

## Dimanche 24 avril 2022 - COUPE DROME ARDECHE

45 minutes d'échauffement articulaire / 3 minutes d'échauffement à l'agrès / passage équipes 5-5-3 / Palmarès équipe + individuel par année d'âge

2 juges par club pour la journée / notation sur le programme départemental / Prévoir une clé USB pour les musiques éventuelles

HORAIRES	SOL		SAUT		BARRES		POUTRE	
09h30 - 10h30	S.C. Privas	10 - 13 ans	Portes	10 - 13 ans	Valence	10 - 13 ans		
	Engagées: Mia - Swann - Léna - Lucie		Engagées: Louane - Violette - Dona - Maïssane - Elsa		Engagées: Elena - Charlotte - Alix			
10h30 - 11h30	Portes	10 - 13 ans	S.C. Privas	10 - 13 ans	St Vallier	10 - 13 ans	Portes	10 - 13 ans
	Engagées: Olivia - Gladys - Maylis - Romane - Julia - Loane		Engagées: Jade - Augustine - Maelya - Clémence - Ega Marie		Engagées: Ely - Tess - Cassandra - Lison - Guillia		Engagées: Lili Rose - Télia - Maya - Olivia - Aurélie	

### Démonstrations diverses et récompenses à 11h45

HORAIRES	SOL		SAUT		BARRES		POUTRE	
13h30 - 14h15	E.G. Privas	7 - 9 ans	Portes	7 - 9 ans	Valence	7 - 9 ans		
	Engagées: Crystal - Fauve - Margaux - Lily - Sovanne - Victoire		Engagées: Maylis - Mathilde - Alice - Rose - Elea		Engagées: Léa - Salomé - Mane - Lou			
14h15 - 15h15	Portes	7 - 9 ans	St Vallier	7 - 9 ans	S.C. Privas	7 - 9 ans	Bourg de P.	10 ans et +
	Engagées: Gabriela - Anna - Melie - Elise		Engagées: Mia - Maialen - Mai Lane - Nora		Engagées: Héloïse - Mélissa - Nell - Léonie		Engagées: Sabrina - Anouck - Roxane - Assia - Célia	
15h15 - 16h15	S.C. Privas	10 ans et +	Portes	10 ans et +	E.G. Privas	10 ans et +	Bourg de P.	10 ans et +
	Engagées: Enora - Loane - Lalie - Lou - Alexia		Engagées: Clémentine - Lucie - Louane - Jeanne - Hanaé - Elia		Engagées: Maëllya , lou, Alais , Aelis, Chloé - Lisa		Engagées: Sarah - Cloé - Dounia - Lily - Tess	
16h15 - 17h15	Portes	10 ans et +	Valence	10 ans et +	S.C. Privas	10 ans et +	Bourg de P.	10 ans et +
	Engagées: Léna - Thais - Emma - Lilie - Tressy - Lucie		Engagées: Marie - Manon - Garance - Jade - Alma		Engagées: Kalie - Pauline - Lilou - Sacha - Maylee		Engagées: Elana - Mia - Olivia - Cassy - Alex	

### Démonstrations diverses et récompenses à 17h30

**PROGRAMME DEPARTEMENTAL**  
**SAISON 2021 - 2022**

PRESENTATION GENERALE :

- Compétition en équipe :
  - Ouvert aux gymnastes des catégories **7-9 ANS/10-13 ANS/ 10 ANS ET +**
  - Ouvert aux licences loisirs ne matchant pas sur un autre programme fédéral
  - Ouvert aux gymnastes engagées en individuelle FA1 et FA
  - Ouvert aux gymnastes engagées en fédéral B
- Compétition en individuelle :
  - Classement individuel tiré du classement équipe par année d'âge
- Possibilité de s'engager en équipe ou en individuelle
  
- 2 compétitions dans la saison :
  - Coupe Drôme Ardèche
  - Grand Prix Drôme Ardèche
  
- Mouvements :
  - Composition des mouvements en utilisant des éléments parmi une grille proposée
    - Éléments valant **0.2 pts ou 0.4 pts ou 0.6 pts**
  - 4 exigences à présenter dans le mouvement rapportant chacune **0.5pt**

