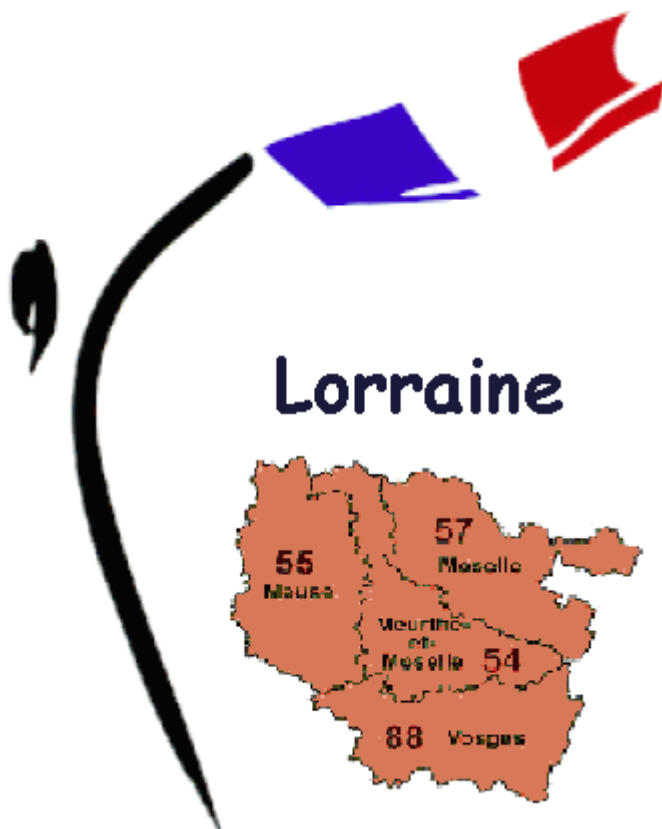

COMITÉ DE LORRAINE DE GYMNASTIQUE

Circuits éducatifs proposés aux jeunes gymnastes lorrains

Programme régional masculin 2010





G Introduction

Les circuits éducatifs 2010 ont été élaborés par les entraîneurs, juges et cadres lorrains durant la saison 2009-2010.

Après un sondage auprès des clubs lorrains, le Comité technique GAM et les entraîneurs du collectif lorrain ont proposé des éléments qu'ils ont soumis aux clubs GAM.

L'enchaînement a ensuite été testé lors des stages régionaux.

La brochure CE 2010 a été mise en forme par le Comité régional.

Les dessins sont de Christian BLAISE

La brochure actuelle a été validée par le Comité technique GAM lors du stage régional d'août 2010 à Épinal

La présente brochure entre en vigueur en septembre 2010

16 août 2010

Le Comité technique GAM



Les circuits éducatifs

Les Circuits Éducatifs 2010 s'échelonnent sur trois niveaux.

Ils s'adressent aux gymnastes de 7, 8 et 9 ans désireux d'exprimer leur talent en compétition.

Le premier niveau est un mouvement de base. Tous les gymnastes des années d'âges concernées sont capables de présenter un tel niveau en compétition.

Le second niveau est évolutif : il propose deux options en plus du mouvement de base.

Le troisième niveau est construit à partir des incontournables pour aller plus loin. Il doit permettre de détecter les meilleurs gymnastes et de les préparer à intégrer la filière « critérium nationale » dans les meilleures conditions.

L'évaluation de chaque mouvement se décompose en plusieurs parties : une partie exécution, une partie technique, des éléments optionnels et la virtuosité.

La **partie exécution** est évaluée sur 10 points.

Voir code FIG en vigueur

La valeur de la **partie technique** est graduelle : de 1 point pour le mouvement 1 à 4 points pour le mouvement 3.

Les imposés 2 et 3 comportent 2 éléments optionnels.

Selon le nombre d'option présenté et reconnu, les valeurs suivantes seront accordées : 0,30 point pour 1 option présentée 0,70 point pour 2 options .

La valeur des options lorsque celles-ci sont présentées et reconnues s'ajoute à la valeur initiale du mouvement.

Les options sont indiquées dans la marge, et présentées encadrées. Lorsque l'option remplace une partie du mouvement de base, la partie qui n'est pas réalisée est écrite en italique dans le texte.

Le texte est découpé en différents secteurs numérotés que l'on retrouve sous les dessins



Principes généraux de cotation

Le gymnaste doit présenter complètement le niveau choisi

Les éléments non présentés

Lorsqu'un élément n'est pas présenté une déduction de 2.50 point est appliquée

Les éléments tentés non reconnus

Lorsqu'un élément n'est pas reconnu une déduction de 1.00 point est appliquée

Un élément ne peut pas être recommencé.

Remarque : chaque mouvement possède une valeur globale, qui ne représente pas la somme des valeurs des éléments dont il est constitué.

Les fautes d'exécution et fautes techniques

Application des déductions du code FIG

Autres fautes :

Arrêt supplémentaire : arrêt non demandé dans le texte : faute moyenne

Elans intermédiaires et éléments supplémentaires : faute grossière

Remarque : l'élan intermédiaire est applicable aux :

Balancés supplémentaire aux parallèles, fixe,

Pas supplémentaires lors d'une prise d'élan au sol (1 ou plusieurs pas)

La virtuosité

Une bonification pour une réalisation dégageant une impression exceptionnelle est accordée sous l'appellation virtuosité. Sauf au saut de cheval :

La virtuosité s'élève à : 0,10 point ou 0,20 point ou 0.30 point .

(Bonification de 0,10 point pour 1 élément, 0,20 point pour un groupe d'élément, 0,30 point pour le mouvement.

Les options :

Les options s'ajoutent toujours au mouvement de base :

L'option est reconnue, on ajoute la valeur : 0,30 si c'est la première option, 0,70 si c'est la seconde.

G Les mouvements

Mouvement	Note E	Note D			Pénalités	Note finale
		Valeur technique	Options	Virtuosités		
1	10.00	1.00	/	0.1 ou 0.2 ou 0.3	Éléments non reconnus, non présentés, autres...	Note D + Note E - Pénalités
2	10.00	2.00	0.30 ou 0.70	0.1 ou 0.2 ou 0.3		
3	10.00	4.00	0.3 ou 0.70	0.1 ou 0.2 ou 0.3		
1 (saut)	10.00	1.70	/	/		
2 (saut)	10.00	2.70	/	/		
3 (saut)	10.00	4.70	/	/		

Exemples :

Mouvement présenté : 2 avec 2 options Note D 2,70

Mouvement présenté : 3 avec 1 option Note D 4,30

Mouvement présenté ; Mouvement 3 avec 2 options et trois éléments non reconnus .80 points de fautes

Note D : 2,70 Note E : 9.20 Pénalités : 3.00 points Note finale 9.90 point

Mouvement présenté ;

Mouvement 2 avec 1 option et un élément non présenté 1.60 points de fautes

Note D : 1.30 Note E : 8.40 Pénalités : 2.50 points Note finale 7.20 point

Les règles générales des imposés sont intégralement applicables aux circuits éducatifs.

G**Les conditions matérielles**

AGRES	MATERIEL
SOL	1/2 praticable ou piste de tapis de 12m
ARCONS	Cheval d'arçons normes FFG, champignon au sol (sans pieds) Tremplin autorisé pour l'entrée
ANNEAUX	Portique anneaux aménagé hauteur 2m (entre l'arrête inférieur des anneaux et le sol) Possibilité de mettre jusqu'à 60cm de tapis (tapis mous ou fosse mobile ou plinth mousse)
SAUT DE CHEVAL	pile de tapis (hauteur 1m10), table de saut à 1m10, mini trampoline, double tremplin
BARRES PARALLELES	barres basses à hauteur d'épaules, un tremplin, un tapis
BARRE FIXE	barre fixe lisse aménagée hauteur 2m (travail avec sangles) Possibilité de mettre jusqu'à 60cm de tapis (tapis mous ou fosse mobile)

