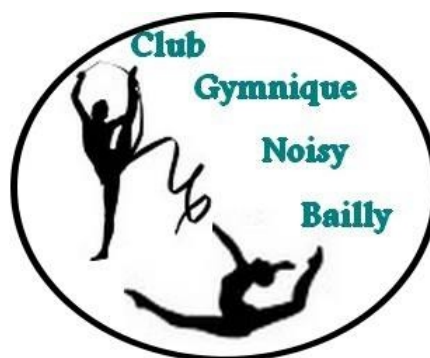


- Saison 2019/2020 -



DOSSIER D'ORGANISATION

**DIMANCHE 15 MARS 14H
AU GYMNASSE DU PLAN DE
L'AITRE A BAILLY**

**COMPETITION INTER-CLUB
Fontenay le Fleury / Noisy-Bailly**

LEXIQUE

AGRES & MATERIEL	3
PLAN DE LA SALLE.....	4
LA NOTATION.....	5-6
<i>Les points</i>	
<i>L'exécution</i>	
<i>La note finale</i>	
<i>Les catégories d'âge</i>	
LES JUGES ET ENTRAINEURS.....	7
<i>Le rôle de l'entraîneur et des juges</i>	
 LES ELEMENTS GYMNIQUES	
LE SAUT	
<i>Les niveaux</i>	8
LES BARRES ASYMETRIQUES	
<i>Enchaînement</i>	9
<i>Ateliers</i>	10
LA POUTRE	
<i>Enchaînement.....</i>	11
<i>Ateliers</i>	12
LE SOL	
<i>Enchaînement.....</i>	13
<i>Ateliers</i>	14
 DEMONSTRATION DE TUMBLING & REMISE DES RECOMPENSES.....	15