JUGEMENT :

- Calcul de la note finale :  $10 + (\text{NOTE D} - \text{fautes d'exécution et pénalités})$
  
- NOTE D (barres, poutre sol) = Valeur des 6 meilleurs éléments + Valeurs des exigences de composition (EC)
  
- Obligation de présenter 6 **éléments au minimum** :
  - 5 éléments ou moins = 2 points de pénalité sur la note finale
  
- Un élément peut remplir plusieurs Exigences de Composition (EC)
  - exemple en barres : de l'appui BS, filé et balancé arrière : remplit EC 1 et EC 3

## Fautes générales et pénalisations

**Ne pas oublier :**

- **Petites fautes : 0,10**
- **Moyennes fautes : 0,30**
- **Grosses fautes : 0,50**
- **Très grosses fautes : 1,00 ou plus (chutes,...)**

Fautes d'exécution	0,10	0,30	0,50	1,00 ou plus
Bras ou jambes fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartées	X	X		
Hauteur des éléments	X	X		
Essai sans exécuter l'élément		X		
Déviations par rapport à l'axe	X			
Alignement du corps	X			
Ecart insuffisant (acro/gymn)	X	X		
Précisions (éléments acro)	X			

Fautes de réception	s'il n'y a pas de chutes, la déduction max sera de 0,80			
Jambes écartées à la réception	X			
Arrivée trop près de l'agrès	X	X		
Mouvements pour maintenir l'équilibre				
Mouvements supplémentaires des bras	X			
Déséquilibre	X	X		
Pas supplémentaires, petit sursaut	X			
Très grand pas		X		
Flexion profonde			X	
Frôler/toucher l'agrès/le tapis sans tomber contre l'agrès		X		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains				1,00
Chute sur le tapis sur les genoux ou bassin				1,00
Chute sur ou contre l'agrès				1,00
Réception pas sur les pieds d'abord				1,00

Pénalisations du Jury D sur note finale (NF)				
Aide de l'entraîneur				1,00 pas VD
Présence de l'entraîneur interdite			X	
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire			X	
Déplacer le tapis pendant l'exercice			X	
Changer les mesures des agrès sans autorisation		X		
Justaucorps non identiques pour une même équipe				1,00
Dépassement du temps d'exercice (poutre et sol)		X		
Dépassement du temps de chute (poutre et barres)				exercice terminée

## SAUT

- La gymnaste peut présenter 2 sauts différents. Seul le meilleur des deux sera pris en compte.
- Possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline.
- Trampo tramp autorisé pour toutes les catégories
- Simple tremplin possible pour les 10 ans et +
- Hauteur table de saut + tapis 1m10 pour les 7-9 ans

Saut de lapin + saut extension	2 points
Lune tomber dos sur pile de tapis (1m20)	3 points
Rondade	4 points
Lune	5 points

**Déductions spécifiques au saut :**

Premier envol			
angles des hanches	X	X	
corps cambré	X	X	
genoux fléchis	X	X	X
Jambes écartées			
Impulsion			
appui décalé/alternatif des mains	X		
angles des épaules	X	X	
pas de passage par la verticale	X		
bras fléchis	X	X	X
Deuxième envol			
hauteur	X	X	X
manque de position de la position corps	X	X	
Distance			
longueur insuffisante	X	X	

## BARRES

- Possibilité d'utiliser un tremplin pour les entrées quel que soit la catégorie.
- Possibilité de resserrer les barres (écart maximal 1m75/80).
- Tapis de réception OBLIGATOIRE, même si la sortie se fait en petite barre.
- Pas de passage BI/BS pour les 7-9 ans
- Possibilité de faire le mouvement en 2 parties (1 pose de pied autorisé au sol avant de remonter sur la barre)

### EXIGENCES DE COMPOSITION :

- |  |         |
|--|---------|
| - EC 1 : un élément du groupe 1 (tour proche, pose de pieds)     | 0.5 pts |
| - EC 2 : un élément du groupe 2 (maintien, oscillation, bascule) | 0.5 pts |
| - EC 3 : un élément du groupe 5 (courbes et balancés)            | 0.5 pts |
| - EC 4 : une sortie obligatoire                                  | 0.5 pts |

