

# Brochure GAF Isère

SAISON  
2022-2023



# COMMISSION TECHNIQUE GAF

BERLIOUX	DIANE	DTG	dianeberlioux@gmail.com
CONTRERAS	MATHILDE	RESPONSABLE GAF	mathildecontreras@hotmail.fr
CUPANI	MARINE	MEMBRE GAF	marine.essm.gym@gmail.com
GOURBAL	AUDE	RESPONSABLE JUGE GAF	aude.gourbal@orange.fr
MARION	DELPHINE	MEMBRE COMISSION GAF	dernierelagarde@yahoo.fr
SEDENO	GUILLAUME	RESPONSABLE COLLECTIF GAF	guillaume.sedeno@yahoo.fr



# CALENDRIER COMPETITION GAF

3/4 Décembre	Département	Équipes	Fédérale B, A1 & A Performance & Performance Régionale	Seyssinet
4/5 Février	Département	Individuelles	Fédérale A1 & A Performance & Performance Régionale	Vienne
25/26 Février 2023	Inter-département CENTRE	Équipes	Fédérale A & Fédérale A1	A définir
11/12 Mars 2023	Inter-département CENTRE	Individuelles	Fédérale A1 & A Performance & Performance Régionale	Annonay
25/26 Mars 2023	Inter-département CENTRE	Équipes	Performance & Performance régionale	A définir
01/02 Avril 2023	Régional	Équipes	Fédérale A	Lyon
08/09 Avril 2023	Régional	Individuelles	Performance & Performance régionale	Villeurbanne
29/30 Avril 2023	Régional	Individuelles	Fédérale A & Fédérale A1	Vic le comte
6/7 Mai 2023	Régional	Équipes	Performance & Performance régionale	Le Pouzin
12/13/14 Mai	Trophée Fédéral	Équipes	Fédérale A	
19/20/21 Mai	France	Individuelles	Performance : National 10 + National 12 +	
2/3/4 juin	France A	Équipes	Performance	
17/18 Juin 2023	Régional	Équipes	Fédérale B & A1 Coupe AURA	Valence
23/24/25 juin	France	Équipes	Performance : National 10-11 National 10-13 National 12-15	



# CALENDRIER REGROUPEMENT GAF

## Collectif départemental :

Club représenté : Voiron, Vizille, Fontaine, Gières, St Martin d'hères, Grenoble, Viennes  
12 gymnastes maximum

Dates	Lieux
Samedi 10 septembre	St martin d'hères
Samedi 1 octobre	
Jeudi 27 octobre	
Stage de Noël 18/18/20 décembre	
Samedi 21 janvier	
Mercredi 9 ou 15 février (à confirmer)	
Vendredi 14 avril	
Stage de clôture 8/9/10 juillet	

## CPD

Dates	Années de naissance	Lieux
19 novembre	2015/2014/2013	Grenoble
18 ou 19 mars	2015/2014	Fontaine
5 juillet	2016 à potentiel /2015/2014	Gieres ou St martin d'hères

## CPID

Dates	Années de naissance	Lieux
9 octobre	2012/2013/2014	Vienne
15 janvier	2013/2014/2015	(à confirmer)



# FORMATION JUGE CAF

Date	Lieux	Formation
24 septembre	Eybens	Formation juge informatique
19 novembre	Eybens	Formation juge 1
27 novembre	Eybens	Formation juge 1
18 décembre	Eybens	Formation juge 1
8 janvier	Eybens	Formation juge 1
14/15 janvier		Examen juge 1



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Cette brochure technique départementale est à compléter par les informations fédérales :**

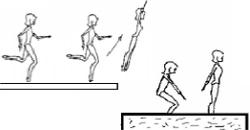
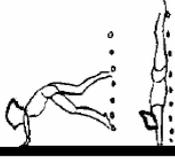
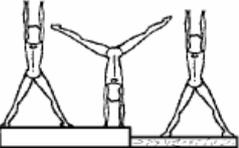
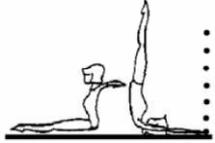
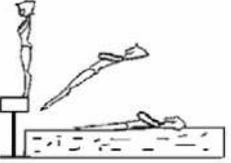
- Toutes les informations nationales se trouvent sur le site fédéral <https://www.ffgym.fr/> : (Connexion => mon compte => compétition => base documentaire GAF)
- La brochure nationale GAF
- La brochure technique régionale GAF
- Les lettres FFGym GAF, qui apportent des mises à jour sur l'organisation compétitive
- La brochure des programmes GAF – Édition septembre 2020, dans laquelle sont indiqués tous les contenus des différents programmes ainsi que les modalités de jugement.
- Le code de pointage GAF (dernière édition)