AGRES & MATERIEL

LE SAUT

Atelier lune tomber à plat dos – hauteur 1 mètre

Table de saut – hauteur 1,15 mètre

LES BARRES ASYMETRIQUES

Les barres éducatives

Pour ateliers : le porte-main

LA POUTRE

La poutre gymnova – hauteur 1,15 mètre

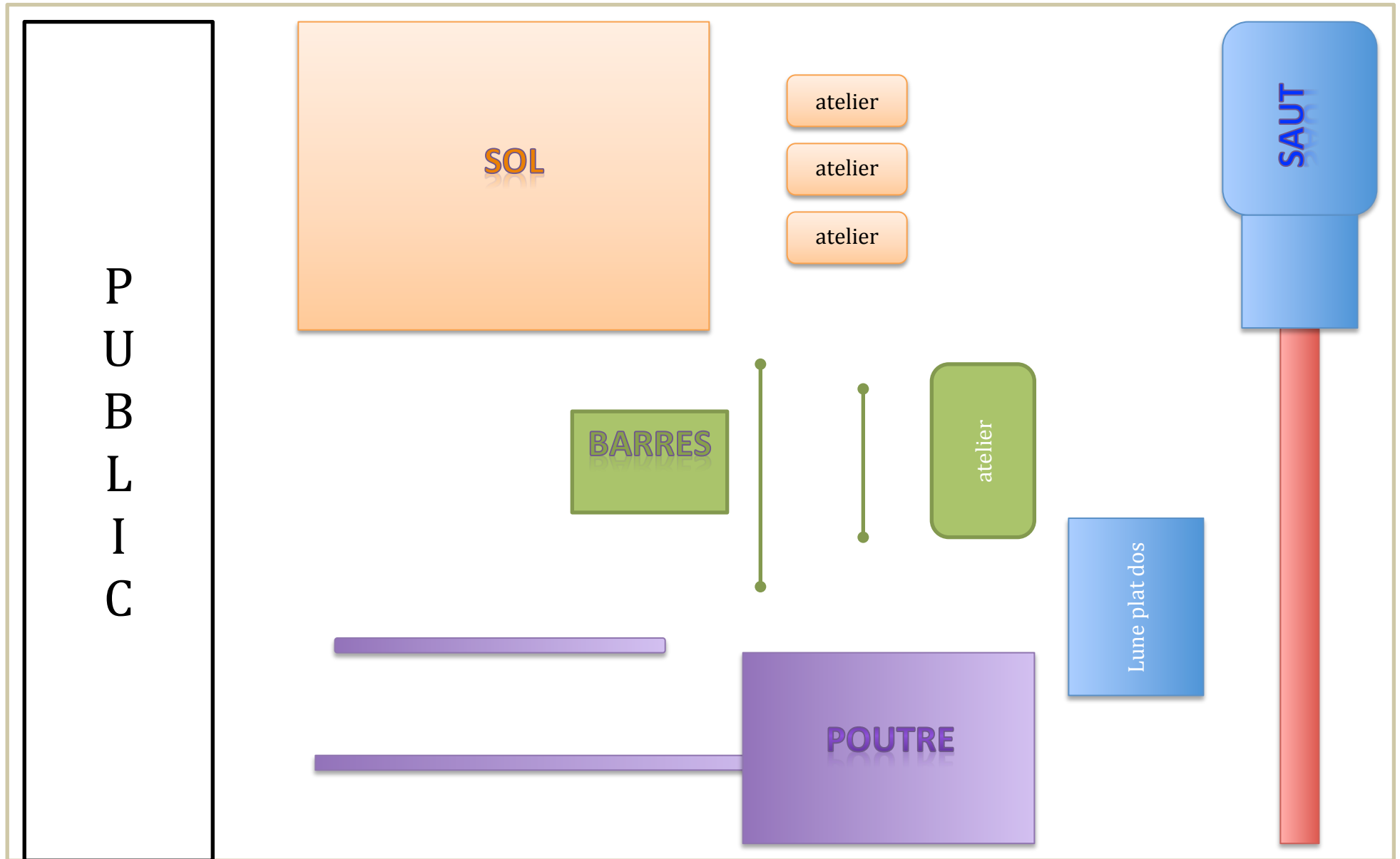
La poutre à pied – hauteur 1 mètre

LE SOL

Tapis en forme de carré

Pour ateliers : 2 à 3 espaces d'ateliers

PLAN DE LA SALLE

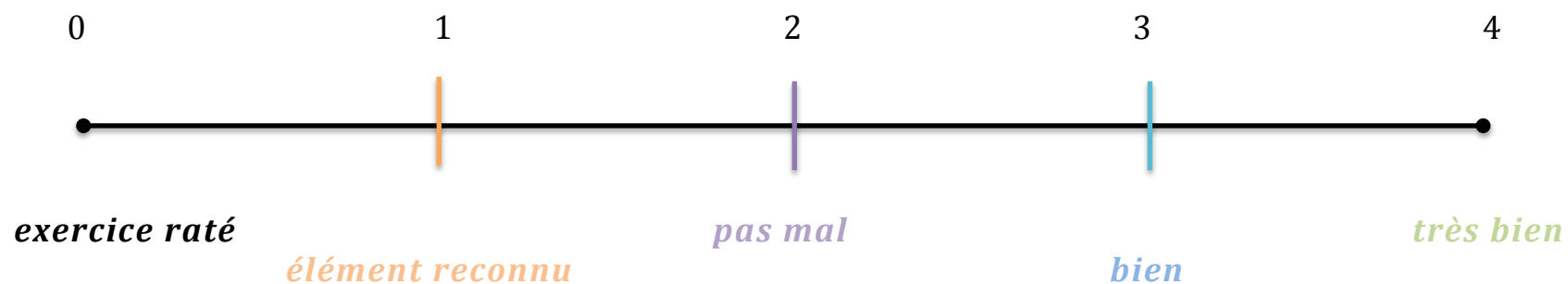


LA NOTATION

Les points d'éléments

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
1 POINT	2 POINTS	3 POINTS	4 POINTS
+ 1 POINT BONUS (pour certains éléments)			

