



Gymnastique Acrobatique



Programme des
compétitions de proximité

Edition septembre 2023

Programme des compétitions de proximité

1. TYPES D'UNITÉS

| | |
|----------------|---|
| ÂGES | 7-13 ans ou toutes catégories (7ans et +) |
| TYPES D'UNITÉS | Duo F, H ou Mx ou Trio F, Hou Mx |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

| | |
|----------|---|
| EXERCICE | Combiné |
| DURÉE | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée) |
| MUSIQUE | Facultative. Durée maximale de 2min00 (tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage) Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant) |

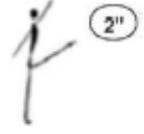
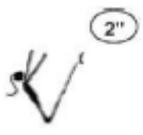
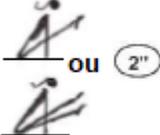
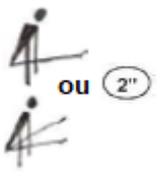
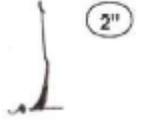
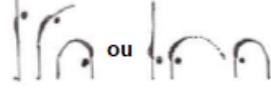
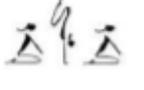
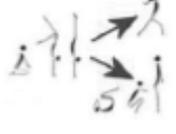
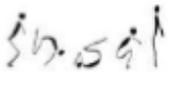
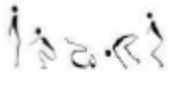
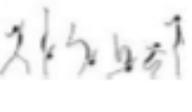
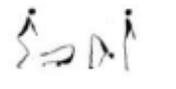
B. GRILLES DES ELEMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

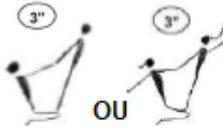
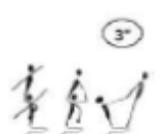
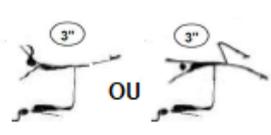
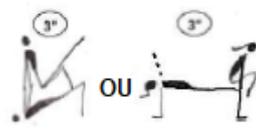
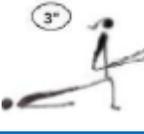
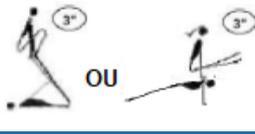
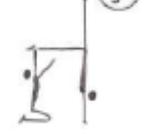
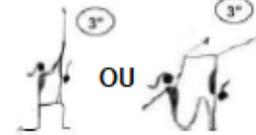
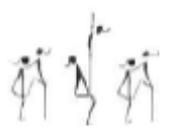
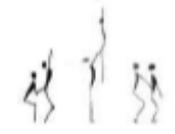
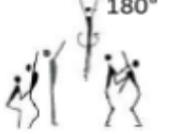
Les grilles des éléments individuels et collectifs duo et trio sont jointes à ce programme. Elles présentent les éléments répartis en familles sur les lignes, et 4 niveaux de difficulté A, B, C et D en colonnes.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

| | |
|----------------------|---|
| ÉLÉMENTS COLLECTIFS | L'unité présente une pyramide de chaque famille : positions variées, équerre, ATR, dynamique. Le degré de difficulté peut être différent d'une famille à l'autre. Les partenaires peuvent changer de rôle (porteur, voltigeur) en fonction des éléments collectifs réalisés. Les pyramides doivent respecter l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres indiquée sur les figurines. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de formes sont acceptées. |
| ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | Chaque partenaire de l'unité (duo ou trio) doit réaliser un élément de chaque famille : maintien, souplesse et agilité. Au sein de la même famille, les partenaires peuvent choisir chacun un élément différent, d'un degré de difficulté égal ou différent. Les gymnastes réalisent l'élément d'une même famille l'un après l'autre (pour des besoins de lisibilité du jugement). |
| PRÉCISIONS | Les éléments peuvent être reliés par de la chorégraphie. L'ordre de présentation des éléments collectifs et individuels, les déplacements et liaisons entre les éléments sont libres. Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. |