# PARCOURS N°1

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
1		<p><b>Allongé au sol :</b> Fermeture buste en course courte jambes pliées bras pliés derrière la tête coudes écartés. <b>5 répétitions.</b></p>	<p>1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
2		<p><b>Allongé au sol :</b> Couché sur le ventre, menton et poitrine au sol, bras tendu devant, ouverture jambes. <b>5 répétitions.</b></p>	<p>1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Bras tendu devant. <b>NB:</b> une ouverture avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
3		<p><b>Allongé au sol :</b> Poitrine au sol, pompes à genoux, bassin rétroversion, coudes le long du corps. <b>5 répétitions.</b></p>	<p>1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. <b>NB:</b> une pompe avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
4		<p><b>Au sol :</b> A quatre pattes. Dos rond, dos creux, dos rond, dos creux, en mouvement continu, et finir en position dos plat tenu 5 sec</p>	<p>1. Mouvement continu 2. Tête dans le prolongement de la courbure du dos.</p>	5 pts
5		<p><b>Au sol :</b> Au choix: Grand écart gauche ou droit.</p>	<p>1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.</p>	5 pts
6		<p><b>Au sol :</b> Écrasement facial.</p>	<p>1. Dos plat. 2. Jambes ouvertes. 3. Jambes + pointes tendues.</p>	5 pts
7		<p><b>Test de saut en longueur :</b> <b>2 essais.</b> De l'arrêt, départ pieds serrés. Saut en longueur. Marques aux talons.</p>	<p>1,2 mètres = 1 pt. 1,3 mètres = 2 pts. 1,4 mètres = 3 pts. 1,5 mètres = 4 pts. 1,6 mètres = 5 pts.</p>	5 pts
8		<p><b>Au sol :</b> Départ pieds troisièmes soubresauts retour pied troisième, bras fixés en secondes.</p>	<p>1. Impulsion complète. 2. Alignement. 3. Bras seconde.</p>	5 pts
9		<p><b>Au sol :</b> Course, impulsion chandelle, et réception stabilisée.</p>	<p>1. Cercle de bras 2. Jambes tendues dans le trampoline. 3. Chandelle corps aligné et vertical</p>	5 pts
10		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b> <b>4 pas.</b> Marche sur ½ pointes jambes tendues bras seconde.</p>	<p>1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes.</p>	5 pts

# PARCOURS N°1

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
11		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b> Saut vertical départ pieds serrés en bout de poutre et réception stabilisée</p>	<p>1. Chandelle corps aligné et vertical. 2. Réception stabilisée.</p>	5 pts
12		<p><b>A l'espalier :</b> Pont, pied dans les espaliers à hauteur du bassin.</p>	<p>Épaules+loin que les mains = 5 pts Idem mais bras pliés = 2 pts Épaules au-dessus des mains = 4 pts Idem mais bras pliés = 1 pts Épaules avant les mains = 3 pts</p>	5 pts
13		<p><b>Ventre au mur :</b> A T R tenu 5 secondes.</p>	<p>1. Alignement du corps. 2. Tête droite.</p>	5 pts
14		<p><b>Départ sur une caisse :</b> Roue latérale.</p>	<p>1. Passage par la verticale. 2. Tête droite.</p>	5 pts
15		<p><b>Sur un plan incliné :</b> Départ groupé, roulade avant, arrivé debout.</p>	<p>1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 3. Relevé sans les mains.</p>	5 pts
16		<p><b>Sur un plan incliné :</b> Départ assis, roulade arrière arrivé debout.</p>	<p>1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée.</p>	5 pts
17		<p><b>Aux espaliers :</b> Chandelle maintenue 3 secondes.</p>	<p>1. Alignement tronc/jambes. 2. Bassin en rétroversion.</p>	5 pts
18		<p><b>Barre inférieure :</b> Sauter à l'appui bras tendus, déplacement latéral jusqu'au milieu des barres, rotation avant corps groupé puis, rotation arrière entre les bras.</p>	<p>1. Appui actif en gainage. 2. Départ de la rotation bras tendu. 3. Vitesse de rotation maîtrisée.</p>	5 pts
19		<p><b>Départ sur un cheval de 90 cm :</b> Réception sur tapis de 60 cm : Tomber sans sauter sur le dos corps plat bras croisés sur la poitrine.</p>	<p>1. Corps plat du début à la fin. 2. Regard devant tout le long de l'exercice.</p>	5 pts
20		<p><b>Sur un banc ou une poutre basse :</b> Placement du dos (1 à gauche, 1 droite).</p>	<p>1. Bras tendus. 2. Alignement bras tronc. 3. Passage par la verticale.</p>	5 pts

# FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°1

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

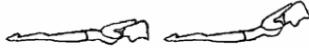
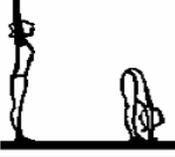
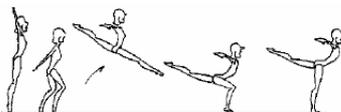
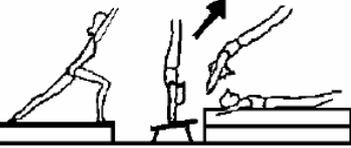
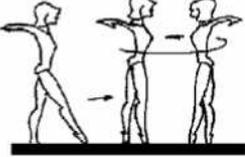
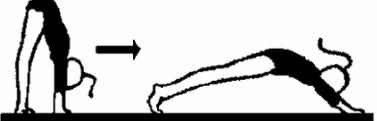
N°	Exigences techniques	NOTE
1	<b>Relevé de buste</b> 1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/5
2	<b>Tirade talons</b> 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Bras tendu devant. <b>NB:</b> une ouverture avec les exigences techniques = 1 point	/5
3	<b>Pompes à genoux</b> 1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. <b>NB:</b> une pompe avec les exigences techniques = 1 point	/5
4	<b>Onde à 4 pattes (chat)</b> 1. Mouvement continu 2. Tête dans le prolongement de la courbure du dos.	/5
5	<b>Grand écart antéropostérieur (G ou D)</b> 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	/5
6	<b>Ecrasement faciale</b> 1. Dos plat. 2. Jambes ouvertes. Jambes + pointes tendues.	/5
7	<b>Saut en longueur</b> 1,2 mètres = 1 pt.    1,5 mètres = 4 pts. 1,3 mètres = 2 pts.    1,6 mètres = 5 pts. 1,4 mètres = 3 pts	/5
8	<b>Soubresaut</b> 1. Impulsion complète. 2. Alignement. Bras seconde.	/5
9	<b>3 pas chandelle</b> 1. Cercle de bras 2. Jambes tendues dans le trampoline. 3. Chandelle corps aligné et vertical	/5
10	<b>4 pas sur ½ pointe (grande poutre)</b> 1. Jambes tendues 2. Sur ½ pointes. 3. Alignement du corps	/5
<b>SOUS TOTAL 1</b>		<b>/50</b>

N°	Exigences techniques	NOTE
11	<b>Chandelle sortie de poutre</b> 1. Chandelle corps aligné et vertical. 2. Réception stabilisée.	/5
12	<b>Pont aux espaliers</b> Epaules+loin que les mains = 5 pts Idem mais bras pliés = 2 pts Epaules au-dessus des mains = 4 pts Idem mais bras pliés = 1 pts Epaules avant les mains = 3 pts	/5
13	<b>ATR aux espaliers</b> 1. Bras tendus. 2. Alignement bras-tronc. 3. Passage par la verticale.	/5
14	<b>Roue latérale</b> 1. Passage par la verticale. 2. Tête droite. 3. bras et jambes tendus	/5
15	<b>Roulade avant</b> 1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 3. Relevé sans les mains.	/5
16	<b>Roulade arrière</b> 1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée.	/5
17	<b>Chandelle aux espalier</b> 1. Alignement tronc-jambes. 2. Bassin en rétroversion.	/5
18	<b>Enchaînement barre</b> 1. Appui actif en gainage. 2. Départ de la rotation bras tendu. 3. Vitesse de rotation maîtrisée.	/5
19	<b>Cran : tomber dos</b> 1. Corps plat du début à la fin. 2. Regard devant tout le long de l'exercice	/5
20	<b>Placement du dos sur banc</b> 1. Bras tendus. 2. Alignement bras-tronc. 3. Passage par la verticale.	/5
<b>SOUS TOTAL 2</b>		<b>/50</b>