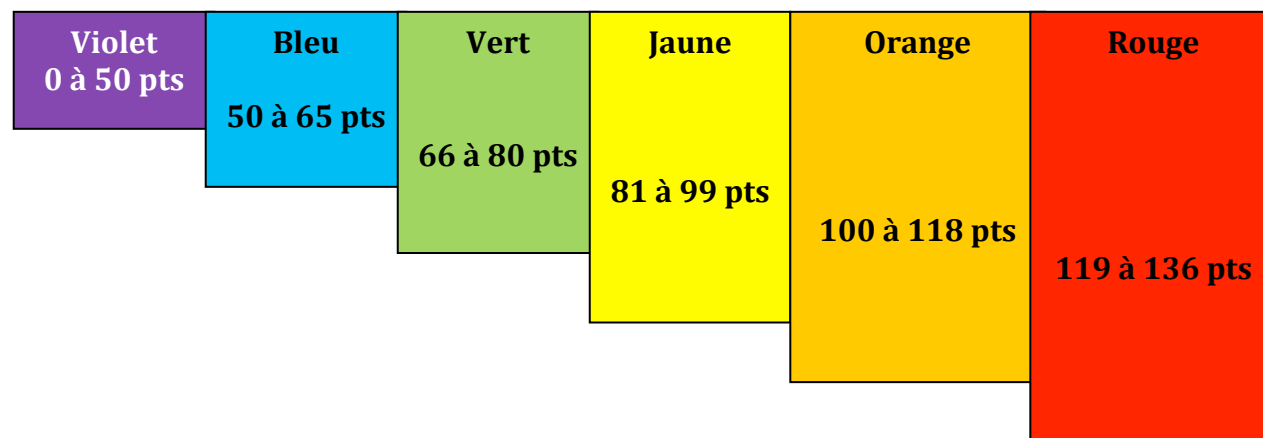
Les points d'exécution



La note finale

LES POINTS D'ELEMENTS + POINTS D'EXECUTION = NOTE FINALE

Les niveaux



Les catégories d'âge

Il n'y a pas de catégorie d'âge.

Les gymnastes peuvent participer à partir de 7 ans

LES JUGES ET ENTRAINEURS

Afin de rester dans l'apprentissage de la compétition, les conditions réelles seront reproduites. Les gymnastes pourront s'échauffer 30 minutes avant leur rotation. Les gymnastes arriveront ensuite par groupe sur le plateau de compétition (comme le prévoit les grilles de passage) et se présenteront aux juges de leur premier agrès. Les gymnastes se présenteront l'un après l'autre aux juges. Ils devront se présenter au début et à la fin de l'exercice.

Les gymnastes qui ne souhaitent pas concourir à cette compétition ou qui ont déjà participé à une compétition officiel seront juges ou entraîneurs

Le rôle de l'entraîneur

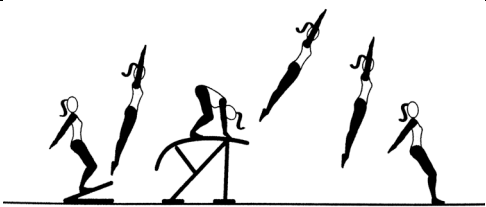
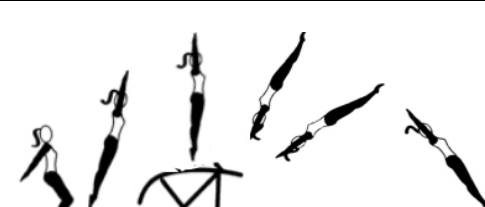
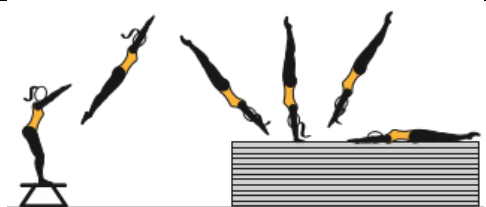
- ⇒ Suivre son équipe pendant toute la compétition
- ⇒ Il devra présenter la feuille de match remplie pour chaque gymnaste aux juges et dans l'ordre de passage.