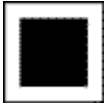


MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point

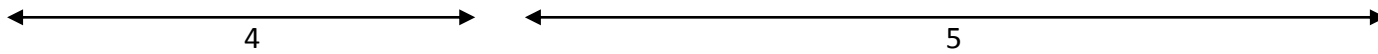
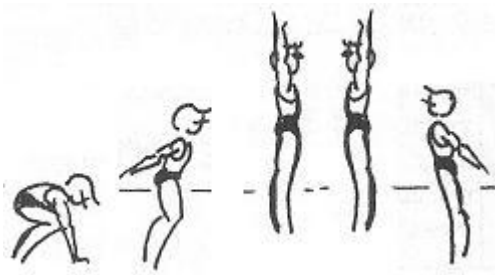
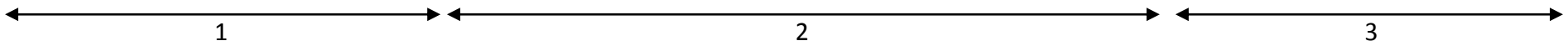
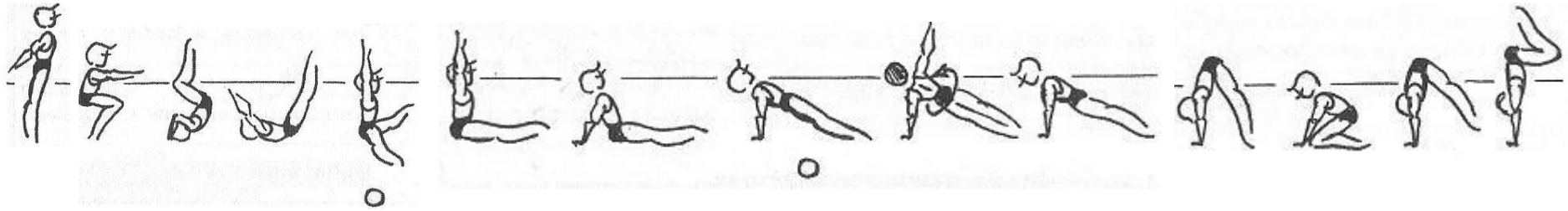
Secteur	texte
1	Départ pieds joints, s'abaisser à la position accroupie puis roulade avant au siège écarté (maintenir la position corrigée 2 sec),
2	Serrer les jambes devant, appui dorsal maintenu 2 sec, 1/2 tour appui facial,
3	Retour des jambes entre les mains par temps de ressort, puis placement du dos corps groupé, genoux collés à la poitrine,
4	Retour à la station accroupie, se redresser tout en effectuant un saut 1/2 tour avec action des bras dynamiques (de l'oblique basse arrière à la verticale haute),
5	fente avant + ATR 1 jambe, retour en fente avant, resserrer les jambes à la station droite.

Secteur	1	2	3	4	5
symbolique					



MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point



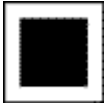


MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points

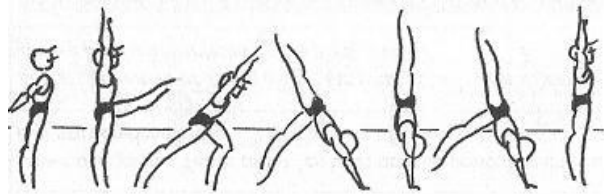
Secteur	texte
1	Départ à la station droite, lever la jambe pour s'établir en fente avant, s'abaisser jusqu'à l'ATR, retour en fente,
2	roulade avant écrasement (2 sec), redresser le buste puis serrer les jambes devant, appui dorsal maintenu 2 sec, 1/2 tour appui facial, retour des jambes entre les mains par temps de ressort,
O1	tout en se redressant, saut 1/1 tour avec action des bras dynamiques (de l'oblique basse arrière à la verticale haute),
3	roulade arrière bras fléchis corps groupé, retour à la station droite corrigée,
O2	roulade arr. bras tendus corps carpé, retour à la station droite corrigée,
4	sursaut fente avant et roue pied/pied,
5	puis se déséquilibrer en arrière pour rouler sur le dos (jambes tendues avec pose des mains au sol) et s'établir à la chandelle (marquer la position) et retour à la station droite.

Secteur	1	2	O1	3	O2	4	5
symbolique							



MOUVEMENT 2

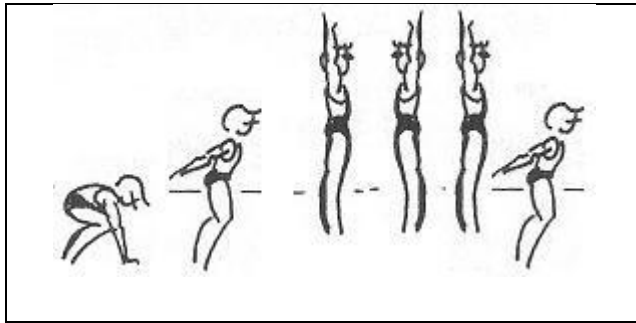
Note D = valeur technique 2 points



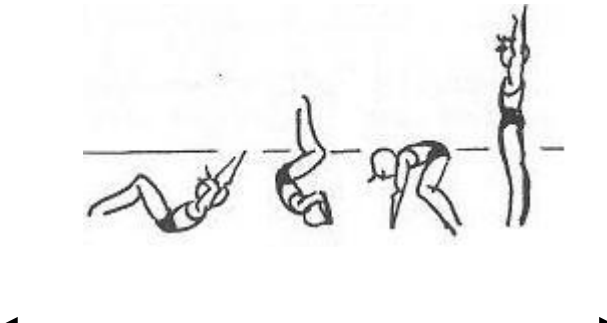
1



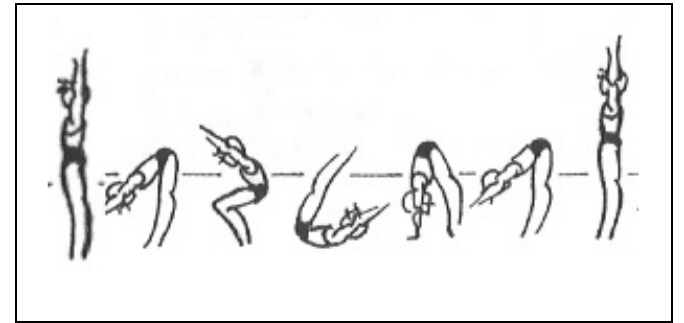
2



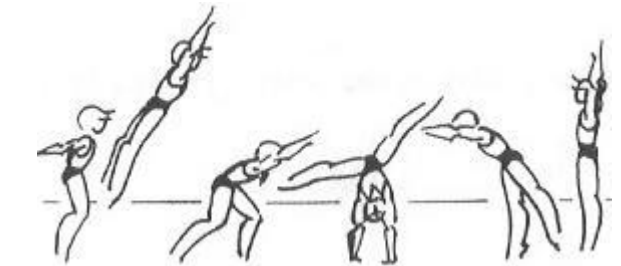
01



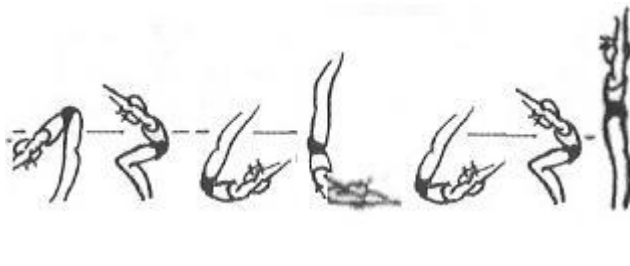
3



02



4

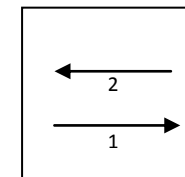


5



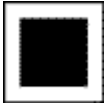
MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points



