

## PROGRAMMES REGIONAUX GAF 2011-2012

Dans un souci de simplification, mais aussi d'harmonisation des programmes, nous avons travaillé avec l'idée de répondre aux attentes du plus grand nombre, en leur offrant des programmes plus adaptés aux différents niveaux de pratiques.

Partant du constat que :

- Les poussines doivent avoir une formation de base solide leur permettant une entrée en critérium plus efficace
- La DR libre répond à une réelle demande (en 3 ans, on passe de 3 à 49 équipes !). Mais ce programme restait compliqué pour les entraîneurs mais aussi et surtout pour les juges.

Ces nouveaux programmes se présenteront ainsi :

- Nous remplaçons le programme imposé régional par les Imposés Critérium Nationaux. Les poussines auront la possibilité d'évoluer sur les imposés A, B ou C, et les benjamines et minimes sur les imposés A et B (Cf tableau synoptique)
- La DR libre s'ouvre sur un plus large choix de catégories, avec des possibilités plus étendues de construction de mouvements.

Les contenus ont donc été réactualisés pour mieux répondre à l'évolution gymnique de chacune de nos pratiquante, en accord avec les pratiques de Zone et fédérales.

Sportivement,

La commission GAF.

Pour plus d'informations ou de précisions, vous pouvez contacter :

Virginie DEVAUD      [virginie.devaud@free.fr](mailto:virginie.devaud@free.fr) ou      06 87 06 74 91

Marina MOUTIHNO      [miaourina@hotmail.fr](mailto:miaourina@hotmail.fr)

Céline HERBOUILLE      [celine@jarnacgym.fr](mailto:celine@jarnacgym.fr)

Anne COUZY      [couzyanne@voila.fr](mailto:couzyanne@voila.fr)

Martine SOULON      [martine.soulon@laposte.net](mailto:martine.soulon@laposte.net)

# LA DIVISION REGIONAL CRITERIUM

Nous rappelons que nous fonctionnons à présent avec la Brochure Nationale Criterium (nov 2009).

## LES POUSSINES

### ➤ Individuels :

3 programmes : (Panachage des imposés possible au sein d'une même catégorie)

- « Poussines A » (imposé A avec ou sans options)
- « Poussines B » (imposés A et B avec ou sans options)
- « Poussines C » (imposés A, B, C avec ou sans options)

**Attention :** *imposé C interdit aux poussines première année !*

Classement par année d'âge.

### ➤ Équipes : Format 5/5/3

Choix entre 2 catégories : (Panachage des mouvements possible au sein d'une catégorie)

Catégorie 1 : poussines 1	Catégorie 2 : poussine 2
Imposés « A » / « B » Le « A » avec ou sans options Le « B » sans option	Imposés « A » / « B » / « C » Avec ou sans options pour les trois imposés

Classement avec plusieurs finales.

## LES BENJAMINES ET MINIMES

*Uniquement sur les imposés A ou B*

### ➤ Individuels : 1 seul programme : imposés A ou B, avec ou sans options

- **Benjamines** : classement par année d'âge
- **Minimes** : catégorie unique pour les 2 années d'âge (Remarque : ouverture de la catégorie DR libre aux minimes)

### ➤ Equipes : Format 5/5/3

2 catégories : **BENJAMINES** ou **BENJAMINES/MINIMES** (possibilité d'une équipe constituée que de minimes)

# DIVISION CRITERIUM REGIONAL (POUSSINES UNIQUEMENT)

## IMPORTANT !

Tout est basé sur la Brochure Nationale Criterium mais voici quelques adaptations importantes et nécessaires pour:

✓ **SAUT** : Table à 1m15 (**aussi pour les BENJAMINES**)

Mouvement A : - Saut de lapin (mini-trampoline ou double tremplin)

OU - Lune tombé dos (**sans table de saut** avec mini-trampoline) (**aussi pour les BENJAMINES**)

*les 2 sauts partent sur la même valeur*

✓ **BARRES** : Possibilité de déplacer le tremplin si besoin durant le mouvement en BI

-Le tour d'appui arrière peut être remplacé par une seconde prise d'élan : **pénalisation de - 0,50 pt pour élément manquant**