Le rôle des juges

- ⇒ Voir dossier

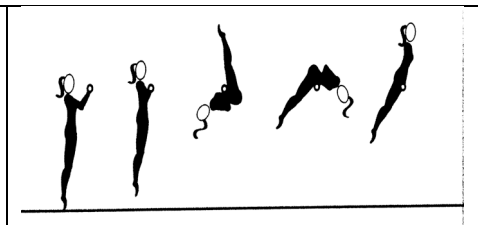
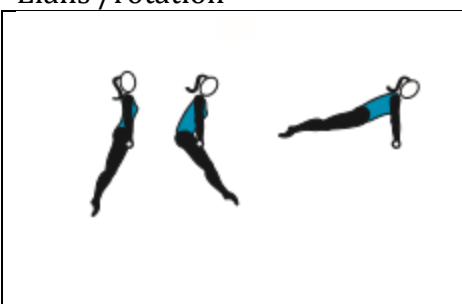
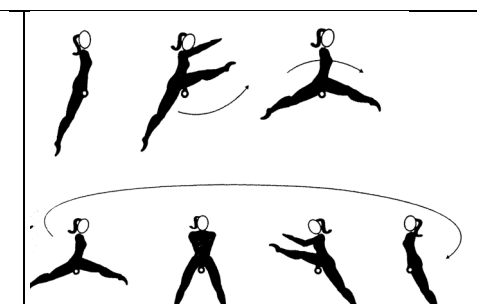
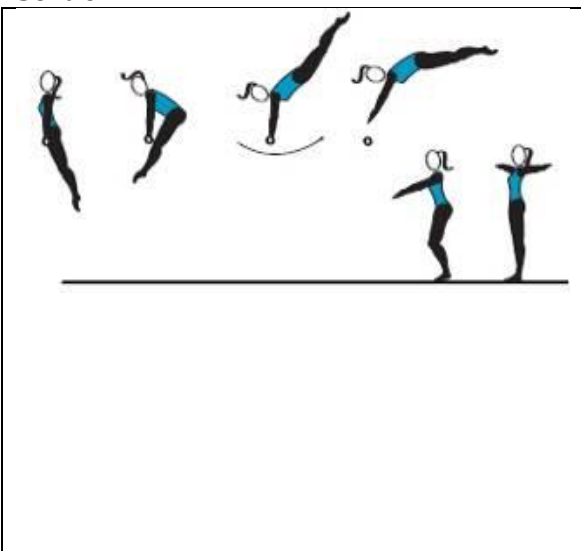
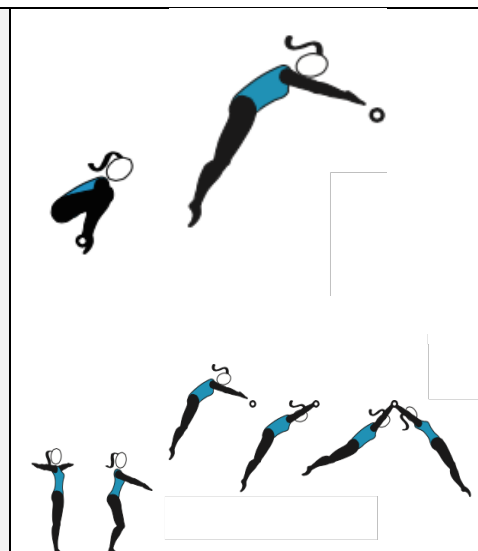
LES ELEMENTS GYMNINIQUES

LE SAUT

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
			
Saut de « lapin » + saut extension			
	Saut extension + ATR arrivé au sol	Lune plat dos trampoline	Lune avec trampoline
BONUS : Saut de « lapin » + ATR arrivé debout	BONUS : tremplin double	BONUS : tremplin double	BONUS : tremplin double

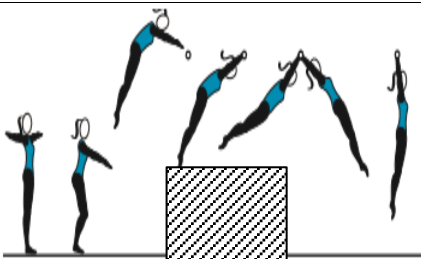
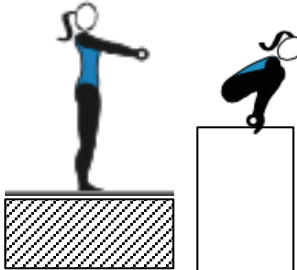
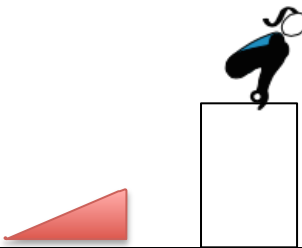
LES BARRES ASYMETRIQUES