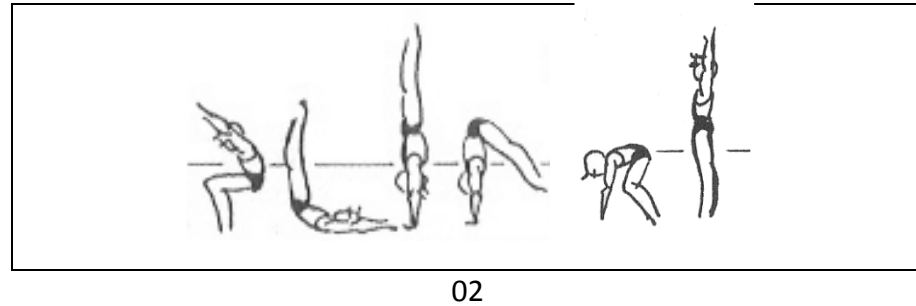
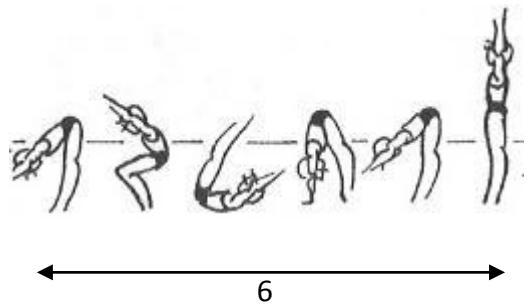
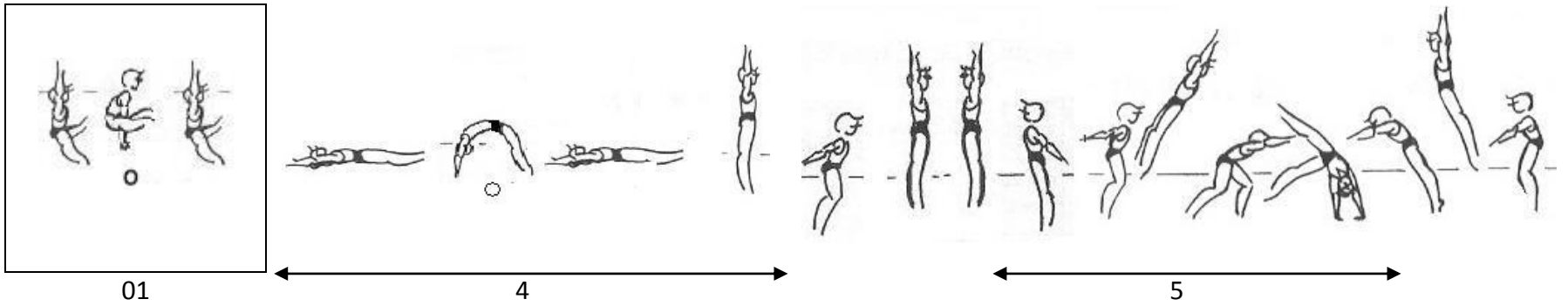
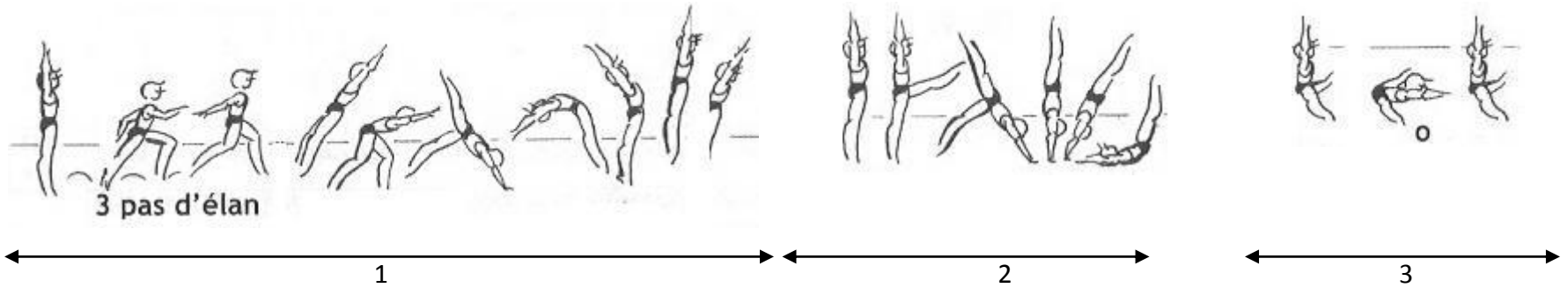
Secteur	texte
1	3 pas d'élan sursaut saut de mains + rebond,
2	Fente avant ATR roulade avant bras tendus,
3	écart facial tenu 2 sec, puis se positionner à la station assise jambes écartées bras aux oreilles
O1	équerre écartée 2 sec, puis se positionner à la station assise jambes écartées bras aux oreilles
4	Serrer les jambes devant soi, s'allonger lentement sur le dos pour s'établir en pont (maintenir 2 sec), reposer à plat dos et se redresser à la station debout par une fermeture rapide du buste vers les jambes groupées (sans pose de mains au sol)
5	saut ½ tour, sursaut fente avant rondade enchaîné avec un saut vertical
6	roulade arrière corps carpé bras tendus, retour à la station debout bras aux oreilles
O2	Roulade arrière piquée à l'ATR, retour des jambes tendues en fermeture pour se redresser à la station droite.

Secteur	1	2	3	O1	4	5	6	O2
symbolique								



MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points





MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point

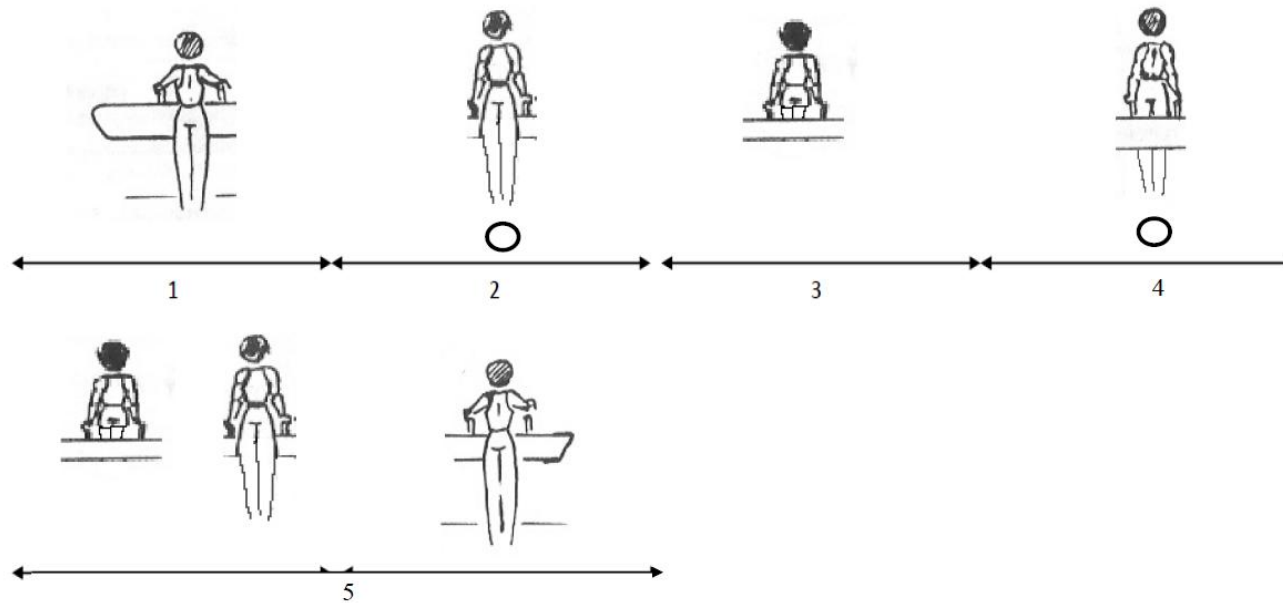
Secteur	texte
1	Sauter à l'appui,
2	appui corrigé 2 sec,
3	passer par-dessus le cheval corps groupé,
4	appui dorsal corrigé,
5	retour à l'appui facial et descendre