✓ **POUTRE** : **poutre à 1m10**

✓ **SOL** : Musique **non autorisée**

-La roue pied-pied peut être remplacée par une roue (resserrer les pieds avant de réaliser la roulade arrière) : **pénalisation de - 0,50 pt pour élément manquant**

Possibilité de mettre de la gestuelle libre (chorégraphie). Cf Brochure Nationale Criterium. (PAS de PENALISATION pour absence de chorégraphie)

Le mouvement se fait en ligne sur une bande de praticable (et non en diagonale)

# LA DIVISION REGIONAL LIBRE

## GENERALITE

### ➤ Individuels :

- ✓ Minime
- ✓ Cadette
- ✓ Junior/Senior

### ➤ Équipes :

- ✓ Minime /Cadette /Junior /Senior

### ➤ Composition des mouvements (BARRES/POUTRE/SOL)

Mouvement à composer à partir d'une grille comprenant :

→ les difficultés de A à D

A = 0.10

B = 0.20

C = 0.30

D = 0.40

- Les **6 meilleurs éléments** seront pris en compte
- **Minimum 4** éléments de la grille
- Tout élément non reconnu ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur
- 

→ les 5 exigences de composition (EC)

➤ Calcul de la Note de départ = Valeur de difficulté (max 2,40 pts)

Exigence de composition (max 2,50 pts)

Note de départ maximale = **4,90 pts**

➤ Note d'Exécution = 10 pts

## SAUT

### GENERALITES :

- Hauteur table de saut = 1.25 m
- 1 ou 2 tremplins ou 1 double tremplin ou 1 mini trampoline
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20cm

### NOTE D de 1.90 à 4.90 pts

### NOTE E sur 10 pts Fautes spécifiques d'exécution

A	B	C	D
Saut de lapin (pose de pieds sur cheval) + Saut droit	Lune Avec mini-tramp	Lune 2 tremplins	Lune 1 tremplin Ou Pétrick 1 ou 2 tremplins (1/2 tour + $\frac{1}{2}$ tour)
<b>/1,90pts</b>	<b>/2,90pts</b>	<b>/3,90pts</b>	<b>/4,90pts</b>

## BARRES ASYMETRIQUES

### GENERALITES :

- Hauteur barres = code FIG
- 1 tremplin autorisé
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20cm

### NOTE D maximum 4.90 pts :

1) DIFFICULTES /2,40 pts : à choisir parmi les éléments A à D de la grille, les 6 meilleurs seront pris en compte

Pour les éléments suivants :

→ Oscillations et tour d'appui avant

Si ces éléments sont remontés jambes fléchies = élément non comptabilisé

### 2) EXIGENCES DE COMPOSITION /2.50 pts

**EC1** : Une entrée = 0.5 pts

**EC4** : Un élément BS = 0.5 pts

**EC2** : Un élément BI = 0.5 pts

**EC5** : Une sortie = 0.5 pts

**EC3** : Passage BI à BS = 0.5 pts

### NOTE E sur 10 pts

Fautes spécifiques d'exécution

BARRES				
	A :0,10	B :0,20	C :0,30	D :0,40
<b>ENTREES</b>	Monter à l'appui	Renversement arrière	Oscillation 1 jambe	Bascule
<b>ELEMENTS BI</b>	Prise d'élan Vers l'horizontale	Passer 1 jambe, $\frac{1}{2}$ tour puis passer l'autre	Oscillation 1 jambe	Tour d'appui arrière et/ou avant
<b>PASSAGE BI A BS</b>	Monter 1 jambe après l'autre	Pose de pieds jambes écartées	Pose de pieds jambes serrées	Tour pieds-mains
<b>ELEMENTS BS</b>	Monter à l'appui	Prise d'élan Vers l'horizontale	Grande culbute OU Tour d'appui arrière et/ou avant	Bascule
<b>SORTIES</b>	Roulade avant contrôlée lâcher en suspension	Sortie pieds-mains filée Ou sortie filée	Sortie filée $\frac{1}{2}$ tour	Echappe