ENCHAINEMENT

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Entrée		
		
Sauter à l'appui	Enrouler	Traction renversement
Elans /rotation		
		
Prise d'élan	Coupé / dégagé	Tour d'appuie arrière
Sortie		
		
Repoussé arrière barre inférieur		Passage BI à BS + 2 balancés Sortie arrière

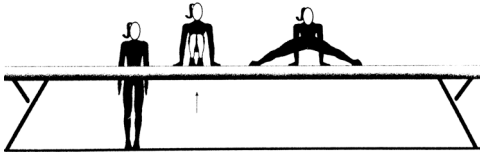
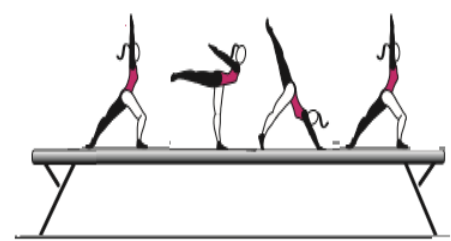
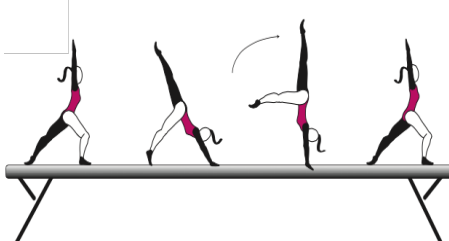
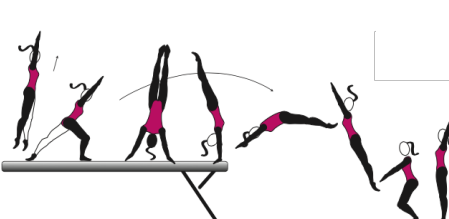
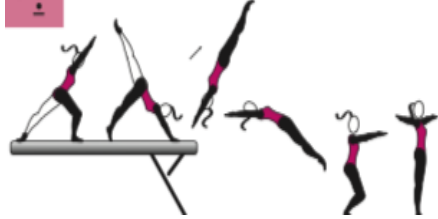
LES BARRES ASYMETRIQUES

ATELIERS

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Sortie		
		
	Départ d'un DIMA 2 balancés sortie arrière	
Pose de pied		
		
Départ d'un DIMA Saut de lapin	Départ d'un tremplin Saut de lapin	Départ de l'appui Pose de pieds

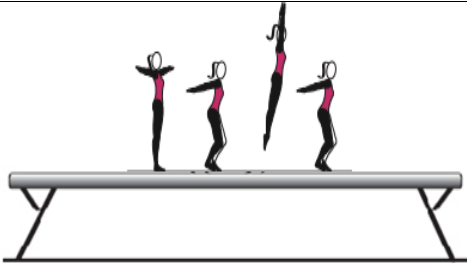
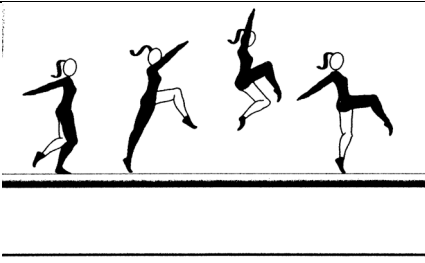
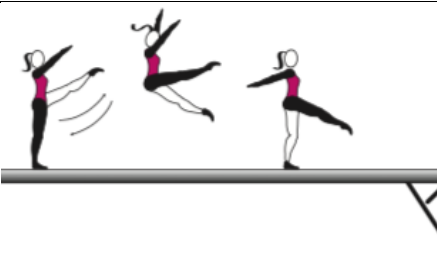
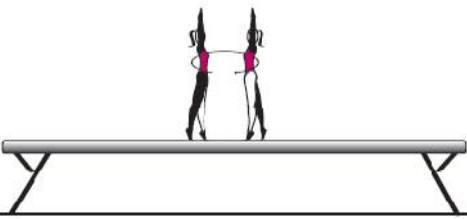
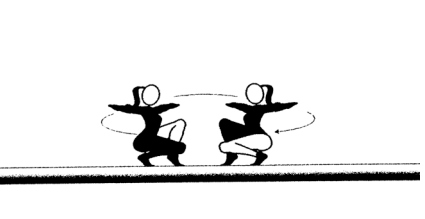
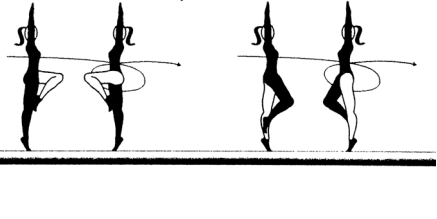
LA POUTRE