Secteur	1	2	3	4	5
symbolique					



MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point





MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points

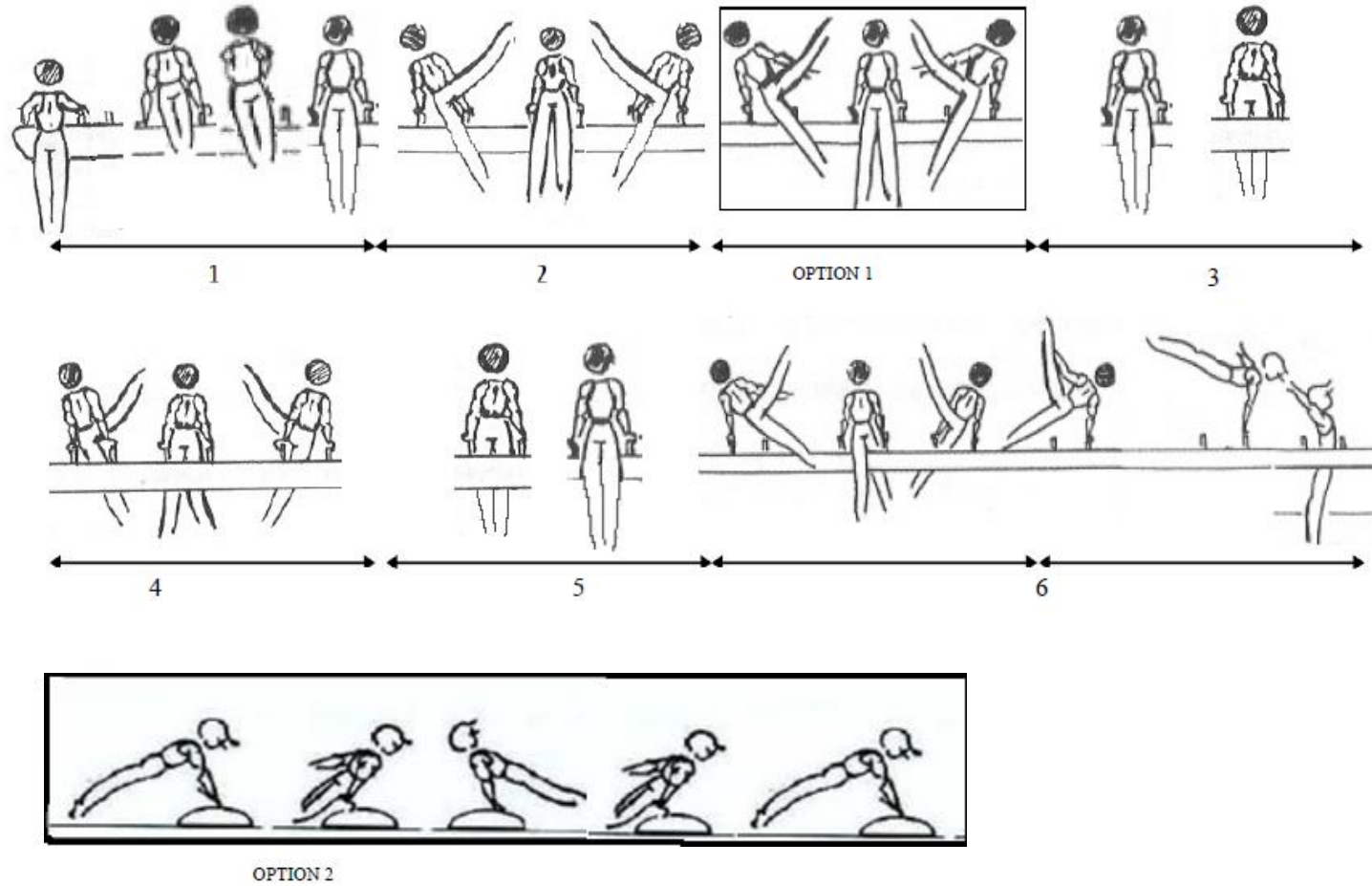
Secteur	texte
1	Départ une main sur la croupe et une main sur l'arçon, transport 1/3 latéral,
2	balancés faciaux droite/gauche (un balancé complet),
O1	balancés faciaux droite/gauche en décollant la main (un balancé complet),,
3	S'arrêter à l'appui facial corrigé, engager les jambes groupées, appui dorsal,
4	balancés dorsaux droite/gauche (un balancé complet),
5	S'arrêter en appui dorsal corrigé, passer les jambes fléchis entre les bras pour se retrouver à l'appui facial,
6	engager une jambe tendue sous la main + sortie en 1/4 tour par-dessus le cheval
O2	1 cercle sur champignon bas

Secteur	1	2	O1	3	4	5	6	O2
symbolique								



MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points





MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points

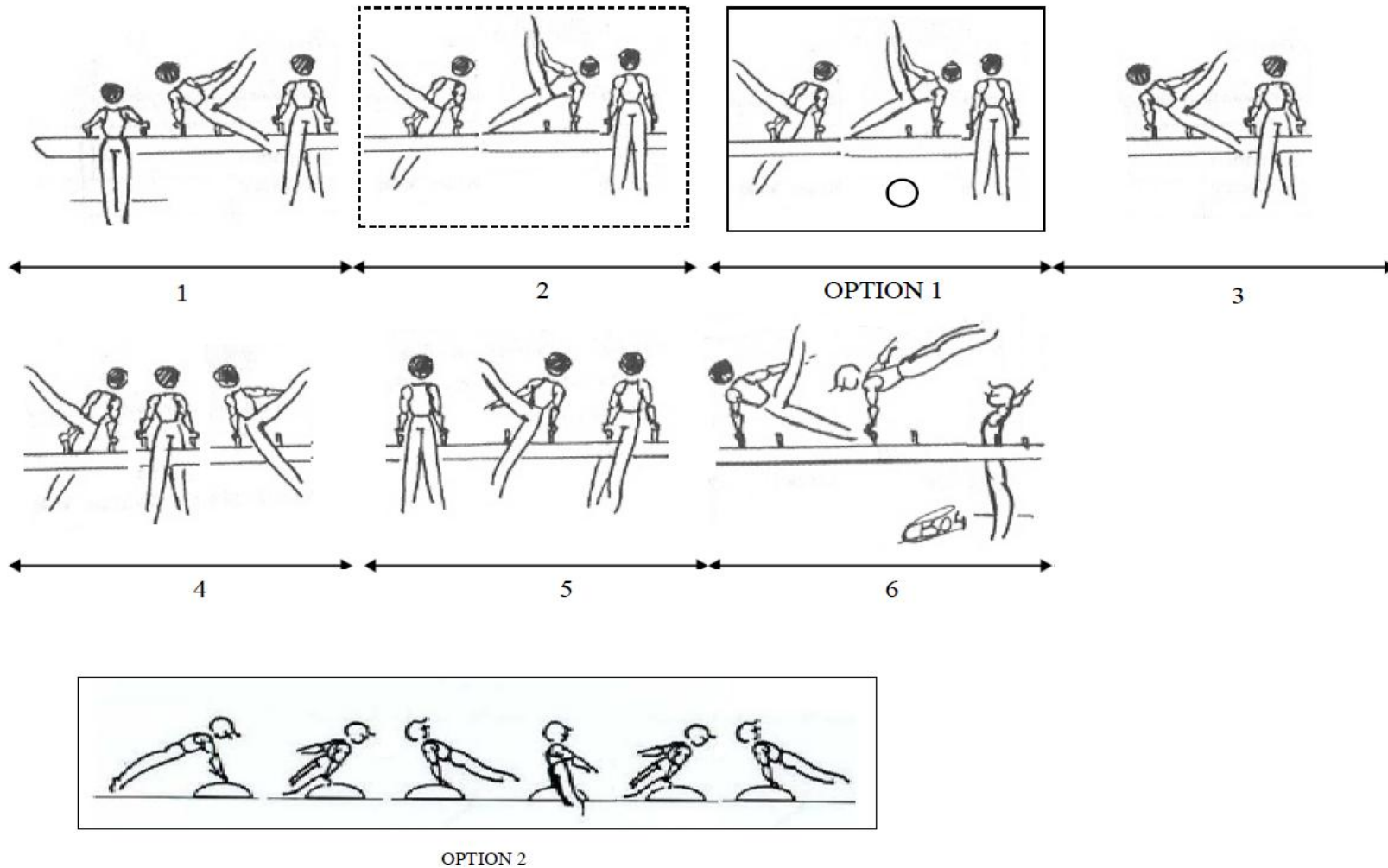
Secteur	texte
1	sauter à l'appui facial, engager la jambe droite tendue sous la main droite,
2 (base)	faux ciseaux à gauche
O1 (remplace)	faux ciseaux à gauche avec pose de pied sur la croupe (amplitude de la jambe supérieure à l'horizontale), maintenir la position 2 sec,
3	Balancé facial à droite, engager la jambe droite sous main droite,
4	balancé à gauche, dégager la jambe droite sous main droite,
5	sortie 1/4 tour à gauche, arrivée à la station droite perpendiculaire au cheval,
O2	1 cercle et demi sur champignon bas.