Ajout de la pose de pied en escalier à 0.20 point dans le groupe 1

Ajout de l'appui BS enroulé en avant jusqu'à la suspension à 0.20 point dans le groupe 2

**GRILLE ELEMENTS BARRES**

	0,2	0,4	0,6
<b>groupe 1 :</b> tours d'appui tours pieds- mains	Suspension renversée (chandelle) 3 sec	Renversement arrière à l'appui (BI et BS)	Tour d'appui arrière ou avant
			De l'appui, filé avant et balancé vers l'arrière (valide aussi EC 3)
	Sauter à l'appui facial de la BI à la BS	Pose de pieds simultanée jambes fléchies	Elan circulaire groupé (avt/arr) tour d'appui avant cavalier
	Passage d'une jambe à l'appui cavalier		Pose de pieds simultanée jambes tendues
<b>groupe 2 :</b> oscillations Bascules	Maintien fermeture jambes tendues 3 sec	Oscillation une jambe	Bascule faciale BI Bascule faciale BS
	Maintien équerre jambes tendues serrées 3 sec	Balancé BI jambes tendues serrées ou écartées	Bascule dorsale (engager 1 ou 2 jambes)
<b>groupe 3 :</b> prises d'élan	Prise d'élan à l'oblique basse	Prise d'élan à l'horiz.	Prise d'élan au- dessus de l'horiz.
<b>groupe 4 :</b> changements de face	De l'appui dorsal 1/2 tour à l'appui facial	De l'appui cavalier 1/2 tour et dégager la jambe vers l'arrière	Balancé 1/2 tour vers l'horiz.
	1/2 tour en suspension	1 tour en suspension	
<b>groupe 5 :</b> balancés	1 balancé BS à l'oblique basse	1 balancé BS proche de l'horiz.	2 balancés proches l'horiz.
	A la suspension BS maintien 3 sec en courbe avt puis 3 sec en courbe arr	Prise d'élan oblique basse minimum balancé avant	De l'appui, filé avant et balancé vers l'arrière (valide aussi EC 1)
		Grande culbute jambes fléchies (bras fléchis autorisés)	Grande culbute jambes tendues (bras fléchis autorisés)
<b>groupe 6 :</b> entrées et sorties	Sauter à l'appui facial (valide EC 1)	Oscillation une jambe (valide EC 2)	
	Sortie prise d'éla l'oblique basse	Sortie prise d'é l'horizontal	Sortie salto arrière groupé (valide EC 3)
	De la suspension ou du balancé lâcher la barre	Sortie filée BS ou BI (de l'appui facial ou de la pose de pied)	Sortie filée 1/2 tour BS (de l'appui facial ou de la pose de pied)
			Sortie Balancé 1/2 tour vers l'horiz. (valide EC 3)

## POUTRE

- Possibilité d'utiliser un ou deux tremplins pour les entrées quel que soit la catégorie.
- Tapis de réception OBLIGATOIRE

.La durée du mouvement ne doit pas

dépasser 1 min

- Hauteur de poutre pour les 7-9

ans 1m10

### EXIGENCES DE COMPOSITION :





































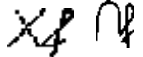
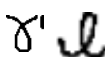
- EC 1 : un élément acrobatique avant ou latéral (hors sortie) 0.5 pts
- EC 2 : un élément acrobatique arrière (hors sortie) 0.5 pts
- EC 3 : un élément du groupe 5 (pivots, maintiens) 0.5 pts
- EC 4 : une série gymnique de 2 éléments (groupes 4 et/ou 5) 0.5 pts

### FAUTES SPECIFIQUE POUTRE :

	0,10	0,30	0,50
Mauvais rythme dans les liaisons	X		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X
Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre	X	X	X
Pas de tentative de sortie			X
Déductions artistique et chorégraphique			
Assurance	X		
Variation du rythme insuffisante dans les mouvements	X		
Manque de créativité dans les mouvements et transitions	X		
Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	X		
Absence de mouvement proche de la poutre	X		
Entrée non reconnue dans le tableau	X		