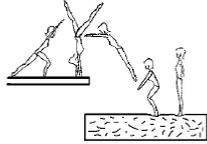
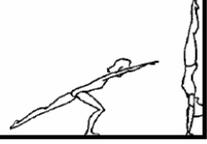
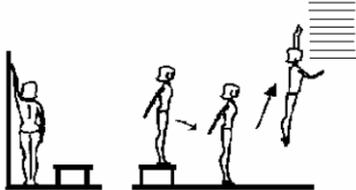
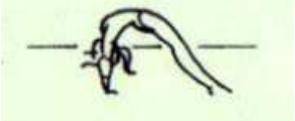
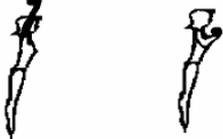
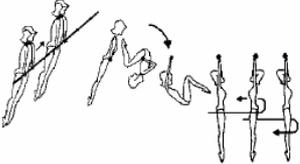
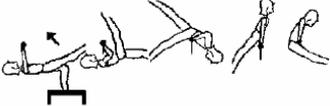
**TOTAL**

**/100**

## PARCOURS N°2

N°	EXERCICES	Exigences techniques	
1	 <p><b>Allongé au sol :</b> Couché sur le ventre, bras pliés derrière la tête, coudes ouverts, jambes tendues, ouverture buste. 5 répétitions.</p>	1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Coudes ouverts. <b>NB:</b> une répétition avec les exigences techniques = 1 point	5 pts
2	 <p><b>Allongé au sol :</b> Fermeture buste en course longue jambes pliées bras pliés derrière la tête coudes écartés. 5 répétitions.</p>	1. Coudes ouverts. 2. Bassin en rétroversion dès le départ. <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	5 pts
3	 <p><b>Au sol :</b> A genou, vague du corps.</p>	1. Mouvement continu.	5 pts
4	 <p><b>Au sol :</b> Grand écart gauche Grand écart droit.</p>	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	5 pts
5	 <p><b>Au sol :</b> Ecart facial contre un mur ou une caisse.</p>	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues et ouvertes	5 pts
6	 <p><b>Au sol :</b> Départ debout, fermeture mains à plat au sol.</p>	Si jambes tendues et mains à plat au sol = 5 points Si jambes tendues et mains non à plat au sol = 2 points	5 pts
7	 <p><b>Au sol :</b> Départ pieds troisièmes. Sissonne bras secondes.</p>	1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. 3. Réception jambes ½ pliées.	5 pts
8	 <p><b>Au sol :</b> De la fente ou du sursaut, A T R rebond dans le trampoline, tomber plat dos.</p>	1. Fente avec déséquilibre avant. 2. Rebond en ATR à la verticale. 3. Tomber dos corps plat.	5 pts
9	 <p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b> Sur ½ pointes. ½ Tour bras secondes.</p>	1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes durant tout l'exercice. 4. Bras secondes	5 pts
10	 <p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b> Départ en fermeture sur la poutre. Marche sur les mains jusqu'à la position gainage tenu 5 secondes.</p>	1. Alignement bras tronc. 2. Bassin rétroversion.	5 pts