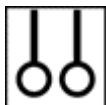
Secteur	1	O1	2	3	4	5	6	O2
symbolique								



MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points



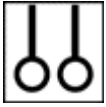


MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point

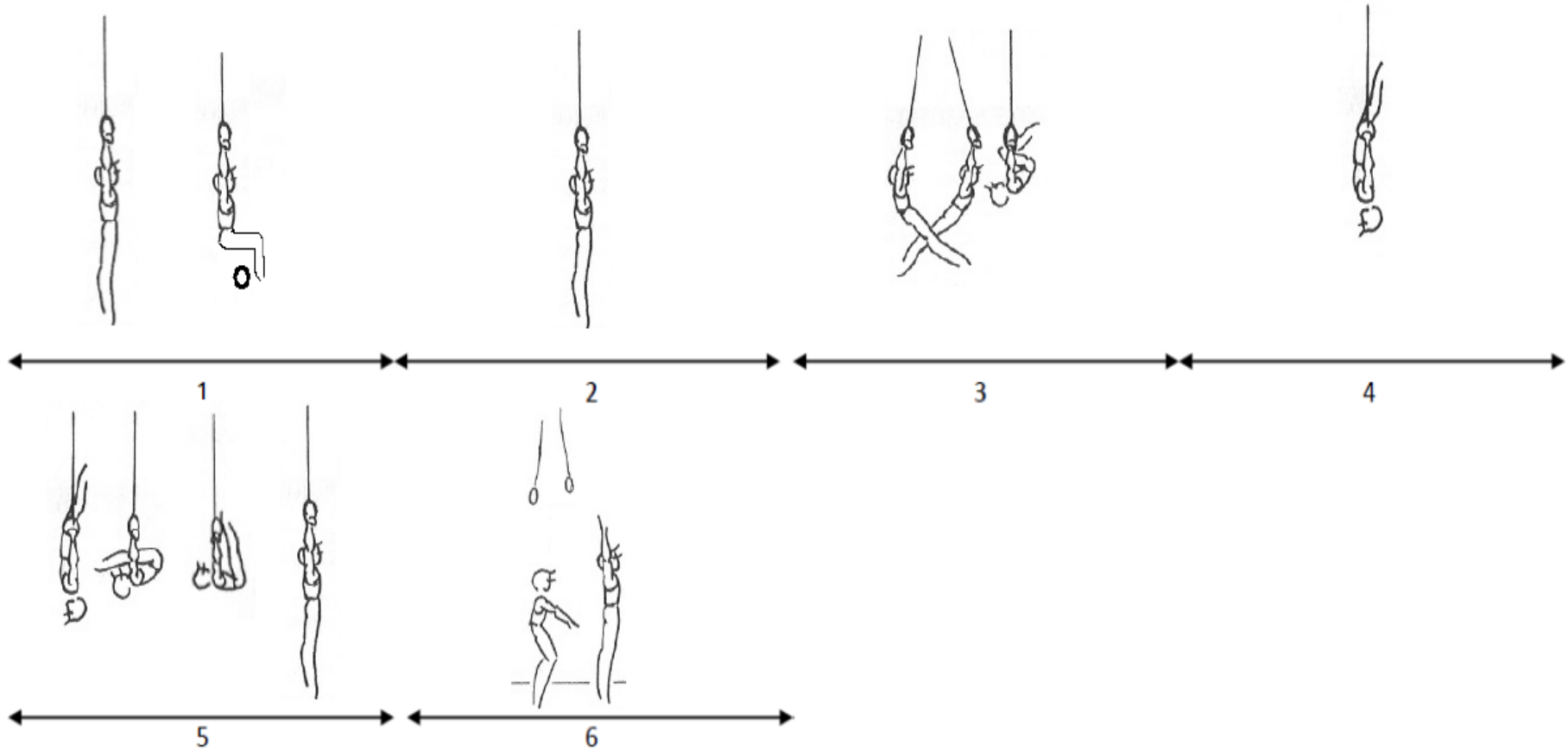
Secteur	texte
1	placer le gym en suspension verticale, élever les deux jambes jusqu'à l'équerre groupée (tenir 2 sec),
2	redescendre en suspension verticale jambes tendues,
3	fouetté avant/arrière puis suspension semi-renversée corps groupé,
4	chandelle suspension tendue renversée,
5	descente contrôlée, par la fermeture jambes tendues, jusqu'à la verticale,
6	et sauter à la station debout.

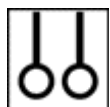
Secteur	1	2	3	4	5	6
symbolique						



MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point





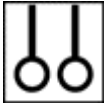
MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points

Secteur	texte
1	s'établir à l'appui tendu (avec aide de l'entraîneur) tenir 2 sec (seul), anneaux ouverts,
2	puis descente contrôlée bras fléchis jusqu'à la suspension verticale (simultanée inversée),
O1	traction pour s'élever corps groupé à la suspension mi-renversée corps carpé, tenir 2 sec,
3	<i>s'établir à la suspension mi-renversée corps groupé (sans élan) puis carpé,</i>
O2	suspension dorsale corps tendu tenir 2 sec revenir à la suspension tendue
4	prise d'élan balancé arrière balancé avant, balancé arrière
5	appuyer sur les anneaux pour se réceptionner à la station droite (balancés et sortie corps à 45° sous l'horizontale)

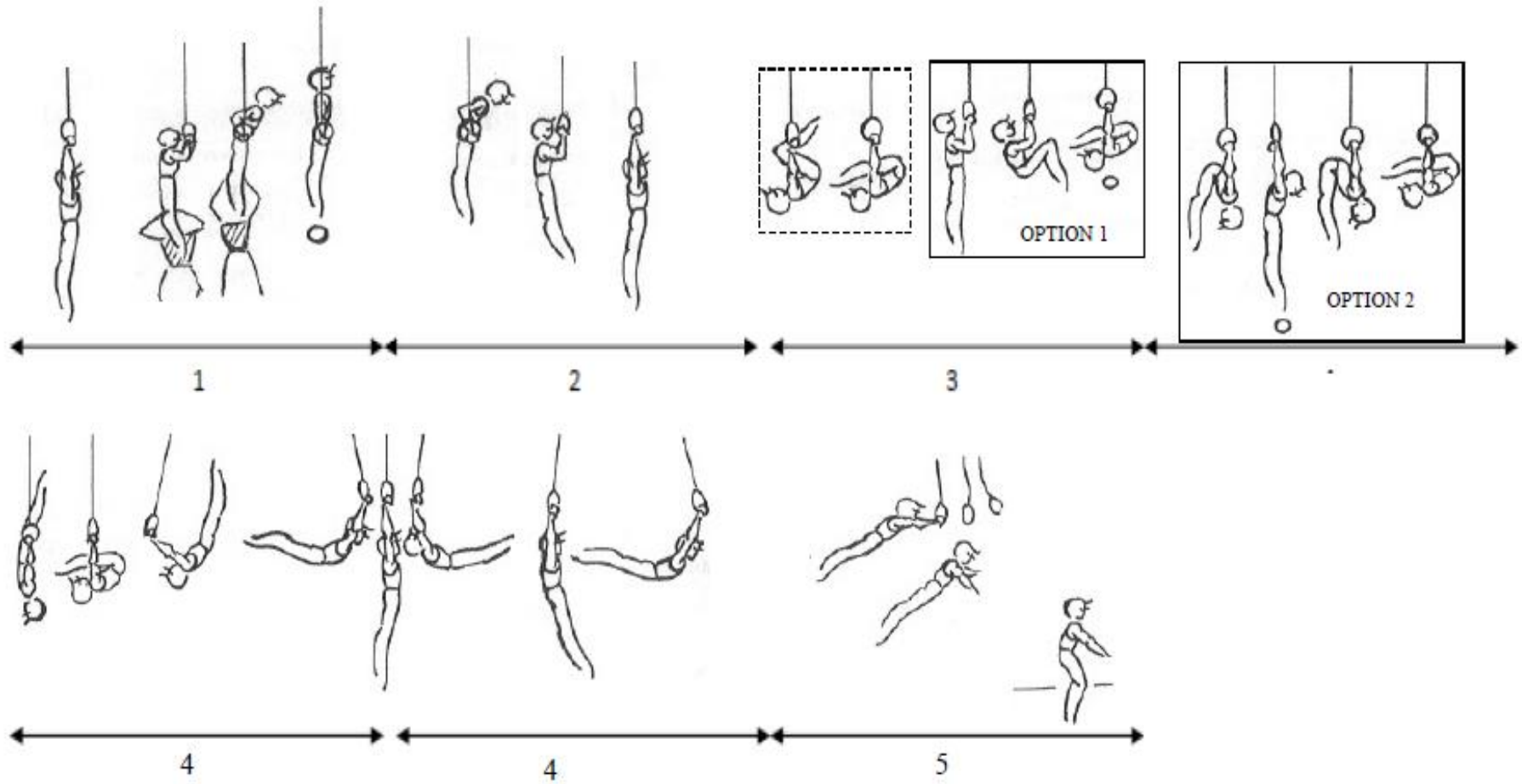
Exigence d'amplitude pour les balancés : corps à 45° sous l'horizontale

