

***PROGRAMME DEPARTEMENTAL GAF***

***SAISON 2023/2024***

REGLEMENT TECHNIQUE

|  |  |
| --- | --- |
| Catégories d’âges | 7-9 ans  10-13 ans  10 ans et +  Classement équipe 5-5-3 |
| Interdiction de participation | gymnastes engagées en  FEDERAL B, A, A1 |
| Engagements | ENGAGYM  date limite à respecter avant le 7 avril 2024 |
| Notation | **Note de départ 10**  1 option : 11  2 options : 12  Saut :  Lune tomber dos 11  Lune 12 |
| Matériel | Cf. réglementation matérielle de la brochure des programmes de la saison en cours hormis pour le  Saut :  **trampo-tremp uniquement** en position haute (3ème graduation) avec interdiction de modifier la hauteur Course 10 m maximum et réception sur tapis de 20 cm, longueur 4 x 2 m  Sol : Sans musique |
| Tenue de compétition | Justaucorps avec shorty ou legging autorisé |
| Condition de participation | être licencié dans la discipline concernée  niveau de compétition destiné aux gymnastes débutants-loisirs |
| Modalités de compétition | Echauffement : 2 minutes par groupe de 5 gymnastes  Temps maximum autorisé à la poutre et au sol : 40 secondes  Sol : avec ou sans musique |
| Jugement | Barres / Poutre / Sol :  5 éléments = 2 points par élément  Évaluation :  - Très bien réalisé = 2 points  - Bien réalisé = 1,50 point  - Réalisé = 1,00 point  -Chute = 0,50 point  Saut : Course d'élan 10 m maximum 2 sauts identiques ou différents le meilleur est pris en compte évaluation :  - Saut droit très bien réalisé = 9,00  - Saut droit bien réalisé = 8,00  - Saut droit réalisé = 7,00  - Saut droit avec chute = 6,00  - Saut groupé très bien réalisé = 10,00  - Saut groupé bien réalisé = 9,00  - Saut groupé réalisé = 8,00  - Saut groupé avec chute = 7,00 |
| Evaluateurs | 12 ans minimum dans la saison compétitive Pas de diplôme de juge requis Fournis et formés par les clubs participants |

***OPTIONS PAR AGRES :***

|  |  |
| --- | --- |
| saut | Lune tomber dos (1 m pour les 7/9 ans)  Lune (sauf 7/9 ans)  (Course libre) |
| Barres (2 options max) | Pose 2 pieds simultanés  Bascule BI ou BS  Sortie échappe  sortie depuis 1 ou 2 balancés + contre volée |
| Poutre (2 options max) | Souplesse arrière  Souplesse avant  Roue  Saut écart antéro  ½ pivot + détourné  Sortie saut de main  Sortie salto avant |
| Sol (jusqu’à 3 options possibles) | Saut de main  Rondade flip  Salto avant  Salto arrière  Pivot  Saut écart antéro |