**GRILLE ELEMENTS POUTRE -**

	0,2	0,4	0,6
<b>groupe 1 :</b> entrées	Renversement latéral, départ bras fléchis 	Entrée en équerre 2 sec latérale ou transversale 	Roulade avant départ en bout de poutre 
	Saut à l'appui facial passage d'une jambe à l'appui cavalier 	Franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal 	
	Avec l'aide d'une main, saut latéral appel 1 ou 2 pieds réception accroupie	Saut appel 1 ou 2 pieds réception 1 ou 2 pieds  	Saut avec appui des mains au grand écart latéral ou transversal (appel 1 pied) 
<b>groupe 2 :</b> rotations avt et latérales	Elévation vers l'ATR jambes écartées (jambe libre min 30°) 	ATR passagé (min 30°) 	ATR tenu 2 secondes (position libre) 
	Roulade avant (départ sur les pieds, arrivée libre) 		ATR roulade (arrivée libre) 
		Roue 	Roue pied-pied (arrivée dynamique pieds plats ou 1/2 pointes) 
<b>groupe 3 :</b> rotation arrière	Chandelle tenue 2 sec 	Roulade arrière (tête droite départ et arrivée libre) 	Souplesse arrière 
		Pont départ allongé 	Tic-tac (valide aussi EC 1) 
<b>groupe 4 :</b> Sauts	Battements droit et gauche (à l'horiz. min) 	Saut de chat 	Saut ciseaux 
	Saut droit 	Saut groupé 	Saut cosaque 
		Saut droit 1/2 tour (latéral ou transversal) 	Saut écart antéro postérieur 
			Saut sissone 
<b>groupe 5 :</b> pivots, maintiens	Montée sur 1/2 pointes maintien 3 sec 	1/2 pivot 	1/2 pivot + détourné 
	2 détournés enchaînés (dans le même sens)	maintien attitude 1/2 pte 	Maintien "i" 2 secondes appui libre 
<b>groupe 6 :</b> sorties	Sortie rondade 	Sortie saut de main 	Sortie costal ou facial 
			Salto avant Salto arrière 























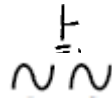










## SOL

- L'enchaînement est à présenter avec ou sans musique. Celle-ci doit être sans paroles, les vocalises, sifflements ou onomatopées SANS SIGNIFICATION sont acceptés.
- La durée du mouvement ne doit pas dépasser 1 min 10.

### EXIGENCES DE COMPOSITION :

- EC 1 : un élément arrière (gpe 1) 0.5 pts
- EC 2 : un élément avant ou latéral (gpe 2) 0.5 pts
- EC 3 : un passage ou série gymnique de 2 éléments différents (gpes 4 et 5) 0.5pts
- EC 4 : une série acrobatique de min 2 éléments différents (gpes 1, 2, 3) 0.5 pts

**GRILLE ELEMENTS SOL -**

	0,2	0,4	0,6
<b>groupe 1 :</b> rotation arrière	Roulade arrière groupé 	Roulade arrière bras tendus corps carpé (serrés ou écart) 	Roulade arrière ATR 
		Souplesse arrière 	Flip Salto arrière groupé 
<b>groupe 2 :</b> rotation avant et latérale	ATR roulade avant 	ATR impulsion bras roulade avant 	Valse 1 tour roulade avant 
	Roue 	Souplesse avant 	Salto avant 
	Rondade + saut extension 	Saut de main 	Salto costal Salto facial 
<b>groupe 3 :</b> Maintiens et ATR	Pont 	Grand écart (antéro-postérieur ou facial) 	
	ATR retour fente 	ATR 1/2 valse 	ATR valse 
<b>groupe 4 :</b> Pivots	1/2 pivot 	1/2 pivot + détourné 	pivot 1 tour 
		1/2 pivot jambe libre tendue entre 45° et l'horiz.	pivot 1 tour jambe libre tendue entre 45° et l'horiz.
<b>groupe 5 :</b> Sauts	Assemblée Pas chassés D et G 	Cabriole jambe tendue 	Grand jeté 
	Saut de chat 	Saut de chat 1/2 tour 	Saut de chat 1 tour 
	Saut groupé 	Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds 	Saut cosaque 1/2 tour 
	Saut 1/2 tour 	Saut 1 tour 	Saut carpé écart 