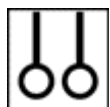
Secteur	1	2	O1	3	O2	4	5		
symbolique									



MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points



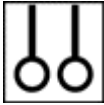


MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points

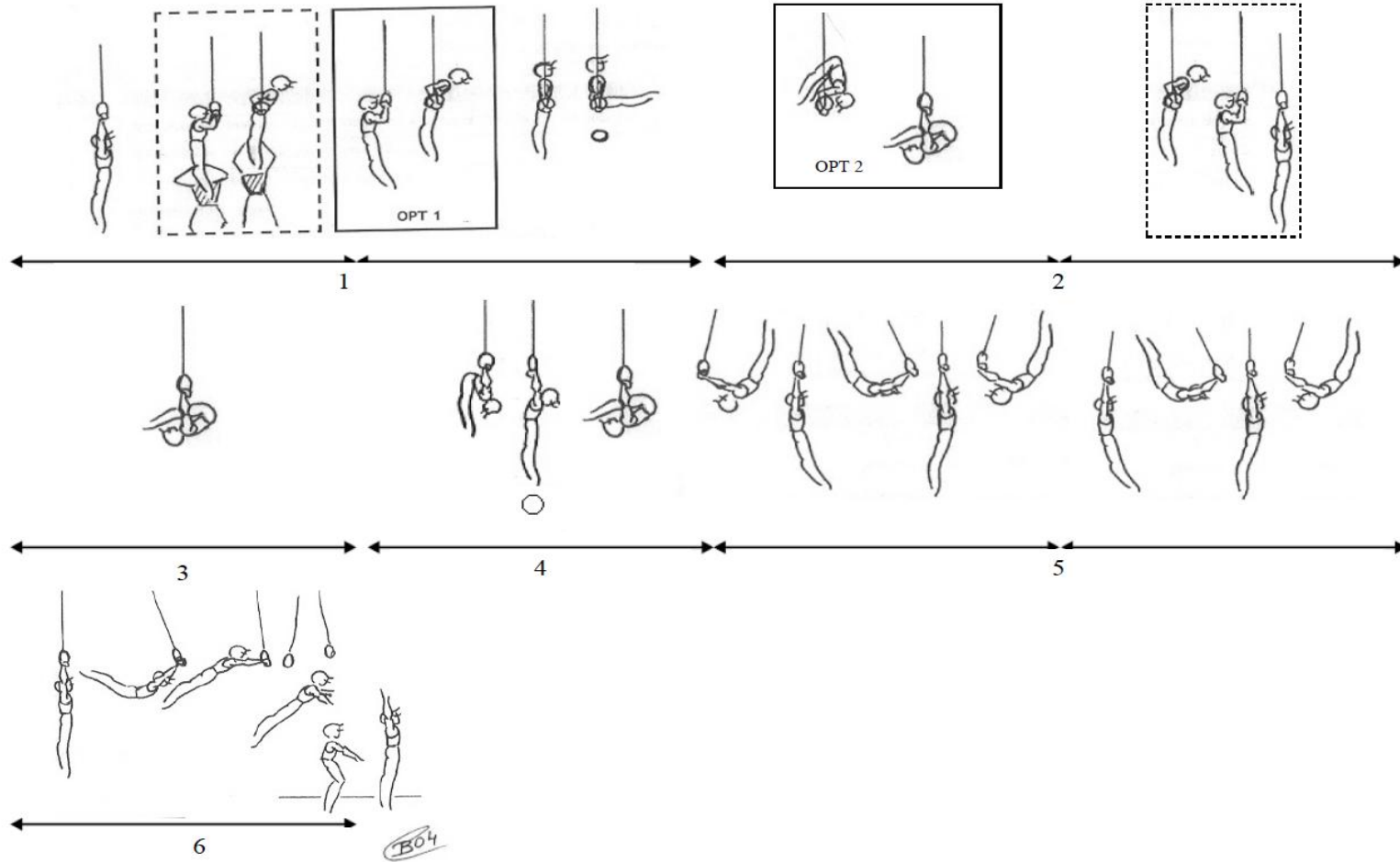
Secteur	texte
O1	Simultanée,
1	<i>s'établir à l'appui tendu (avec aide de l'entraîneur) équerre jambes tendues 2 sec,</i>
O2	élever le corps carpé bras fléchis puis roulé en avant pour s'établir à la suspension mi-renversée corps carpé,
2	descente contrôlée bras fléchis, corps tendu jusqu'à la suspension verticale (simultanée inversée),
3	suspension mi-renversée corps carpé (sans élan),
4	suspension dorsale corps tendu tenir 2 sec revenir à la suspension tendue mi-renversée,
5	prise d'élan balancé arrière balancé avant, balancé arrière balancé avant, et balancé arrière
6	lâcher les anneaux pour se réceptionner à la station droite (balancés et sortie corps à 45° sous l'horizontale)

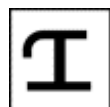
Secteur	O1	1	O2	2	3	4	5	6
symbolique								



MOUVEMENT 3




Note D = valeur technique 4 points





MOUVEMENT 1 à 3

Note D = valeur technique 1 point

Saut	texte	Matériel	Valeur	schéma
1	Saut de lapin jambes fléchis + saut extension	mini trampoline sur table de saut à 1m10 (possibilité de mettre un tremplin devant le mini trampoline)	1	
2	lune	mini trampoline table de saut à 1m10 (possibilité de mettre un tremplin devant le mini trampoline)	2,7	
3	lune	double tremplin table de saut à 1m10	4,7	



MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point

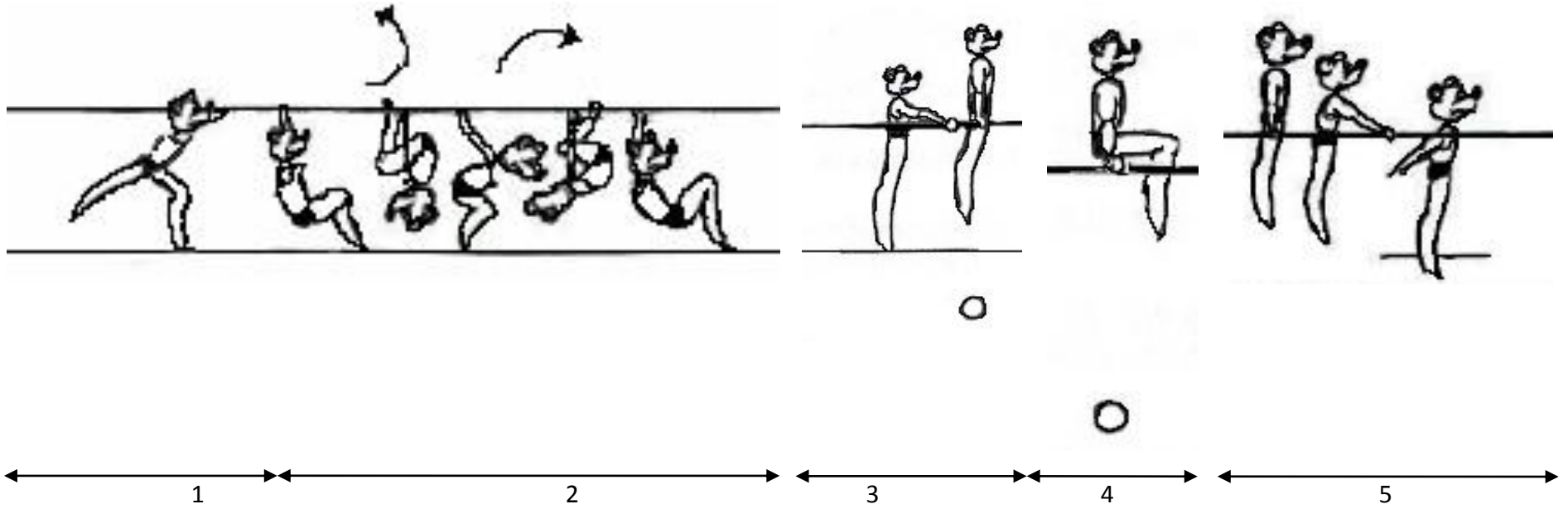
Secteur	texte
1	Départ en suspension jambes décalées en fente avant,
2	rotation arrière groupée pose de pieds serrés puis rotation avant groupée,
3	s'établir à l'appui corrigé 2 sec,
4	équerre jambes groupées (2 sec),
5	descente à la station

Secteur	1	2	3	4	5
symbolique					



MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point





MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points

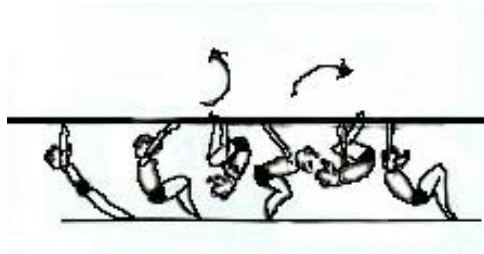
Secteur	texte
1	Départ en suspension jambes tendues serrées , rotation arrière corps tendu pose de pieds serrés puis rotation avant corps tendu,
2	sauter à l'appui corrigé bras tendus, déplacements avant en appui, déplacement main droite, déplacement main gauche, déplacement main droite, déplacement main gauche,(3 changements de chaque main),
O1	équerre jambes tendues 2 sec,
3	siège écart jambes tendues tenu 2 sec, flexion et extension des jambes pour élaner en avant,
4	balancé arrière (corps droit pieds à hauteur des barres), balancé en avant (corps droit pieds à hauteur des barres), balancé en arrière (corps droit pieds à hauteur des barres)
5	et sortie entre les barres à la station droite
O2	sortie latérale droite en déplaçant main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale

Secteur	1	2	O1	3	4	5	O2
symbolique							

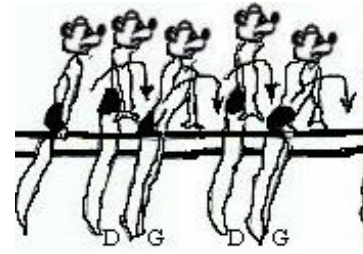


MOUVEMENT 2

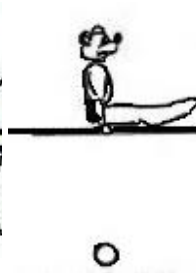
Note D = valeur technique 2 points



1



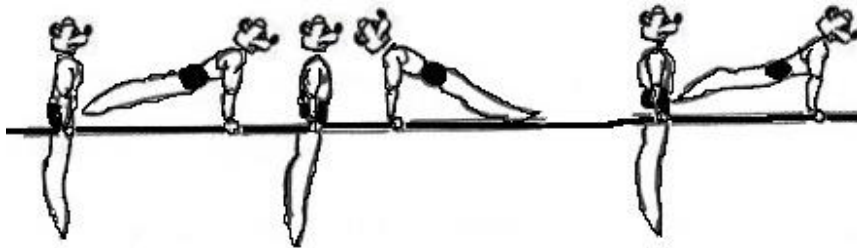
2



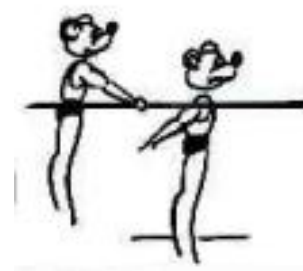
O1



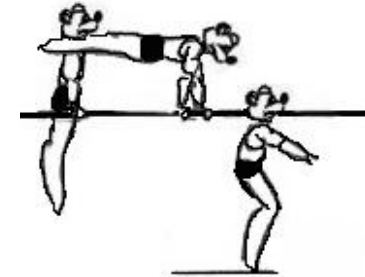
3



4



5



O2



MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points

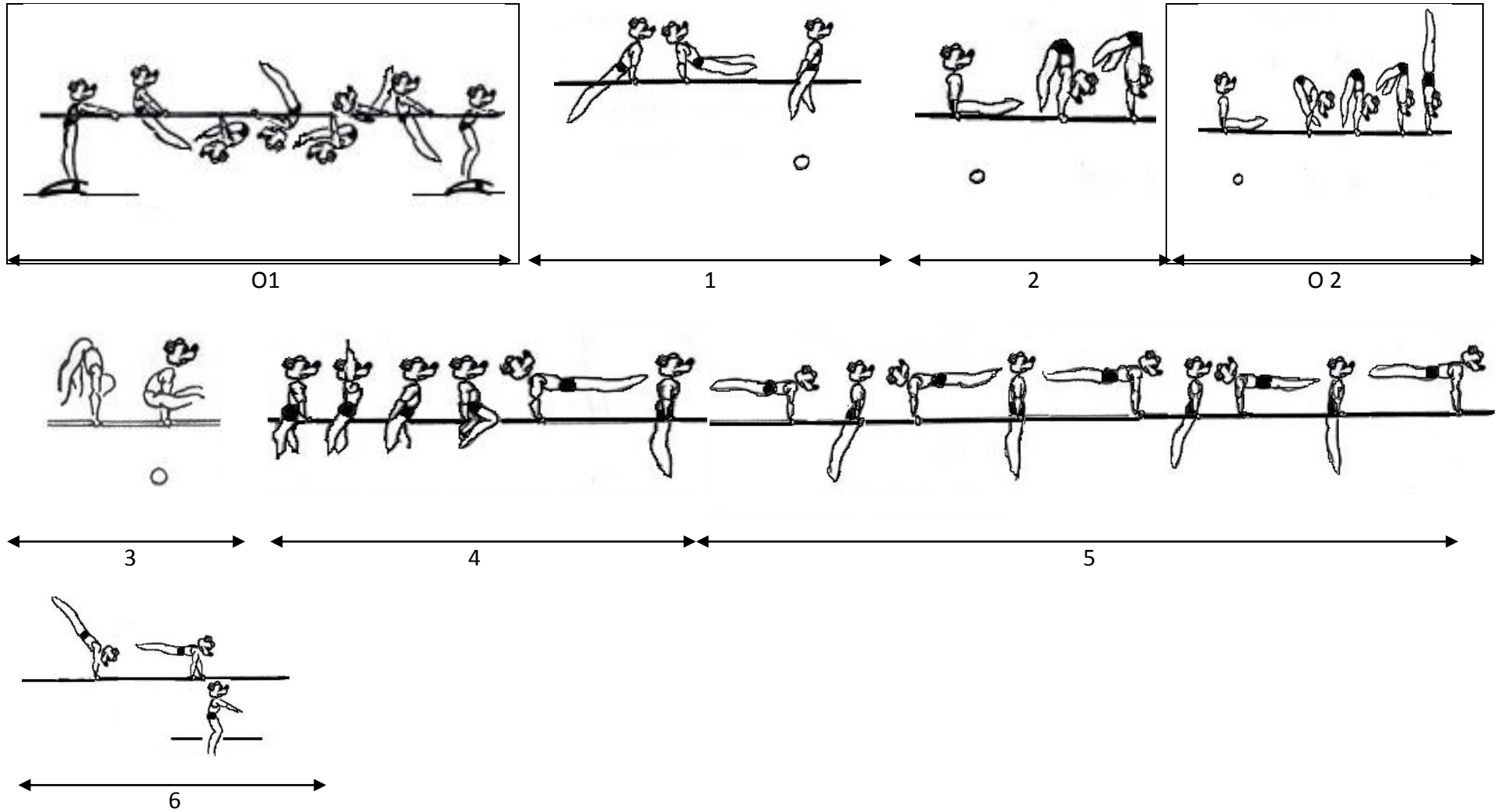
Secteur	texte
O1	départ à la station debout sur un tremplin, oscillation avec recherche d'appui épaules à hauteur de barres,
1	s'établir à l'appui tendu et élaner en avant au siège écarté position corrigée tenue 2 sec,
2	équerre 2 sec placement du dos jambes tendues ,
O2	équilibre en force,
3	retour à l'équerre écartée tenue 2 sec,
4	poser les jambes sur les barres, passer les mains derrière les cuisses (en levant les bras aux oreilles), position corrigée, flexion et extension des jambes pour élaner en avant (prise d'élan),
5	balancé arrière, balancé avant, balancé arrière, balancé avant, balancé arrière (corps à l'horizontal pour tous les balancés)
6	et sortie latérale corps à 45° au dessus de l'horizontale

Secteur	O1	1	2	O2	3	4	5	6
symbolique								



MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points





MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point

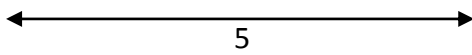
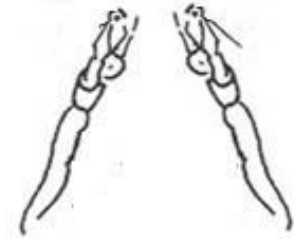
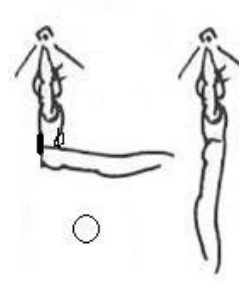
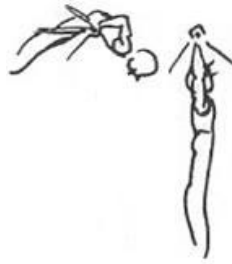
Secteur	texte
1	établissement à l'appui (avec aide de l'entraîneur), appui actif 2 sec,
2	rouler en avant lentement jambes fléchies jusqu'à la suspension verticale corps tendu,
3	équerre groupée 2 sec puis retour en suspension corps tendu,
4	changement de prises alternatives (sans changement de sens), main droite en supination, main gauche en supination puis main droite en pronation, main gauche en pronation (ou inversement),
5	et sortie réception à la station droite