## POUTRE

### GENERALITES :

- Hauteur poutre = 1.25 m
- 1 ou 2 tremplins autorisés
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20cm

### NOTE D maximum 4.90 pts

1) DIFFICULTES /2,40 pts : à choisir parmi les éléments A à D de la grille, les 6 meilleurs seront pris en compte

2) EXIGENCES DE COMPOSITION /2.50 pts

**EC1** : Une entrée = 0.5 pts      **EC4** : Élément acrobatique = 0.5 pts

**EC2** : Élément gymnique = 0.5 pts      **EC5** : Une sortie = 0.5 pts

**EC3** : Pivot = 0.5 pts

### NOTE E sur 10 pts

Fautes spécifiques d'exécution

POUTRE				
	<b>A :0,10</b>	<b>B :0,20</b>	<b>C :0,30</b>	<b>D :0,40</b>
<b>ENTREES</b>	Monter à l'appui	En bout de poutre équerre	Pose de pieds groupé	Entrée en bout de poutre appel et réception 1 ou 2 pieds
<b>ELEMENTS GYMNIQUES</b>	Soubresaut Et/ou Soubresaut avec changement de pieds (entrechat 4)	Saut groupé Et/ou saut de chat	Saut écart antéro-postérieur Et/ou Saut cosaque	Grand jeté Et/ou sissonne
<b>PIVOTS</b>	Détourné-détourné (dans le même sens de rotation) sur $\frac{1}{2}$ pointes	$\frac{1}{2}$ pivot (180°) au retiré	$\frac{1}{2}$ pivot (180°) au retiré + détourné sur $\frac{1}{2}$ pointes	Pivot 360°
<b>ACRO</b>	ATR 1jambe alignée à la verticale Ou Placement du dos départ et retour accroupi	ATR jambes serrées ou écartées (antéro-post) OU Roulade avant ou arrière départ et retour libre	Roue Ou roue pieds-pieds	Souplesse avant Et/ou souplesse arrière Et/ou Tic-tac
<b>SORTIES</b>	Saut droit	Rondade	Saut de mains	Salto avant Et/ou Salto arrière

**SOL**

**GENERALITES :** Enchaînement maximum 1 min

**NOTE D maximum 4.90 pts**

1) **DIFFICULTES /2,40 pts** : à choisir parmi les éléments A à D de la grille, les 6 meilleurs seront pris en compte

2) **EXIGENCES DE COMPOSITION /2.50 pts**

**EC1** : Pivot = 0.5 pts      **EC4** : Élément acrobatique arrière = 0.5 pts

**EC2** : Saut gymnique = 0.5 pts      **EC5** : Élément acrobatique latéral = 0.5 pts

**EC3** : Élément acrobatique avant = 0.5 pts

**NOTE E sur 10 pts :**

Fautes spécifiques d'exécution

<b>SOL</b>				
	<b>A :0,10</b>	<b>B :0,20</b>	<b>C :0,30</b>	<b>D :0,40</b>
<b>PIVOTS</b>	½ pivot (180°) au retiré	½ pivot (180°) au retiré + détourné sur ½ pointes	Pivot en dedans ou en dehors	Pivot 1 tour ½ (540°)
<b>SAUTS GYMNIQUES</b>	-Saut droit -Saut groupé -Saut de chat -Saut ciseaux (ou)	Idem éléments A avec ½ tour	-Saut écart -Saut sissonne -Saut écart antéro -Cosaque appel 2 pieds (ou)	-grand jeté -saut changement de jambes -saut changement de jambes cosaque (ou)
<b>ACRO AVANT</b>	Roulade avant ou ATR	ATR roulade Ou ATR impulsion Ou Tic-tac	Souplesse avant Ou ATR valse	-saut de mains -saut de mains 1 pied-2 pieds -salto avant
<b>ACRO ARRIERE</b>	Roulade arrière départ et arrivée sur les pieds	Pont Et/ou Roulade arrière jambes tendues Ou Tic-tac	Souplesse arrière Et/ou Roulade ATR	Flip arrière Et/ou Salto arrière
<b>ACRO LATERALE</b>	roue	Roue + roue enchaînées	Roue pied-pieds	Rondade saut droit Ou costal