



Challenges Gym Loisir Dimanche 2 juin à Creil Gymnase G. de Nerval



21 rue Paul Verlaine 60100 Creil

Conditions de participation

ENGAGEMENTS : Vous devez faire vos engagements nominatifs pour le **15/05/2024**. Pour tous renseignements complémentaires, s'adresser au :

Comité de l'Oise de Gymnastique
Centre des cadres sportifs
1 rue du général Leclerc
60 100 CREIL
Tel / Fax : 03.44.24.71.44

5 euros de participation financière par gymnaste à régler lors de l'engagement.

RECOMPENSES POUR TOUS LES ENFANTS A L'ISSUE DE LA RENCONTRE

LES RENCONTRES :

Rencontre « **Les Experts** » : pour les **enfants nés en 2007 à 2013**

LICENCES :

Les gyms doivent être à jour de leur licence FFG.
Seuls les gyms ne participant pas à une autre compétition peuvent se présenter.

TENUE :

Filles : Short + tee-shirt ou justaucorps
Garçons : Short + Tee-shirt ou Léotard

JUGEMENT :

Les clubs doivent prévoir un entraîneur ou un juge pour la notation en plus des accompagnateurs.

MATERIEL : Le club organisateur installe les différents parcours et le cas échéant empreinte le matériel manquant aux clubs voisins.

ORGANISATION :



Rencontre « **les Experts** » : Les enfants choisissent un petit enchaînement à 4 agrès à partir d'une liste au choix. Echauffement environ 5 min par agrès puis passage « noté » de 1 à 3 pts selon la réussite de chaque élément.

A l'issue de la rencontre un classement sera réalisé et un diplôme par niveau sera attribué. (Or de 90 à 80 points, Argent de 79 à 60 points, Bronze 59 points et moins)

HORAIRES prévisionnels : Ces horaires seront affinés en fonction des engagés

Rencontre « **Les Experts** » : **DIMANCHE 2 JUIN**

10h30 - 11h45 : Parcours pour les années 2012 / 2013

11h45 – 12h00 : Récompenses

13h30 - 14h45 : Parcours pour les années 2010 / 2011

14h45 - 15h00 : Récompenses

15h00 - 16h15 : Parcours les années 2007 / 2008 / 2009

16h15 - 16h30 : Récompenses



PROGRAMME :

Parmi une grille de mouvements au choix :

Les garçons présentent une série d'éléments au **sol, saut, barre simple, barres parallèles.**

Les filles présentent une série d'éléments au **sol, saut, barre simple, poutre.**

Les enfants feront une présentation à chaque début et fin de mouvement.

Chaque élément sera noté de 1 à 3 points selon le degré de réussite et chaque mouvement à une valeur différente et des possibilités de bonus.



Agrès mixtes :

SOL : choisir un enchaînement parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Vous pouvez utilisée une musique par club pour les mouvements au sol des filles

Mouvement 1 = 4 points: roulade avant + saut extension + ATR 1 jambe + un élément de souplesse au choix (grand écart ou écrasement ou fermeture).

Bonus (+2 points) : si l'élément de souplesse est parfaitement maîtrisé (touche le sol)

Mouvement 2 = 6 points : roulade avant placement du dos groupé + roue arrivée étoile + 2 pas chassés + une attitude (planche, arabesque, y,...).

Bonus (+2 points) : si le placement du dos est monté jusqu'à l'ATR

Mouvement 3 = 8 points : Saut extension ½ tour + roulade arrière jambes tendues écart + écrasement + ATR jambes serrées.

Bonus (+ 2 points) : si la roulade arrière est arrivée jambe tendues et serrées

Bonus (+ 2 points) : si l'ATR est roulé à la fin

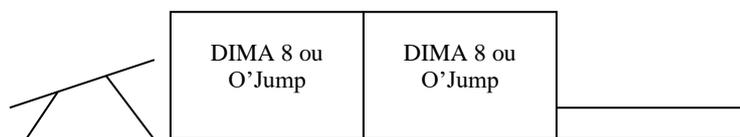
NB : Des mouvements de chorégraphie libre peuvent être ajoutés pour faire des liaisons entre les éléments, pour chaque mouvement.

SAUT : 2 passages du même saut ou de deux sauts différents parmi :

Chaque saut est noté sur 3 points + sa valeur de départ x 2 passages = 16 pts + un bonus de 2 points soit une note maximale de 18 points.

- ↪ Saut accroupi (saut de lapin) + marche + saut extension = 1 pt
- ↪ Saut accroupi (saut de lapin) + saut de lapin + saut extension = 2 pts
- ↪ Saut roulade avant + saut extension = 3 pts
- ↪ Saut accroupi + fente + rondade = 4 pts
- ↪ Saut lune tombé dos = 5 pts

Bonus (+ 2 points) : si l'un des deux sauts est parfaitement maîtrisé.