Éléments individuels

| V | A = 1 point | B = 2 points | C = 3 points | D = 4 points |
|-----------|---|---|--|--|
| maintien |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| |  |  |  | <p>EN FORCE ^{2''}</p>  |
| souplesse |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| Agilité |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |

| Éléments collectif DUO | | | | |
|------------------------|---|---|--|---|
| V | A = 5 points | B = 10 points | C = 15 points | D = 20 points |
| Positions variées |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| Equerre |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| ATR |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| Dynamique |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |

Indépendamment des dessins : les équerrés tendus peuvent être réalisés jambes serrées ou écartées ; les ATR des voltigeurs peuvent être réalisés avec position des jambes libres ; pour les porteurs en position table, le bras dessiné en pointillé peut être librement levé ou main au sol.

| Eléments collectif TRIO | | | | |
|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| V | A = 5 points | B = 10 points | C = 15 points | D = 20 points |
| Positions variées | | | | |
| | | | | |
| Equerre | | | | |
| | | | | |
| ATR | | | | |
| | | | | |
| Dynamique | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Indépendamment des dessins : les équerrés tendues peuvent être réalisées jambes serrées ou écartées ; les ATR des voltigeurs peuvent être réalisés avec position des jambes libres ; pour les porteurs en position table, le bras dessiné en pointillé peut être librement levé ou main au sol.

Critère de notation : principes généraux

Difficulté

Chaque élément a une valeur en difficulté A, B, C ou D.

| | A | B | C | D |
|--------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| Elément individuel | 1 point | 2 points | 3 points | 4 points |
| Elément collectif | 5 points | 10 points | 15 points | 20 points |

- Dans le cas où un élément n'est pas présenté (= non tenté), la valeur de difficulté déclarée sur la carte de compétition n'est pas attribuée.
- Dans le cas où l'élément réalisé, collectif ou individuel, est différent de celui annoncé sur la carte de compétition, mais appartient à la même famille : aucun point n'est attribué en difficulté, des points sont attribués en exécution.
- Dans le cas de réalisation d'un élément collectif ou individuel supplémentaire (issu de la grille ou non) : aucun point n'est attribué, ni en difficulté, ni en exécution.

➔ Le **superviseur** partage ce type d'informations aux évaluateurs dès la fin de l'exercice le cas échéant.

Exécution

| | |
|--|--|
| Elément non réalisé | ➔ 0 point |
| Elément tenté mais non terminé ou très instable ou très déformé ou avec chute | ➔ 1 point (individuel) 5 points (collectif) |
| Elément assez bien réalisé : hésitation / instabilité, manque d'extension, de précision, de dynamisme, durée de maintien très insuffisante | ➔ 2 points (individuel) 10 points (collectif) |
| Elément bien réalisé : légères hésitations, imprécision, petites erreurs, durée des maintiens légèrement trop courte | ➔ 3 points (individuel) 15 points (collectif) |
| Elément très bien réalisé, respect de tous les critères | ➔ 4 points (individuel) 20 points (collectif) |

Critères d'observation à l'exécution

| | |
|---|--|
| Eléments individuels maintien souplesse agilité | <ul style="list-style-type: none"> - respect des positions / alignements - tonicité, tenue du corps (grandissement, tenue des bras, des jambes...) - fluidité dans la mise en place / le retour ou la position d'arrivée - stabilité - position maintenue 2 secondes (famille maintien uniquement) |
| Eléments collectifs statiques positions variées équerre ATR | <ul style="list-style-type: none"> - respect des positions / alignements ✓ précisions pour les équerres : hauteur du bassin au-dessus des mains, genoux (équerre groupée) pieds (équerre tendue) au-dessus de l'horizontale ✓ précisions pour les ATR : alignement bras-tronc - tonicité, tenue du corps (grandissement, tenue des bras, des jambes...) - fluidité dans la mise en place / le changement de position / le retour au sol - stabilité, contrôle - position maintenue 3 secondes |
| Eléments collectifs dynamiques | <ul style="list-style-type: none"> - respect des positions / formes de corps - tonicité, tenue du corps (grandissement, tenue des bras, des jambes...) - stabilité, précisions des réceptions / rattrapes / retours au sol - dynamisme (éléments réalisés en élan et non en force) - amplitude de la phase aérienne le cas échéant |