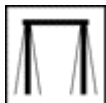
Secteur	1	2	3	4	5
symbolique					



MOUVEMENT 1

Note D = valeur technique 1 point





MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points

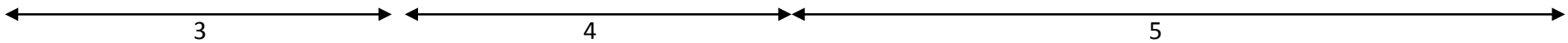
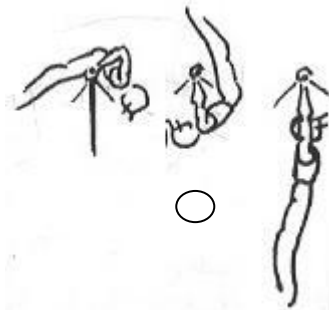
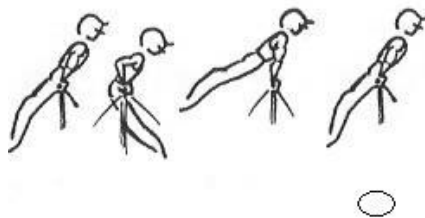
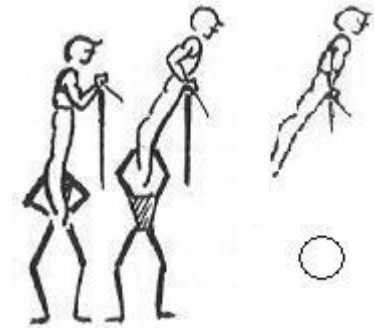
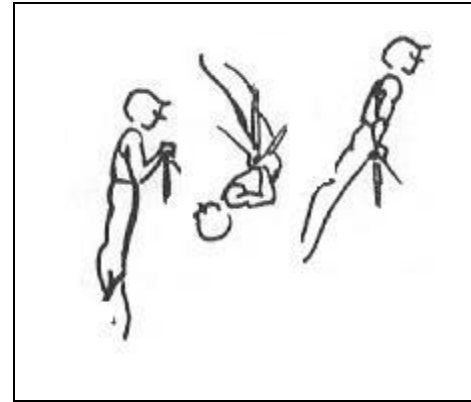
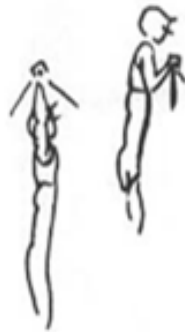
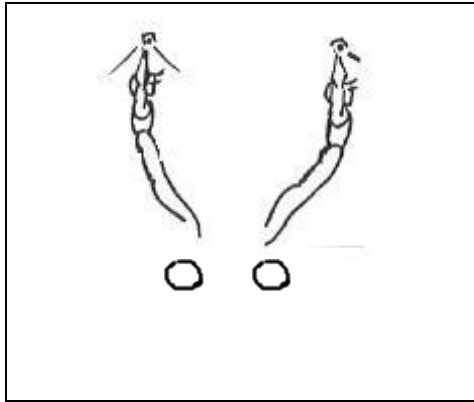
Secteur	texte
O1	venir se positionner en courbe concave avant 2 sec puis en courbe concave arrière 2 sec
1	Traction menton au-dessus de la barre 2 sec,
O2	Traction renversement,
2	<i>établissement à l'appui (avec aide de l'entraîneur), appui actif 2 sec</i>
3	prise d'élan abdominale corps à l'horizontal, appui actif 2 sec
4	s'abaisser en avant lentement jambes tendues et maintenir la position tendue en chandelle renversée (2 sec), descente contrôlée pieds à la barre (fermeture jambes tronc) jusqu'à la suspension verticale,
5	Lâcher la main droite pour tourner longitudinalement autour du bras gauche (180°), replacer la main gauche en pronation (=changement de faces), et sortie réception à la station droite

Secteur	O1	1	O2	2	3	4	5
symbolique							



MOUVEMENT 2

Note D = valeur technique 2 points





MOUVEMENT 3 : **MOUVEMENT AVEC SANGLES**

Note D = valeur technique 4 points

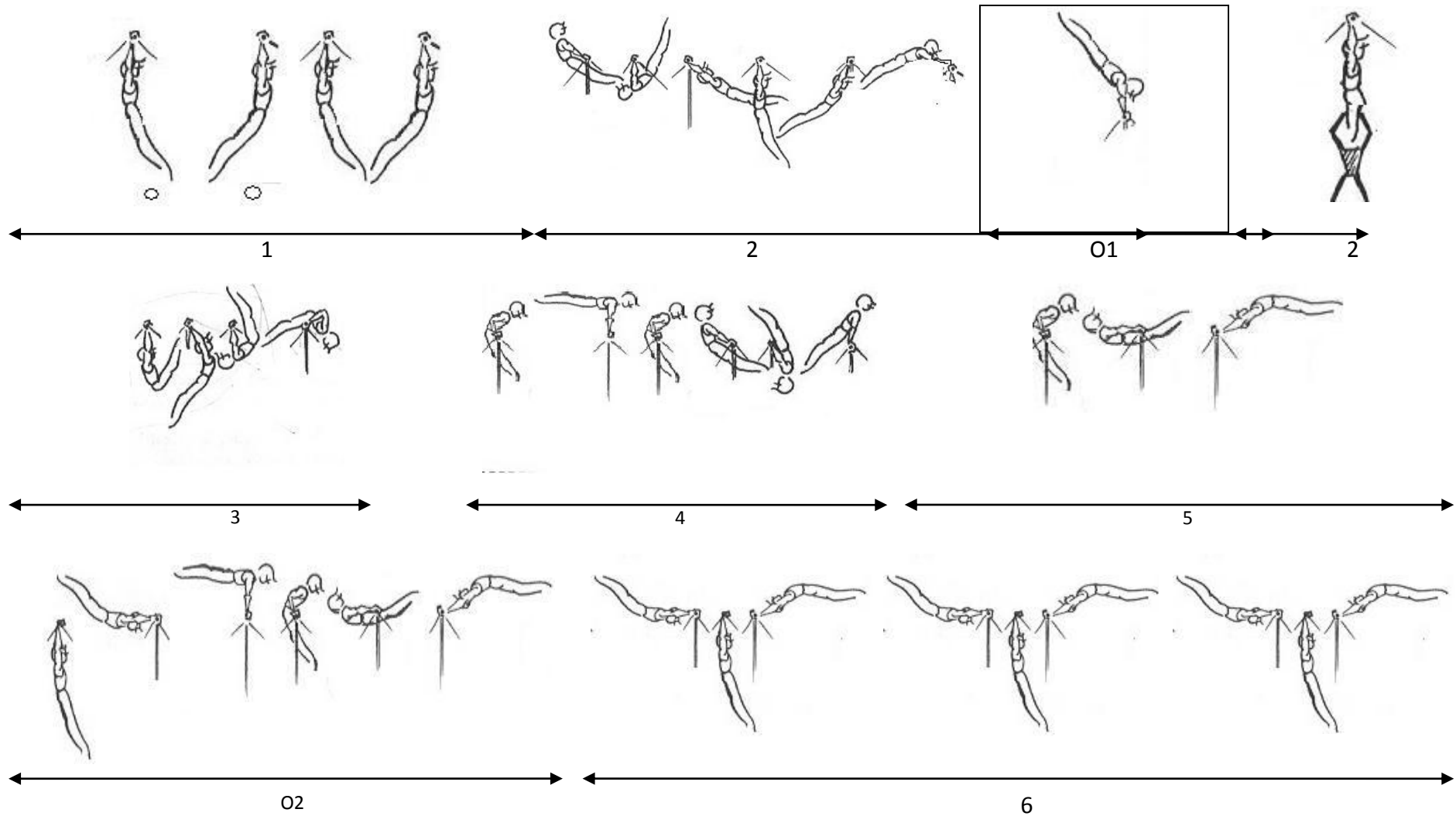
Secteur	texte
1	venir se positionner en courbe concave <u>avant</u> statique 2 sec puis en courbe concave <u>arrière</u> statique 2 sec, puis réaliser 2 courbettes dynamiques (courbe avant-courbe arrière-courbe avant-courbe arrière),
2	filer en avant pour réaliser un balancé arrière <i>corps à l'horizontal</i> , arrêt du gymnaste par l'entraîneur au moment de la suspension verticale,
O1	corps à 45 ° au-dessus de l'horizontal,
3	traction renversement jambes tendues,
4	prise d'élan abdominale (corps à l'horizontal) tour d'appui arrière,
5	basculer en arrière et prise d'élan en avant,
O2	établissement arrière à l'appui (grand élan), basculer en arrière et prise d'élan en avant,
6	balancé en arrière, balancé en avant, balancé en arrière, balancé en avant, balancé en arrière, balancé en avant (bassin à hauteur de la barre devant et derrière)

Secteur	1	2	O1	3	4	5	O2	6
symbolique								



MOUVEMENT 3

Note D = valeur technique 4 points





Précisions