## PARCOURS N°2

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
11		<p><b>Sur poutre haute (1m20) avec 60 cm de tapis :</b> Sortie rondade.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bras tendu.</li> <li>2. Tête droite.</li> <li>3. Corps gainé, dos rond.</li> <li>4. Position des mains.</li> <li>5. Corps dans l'axe de la poutre.</li> </ol>	5 pts
12		<p><b>Au sol :</b> Départ fente, A T R (3 sec.) dos au mur, retour fente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fente avec déséquilibre avant en gardant alignement bras tronc jambe arrière.</li> <li>2. Alignement du corps à l' ATR.</li> <li>3. Tête droite.</li> </ol>	5 pts
13		<p><b>Au sol :</b> Ouverture épaule aux espaliers.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pas de creux lombaire</li> </ol>	5 pts
14		<p><b>Le long du mur :</b> Caisse de 30 cm. Saut d'une caisse en contrebas, rebond et toucher le mur</p>	<p>Hauteur + 05 cm = 1 pt. Hauteur + 10 cm = 2 pts. Hauteur + 15 cm = 3 pts. Hauteur + 20 cm = 4 pts. Hauteur + 25 cm = 5 pts.</p>	5 pts
15		<p><b>Au sol :</b> Sur une ligne. Fente, roue, fente.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passage par l'ATR.</li> <li>2. Position des mains.</li> </ol>	5 pts
16		<p><b>Au sol :</b> Placement en pont, retour libre.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ouverture des épaules</li> <li>2. bras tendus, jambes serrées</li> <li>3. tête droite</li> </ol>	5 pts
17		<p><b>Barre supérieure :</b> Traction à la barre supérieure, mains en lune. <b>5 répétitions.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sans élan.</li> <li>2. Menton au-dessus de la barre.</li> <li>3. Position gainée.</li> </ol> <p><b>NB:</b> une traction avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
18		<p><b>Barre supérieure :</b> Appuis bras tendus, déplacement latéral jusqu'au milieu des barres, rotation avant corps groupé puis, 1/2 tour à gauche, 1/2 tour à droite. Réception sur tapis.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Appui actif en gainage.</li> <li>2. Vitesse de rotation maîtrisée.</li> <li>3. Position gainée lors du 1/2 tour.</li> </ol>	5 pts
19		<p><b>Barre supérieure : (2,30m).</b> Avec aide de l'entraîneur, s'établir à la position appuis barre supérieur. Monter en position accroupis, puis saut extension et réception sur tapis. (Réception : 60 cm de tapis). <b>Présence de l'entraîneur obligatoire</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chandelle corps aligné avec élévation : 5 pts.</li> <li>2. Monté accroupis barre supérieure puis sauter sur tapis : 2.5 Pts.</li> </ol>	5 pts
20		<p><b>Barre inférieure :</b> Renversement arrière arrivé bras tendus puis fermeture en gardant les bras tendus. (Départ pieds surélevés).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Garder la traction complète durant tout le renversement.</li> <li>2. Bras tendus dans la fermeture.</li> </ol>	5 pts

# FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°2

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

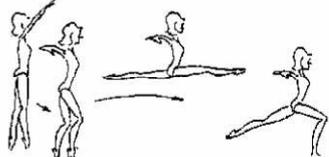
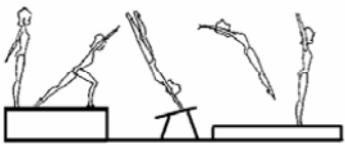
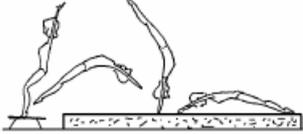
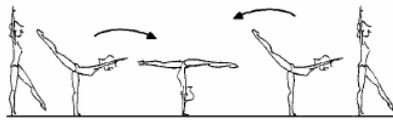
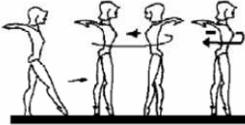
N°	Exigences techniques	NOTE
1	<b>Ouverture buste</b> 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Coudes ouverts. <b>NB:</b> une répétition avec les exigences techniques = 1 point	/5
2	<b>Relevé de buste</b> 1. Coudes ouverts. 2. Bassin en rétroversion dès le départ. <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/5
3	<b>Vague avant</b> Mouvement continu.	/5
4	<b>Grand écart droit et gauche</b> 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	/5
5	<b>Écart faciale contre caisse</b> 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues et ouvertes	/5
6	<b>Fermeture</b> Si jambes tendues et mains à plat au sol = 5 points Si jambes tendues et mains non à plat au sol = 2 points	/5
7	<b>Sissone</b> 1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. Réception jambes ½ pliées.	/5
8	<b>ATR rebond</b> 1. Fente avec déséquilibre avant. 2. Rebond en ATR à la verticale. Tomber dos corps plat.	/5
9	<b>Demi-tour sur poutre haute</b> 1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes durant tout l'exercice. Bras secondes	/5
10	<b>Fermeture → courbe</b> 1. Alignement bras tronc. 2. Bassin rétroversion.	/5
<b>SOUS TOTAL 1</b>		<b>/50</b>