ENCHAINEMENT

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Entrée		
		
A cheval Côté ou face à la poutre	Pose de pied	Equerre jambes pliées tenue 2 sec Bonus : jambes tendues
Renversement		
		
Le « I » dynamique	ATR 1 jambe Bonus : ATR passé	Roue
Les maintiens (tenue 2 secondes)		
		
Le flamant rose	La planche	Le « Y »
Sortie		
		
Saut extension	Rondade BONUS sursaut rondade	Saut de main BONUS sursaut saut de main

LA POUTRE

ATELIERS

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Saut		
		
Saut extension changement de pied	Saut de chat	Saut ciseaux
Tour		
		
½ tour sur les pointes de pieds	½ tour accroupis	½ tour sur 1 jambe Bonus : tour complet

LE SOL

ENCHAINEMENT

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Les roulades		
		
Roulade avant	Roulade arrière	Roulade avant placement du dos Bonus : placement du dos ATR

Famille des roues

		
Roue Bonus : roue 1 bras	Roue pied-pied	Rondade

Famille des ATR

		
ATR 1 jambe	ATR passé Bonus : ATR tenu 2 secondes	ATR roulé

Famille des ponts

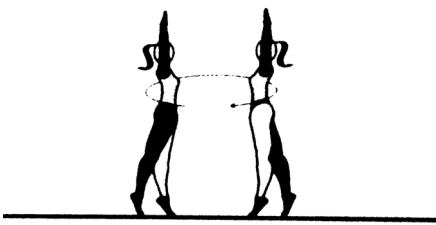
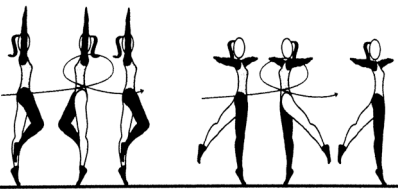
		
Pont tenu 2 sec Bonus : je lève une jambe	Pont retour en souplesse AR Bonus : départ debout	Souplesse arrière Bonus : souplesse avant

LE SOL

ATELIERS

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
----------	----------	----------

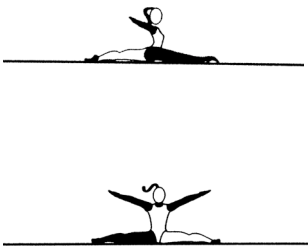
Famille des tours

		
½ pivot sur les pointes de pied	½ Pivot sur 1 jambe	Pivot

Les sauts

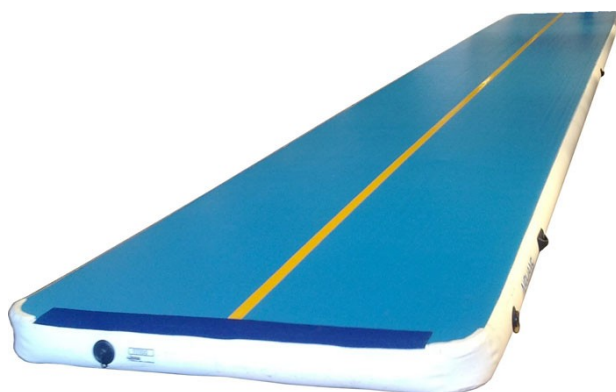
		
Saut groupé Bonus : saut groupé ½ tour	Saut de chat Bonus : saut de chat ½ tour	Saut ciseaux

Les grands écarts (tenue 3 sec)

		
Grand écart antéro-postérieur	Grand écart facial	Les 2 écarts (passage de l'antéro au facial)

LA DEMONSTRATION DE TUMBLING

Pour clôturer cette compétition, (et en attendant les résultats), les « gymnastes » de niveau avancé des 2 clubs feront une démonstration de tumbling avec de nombreuses acrobaties.



LA REMISE DES RECOMPENSES

Le CGNB (club gymnique de Noisy-Bailly) et l'ASFF Gymnastiq's (Association sportive de Fontenay le Fleury) se réunissent pour offrir à chaque participant une médaille ainsi qu'un diplôme de la couleur de son niveau.