BARRE SIMPLE : Choisir 1 enchaînement (une entrée + 2 éléments intermédiaires + 1 sortie) parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Barre à 1m55 du sol environ ou barre asymétriques haute.

Mouvement 1 = 4 points : (possible à réaliser en barre haute)

- ↳ Entrée par montée à l'appui à partir d'une caisse.
- ↳ Renversement avant contrôlé. *
- ↳ Déplacement transversal en suspension (jambes pliées en barre basse).
- ↳ Sortie par balancer (jambes pliées), lâcher après le 3^{ème} élan arrière.
*Bonus (+ 2 points) : tenir en traction 3'' après le renversement avant contrôlé

Mouvement 2 = 6 points : (en barre haute uniquement)

- ↳ Sauter pour attraper la barre en suspension à partir d'un tremplin.
- ↳ 1 traction. *
- ↳ ½ tour en suspension
- ↳ Balancer jambes tendues trois fois et s'arrêter sous la barre en arrière.
*Bonus (+ 2 points) : 2 tractions enchainées

Mouvement 3 = 8 points : (en barre basse uniquement)

- ↳ Entrée par renversement avec plan incliné.*
- ↳ Passages de jambes au-dessus de la barre pour faire un demi-tour.
- ↳ Prise d'élan retour à la barre. **
- ↳ Sortie par repoussé arrière.
*Bonus (+ 5 points) : traction renversement en entrée
**Bonus (+ 2 points) : prise d'élan enchainée par un tour d'appui arrière

Agrès garçons:

BARRES PARALLELES : choisir un enchaînement parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Mouvement 1 = 4 points :

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui*
- ↳ Marche en éléphant en avant
- ↳ A l'appui, équerre jambes fléchies 5''
- ↳ Lâcher entre les barres
*Bonus (+ 2 points) : faire 4 déplacements de mains à l'appui

Mouvement 2 = 6 points :

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui et arriver les pieds sur la barre en avant des mains
- ↳ Marche en araignée en avant
- ↳ A l'appui, 3 balancés*
- ↳ Lâcher entre les barres
*Bonus (+ 2 points) : Balancés à hauteur des barres, corps aligné

Mouvement 3 = 8 points :

- ↳ De l'arrêt, sauter à l'appui
- ↳ Équerre jambes tendues 3''*
- ↳ 3 balancés
- ↳ Lâcher entre les barres **
*Bonus (+ 2 points) : après l'équerre passage au siège écart jambes tendues et prise d'élan.
**Bonus (+ 5 points) : Sortie latérale par-dessus la barre.

Agrès filles :

POUTRE : Choisir 1 enchaînement (une entrée + 2 éléments intermédiaires + 1 sortie) parmi les trois possibles.

Chaque mouvement est noté sur 12 points (3 pts x 4 éléments) + sa valeur de départ (maximum 8 pts) + les bonus de 2 points soit une note maximale de 24 points.

Mouvement 1 = 4 points :

- ↳ Entrée en appui pose d'un pied latéral puis passé au siège avant de s'établir à la station debout
- ↳ Saut extension sur place *
- ↳ Déplacement latéral (3 pas)
- ↳ Sortie saut extension

*Bonus (+ 2 points) : saut extension en déplacement

Mouvement 2 = 6 points :

- ↳ Entrée en appui passage d'une jambe sans toucher pour arriver au siège puis s'établir à la station debout par balancer simultanément des jambes vers l'arrière.*
- ↳ Marché 3 pas sur ½ pointe puis détourné sur ½ pointe
- ↳ S'asseoir à « cheval » + Equerre jambes tendues écartées 3''
- ↳ Sortie saut groupé

*Bonus (+ 2 points) : entrée idem mais sans passage par le siège pour se rétablir à la station debout

Mouvement 3 = 8 points :

- ↳ Entrée en appui, pose des pieds de chaque côté des mains (position grand écart facial) puis s'établir à la station debout
- ↳ Arabesque
- ↳ S'asseoir, s'allonger sur le dos*, se relever
- ↳ Sortie saut carapé écart**

*Bonus (+ 2 points) : chandelle après la position allonger sur le dos

**Bonus (+ 5 points) : sortie rondade à la place du saut carapé

NB : Des mouvements de chorégraphie libre peuvent être ajoutés pour faire des liaisons entre les éléments, pour chaque mouvement.

RAPPEL
CHAQUE CLUB DOIT PREVOIR AU MOINS UN "JUGE"
(= un entraîneur ou un jeune en formation ou un parent).
MERCI