chacun à l’opposé de l’autre.</p>	<p>Le porteur est allongé sur le dos, les jambes pliées, le voltigeur s’appuie sur les genoux du porteur et met ses pieds sur ses mains.</p>	<p>Les porteurs sont allongés sur le dos, les jambes pliées, le voltigeur s’appuie sur les genoux des porteurs et met ses pieds sur leurs mains.</p>
			


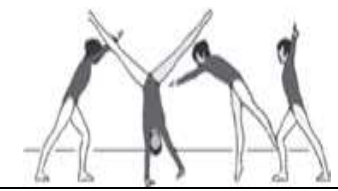




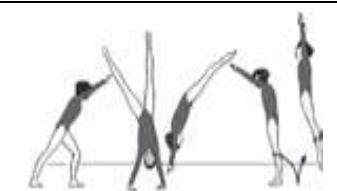
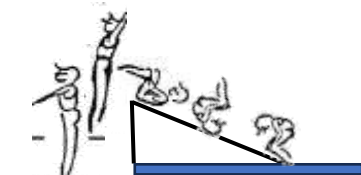
Programme Anim'Gym 2023

Programme mini trampoline

Tous les gymnastes réalisent deux passages au choix			
Niveau 1 : 0,5pt si réalisé 1 point si critère respecté	Niveau 2 1 point : réalisé 2 points si critère respecté	Niveau 3 1 point : réalisé 2 points si un critère respecté 3 points si deux critères respectés	Niveau 4 1 point : réalisé 2 points si un critère respecté 3 points si deux critères respectés 4 points si trois critères respectés
Saut vertical	Saut carpé écarté	Roulade avant en contre haut	Salto groupé arrivée assis
			
C1 corps aligné	CR jambes à l'horizontale	CR 1 Enroulement vertébral sans contact de la tête avec le tapis CR2 impulsion complète des jambes	CR 1 impulsion complète des jambes CR2 Maintien de la position groupée CR3 contact uniquement pied fesses
Saut groupé	Saut demi-tour en l'air	Saut tour en l'air	
			
CR impulsion complète des jambes et position groupée (genou poitrine)	CR: maintien alignement	CR1 : Coordination montée de bras et tour CR2 : Réception stabilisée	

Programme Anim'Gym 2023

Piste d'acrobatie

Tous les gymnastes réalisent un 1er passage en élément avant et ensuite un 2ème passage en élément arrière.			
Niveau 1 : 0,5pt si réalisé 1 point si critère respecté	Niveau 2 1 point : réalisé 2 points si critère respecté	Niveau 3 1 point : réalisé 2 points si un critère respecté 3 points si deux critères respectés	Niveau 4 1 point : réalisé 2 points si un critère respecté 3 points si deux critères respectés 4 points si trois critères respectés
Eléments avant			
Roulade avant	Roue	ATR repousser tomber dos	Salto avant arrivée assis
			
CR: Enroulement vertébral sans contact de la tête avec le tapis et se relever sans mains	CR1 : Passage à la verticale et pose alternative des mains	CR 1 Maintien Alignement corps CR2 Bras tendus	CR 1 impulsion complète des jambes CR2 Maintien de la position groupée CR3 contact uniquement pied fesses
Eléments arrière			
Roulade arrière	Sursaut Roue pied -pied	Sursaut Rondade	Rebond sur la piste bras et roulade arrière sur plan incliné
			
CR: Enroulement vertébral et arrivée sur pieds	CR1 : sursaut vers avant	CR1 : sursaut vers avant CR2 arrivée jambes tendues	CR 1 Rebond en alignement et jambes tendues CR2 Rebond bras aux oreilles CR3 maintien corps groupé durant la rotation



Anim'Gym 2023

Fiche de notation

Club		N° Equipe		
SOL	Non réalisé 0	Réalisé 0.5pt	Bien réalisé 1pt	Total
Éléments				
Saut				
Pirouette				
Maintien/Force				
Porté Statique				
Porté Dynamique				
Formations				
Formation 1				
Formation 2				
Formation 3				
Passage au sol				
Réalisation				
Alignement				
Synchronisation				
Liaison Musique/Mouvement				

	Mini Trampoline			
Gymnastes	Passage 1	Passage 2	Passage Avt	Passage AR
1				
2				
3				
4				
5				
Total 3 meilleures notes				
Total 2 passages par agrès	Total Mini trampoline		Total Piste / 24max	

Total Sol X 2	Total Mini Tramp	Total Piste	Total général



Anim'Gym 2023

Fiche de notation

Club		N° Equipe		
SOL	Non réalisé 0	Réalisé 0.5pt	Bien réalisé 1pt	Total
Éléments				
Saut				
Pirouette				
Maintien/Force				
Porté Statique				
Porté Dynamique				
Formations				
Formation 1				
Formation 2				
Formation 3				
Passage au sol				
Réalisation				
Alignement				
Synchronisation				
Liaison Musique/Mouvement				

	Piste			
Gymnastes	Passage 1	Passage 2	Passage Avt	Passage AR
1				
2				
3				
4				
5				
Total 3 meilleures notes				
Total 2 passages par agrès	Total Mini trampoline		Total Piste / 24max	

Total Sol X 2	Total Mini Tramp	Total Piste	Total général