| | | | |
|--|--|--------|--------|
| Compétition de proximité | Club : | Date : | Lieu : |
| Unité duo <input type="checkbox"/> trio <input type="checkbox"/> | Catégorie : 7-13 ans <input type="checkbox"/> Toutes catégories <input type="checkbox"/> | | |

| N° | | Pyramide 1 | Pyramide 2 | Pyramide 3 | Pyramide 4 | Individuel 1 | Individuel 2 | Individuel 3 | Total |
|----|---------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | Famille | | | | | | | | Pyr _____ Ind _____ Total : _____ |
| | Note | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | |

| N° | | Pyramide 1 | Pyramide 2 | Pyramide 3 | Pyramide 4 | Individuel 1 | Individuel 2 | Individuel 3 | Total |
|----|---------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | Famille | | | | | | | | Pyr _____ Ind _____ Total : _____ |
| | Note | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | |

| N° | | Pyramide 1 | Pyramide 2 | Pyramide 3 | Pyramide 4 | Individuel 1 | Individuel 2 | Individuel 3 | Total |
|----|---------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | Famille | | | | | | | | Pyr _____ Ind _____ Total : _____ |
| | Note | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | |

| N° | | Pyramide 1 | Pyramide 2 | Pyramide 3 | Pyramide 4 | Individuel 1 | Individuel 2 | Individuel 3 | Total |
|----|---------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | Famille | | | | | | | | Pyr _____ Ind _____ Total : _____ |
| | Note | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | |

| N° | | Pyramide 1 | Pyramide 2 | Pyramide 3 | Pyramide 4 | Individuel 1 | Individuel 2 | Individuel 3 | Total |
|----|---------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| | Famille | | | | | | | | Pyr _____ Ind _____ Total : _____ |
| | Note | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | |

| | | | |
|------------------------------|--|--------|--------|
| Compétition de proximité | Club : | Date : | Lieu : |
| Unité DUO | Catégorie : 7-13 ans <input type="checkbox"/> Toutes catégories <input type="checkbox"/> | | |
| NOMS Prénoms des gymnastes : | | | |

| v | A = 5 points | B = 10 points | C = 15 points | D = 20 points |
|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Position variées | | | | |
| Equerre | | | | |
| ATR | | | | |
| Dynamique | | | | |

| v | A = 1 point | B = 2 points | C = 3 points | D = 4 points |
|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| maintien | | | | |
| souplesse | | | | |
| Agilité | | | | |

Entourer les éléments présentés par les gymnastes, puis reporter les valeurs en bas de tableau. Calculer enfin le total de difficulté.



TOTAL de Difficulté :

Note de présentation (/50) : _____

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------------------------|
| Position variées : _____ | ATR : _____ | Total éléments Collectifs : _____ | Maintien : _____ | Souplesse : _____ | Agilité : _____ | Total éléments Individuels : _____ |
| Equerre : _____ | Dynamique : _____ | | | | | |

| | | | |
|------------------------------|--|--------|--------|
| Compétition de proximité | Club : | Date : | Lieu : |
| Unité TRIO | Catégorie : 7-13 ans <input type="checkbox"/> Toutes catégories <input type="checkbox"/> | | |
| NOMS Prénoms des gymnastes : | | | |

| | A = 5 points | B = 10 points | C = 15 points | D = 20 points |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Positions variées | | | | |
| Equerre | | | | |
| ATR | | | | |
| Dynamique | | | | |

| | A = 1 point | B = 2 points | C = 3 points | D = 4 points |
|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| maintien | | | | |
| souplesse | | | | |
| Agilité | | | | |

Entourer les éléments présentés par les gymnastes, puis reporter les valeurs en bas de tableau. Calculer enfin le total de difficulté.



Note de présentation (/50) : _____

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------------------------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------------------------|
| Position variées : _____ | ATR : _____ | Total éléments Collectifs : _____ | Maintien : _____ | Souplesse : _____ | Agilité : _____ | Total éléments Individuels : _____ |
| Equerre : _____ | Dynamique : _____ | | | | | |