N°	Exigences techniques	NOTE
11	<b>Rondade en sortie de poutre</b> 1. Bras tendu, tête droite. 3. Corps gainé, dos rond. 4. Position des mains. Corps dans l'axe de la poutre.	/5
12	<b>ATR dos au mur</b> 1. Fente avec déséquilibre avant en gardant alignement bras tronc jambe arr 2. Alignement du corps à l' A T R. Tête droite.	/5
13	<b>Ouverture épaules à genoux</b> Pas de creux lombaire. Bras tendu	/5
14	<b>Saut en hauteur</b> Hauteur + 05 cm = 1 pt. Hauteur + 10 cm = 2 pts. Hauteur + 15 cm = 3 pts. Hauteur + 20 cm = 4 pts. Hauteur + 25 cm = 5 pts.	/5
15	<b>Roue sur ligne</b> 1. Passage par l'ATR. 2. Position des mains.	/5
16	<b>Pont au sol</b> 1. Ouverture, épaules plus loin que les mains 2. Bras et jambes tendus, tête droite	/5
17	<b>Traction main en lune</b> 1. Sans élan, position gainée. 2. Menton au-dessus de la barre. <b>NB:</b> une traction avec les exigences techniques = 1 point	/5
18	<b>Enchaînement barre</b> 1. Appui actif en gainage. 2. Vitesse de rotation maîtrisée. Position gainée lors du ½ tour.	/5
19	<b>Saut de la barre supérieur</b> 1. Chandelle corps aligné avec élévation : 5 pts. 2. Monté accroupis barre supérieure puis sauter sur tapis : 2.5 Pts.	/5
20	<b>Renversement</b> Garder la traction complète durant tout le renversement. Bras tendus dans la fermeture.	/5
<b>SOUS TOTAL 2</b>		<b>/50</b>

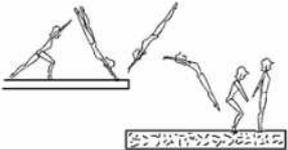
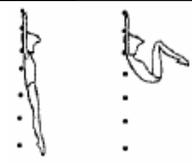
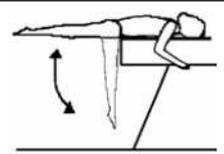
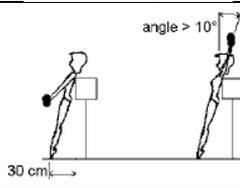
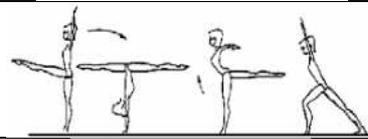
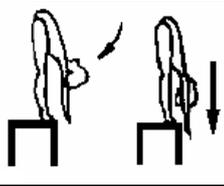
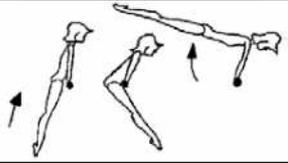
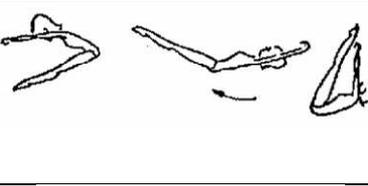
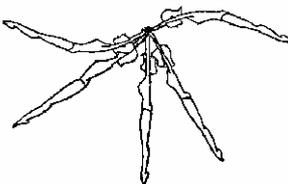
**TOTAL**

**/100**

## PARCOURS N°3

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
1		<p><b>Au sol :</b> Pompes corps tendu, pointes retournées, poitrine au sol, coudes le long du corps. <b>5 répétitions.</b></p>	<p>1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. <b>NB:</b> une pompe avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
2		<p><b>Au sol :</b> Banane sur le dos. <b>5 répétitions.</b></p>	<p>1. Bassin rétroversion. 2. Alignement bras tronc <b>NB:</b> une répétition avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
3		<p><b>Au sol :</b> Flexion, extension sur une jambe, l'autre jambe tendu à l'horizontal. <b>5 répétitions de chaque jambe.</b></p>	<p>1. Flexion complète. 2. Remonter sans appuis. <b>NB:</b> une flexion avec les exigences techniques = 1/2 point.</p>	5 pts
4		<p><b>Au sol :</b> Écart droit et écart gauche entre deux trempilins.</p>	<p>1. Bassin placé. 2. Jambes tendues</p>	5 pts
5		<p><b>Au sol :</b> Écart facial entre deux trempilins.</p>	<p>1. Bassin placé. 2. Jambes tendues et ouvertes</p>	5 pts
6		<p><b>Au sol :</b> Deux pas d'élan, grand jeté réception arabesque.</p>	<p>1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. 3. Réception jambe 1/2 pliée.</p>	5 pts
7		<p><b>Au trampoline (à plat) :</b> Départ debout bras aux oreilles, flip avant arriver dos.</p>	<p>1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Tête droite. 3. Bras tendus. 4. Tomber dos corps plat.</p>	5 pts
8		<p><b>Au trampoline (à plat) :</b> Sursaut, saut de mains.</p>	<p>1. Sursaut avec déséquilibre avant. 2. Rebond bras tendus en ATR. 3. Arrivée gainage extension.</p>	5 pts
9		<p><b>Départ du trampoline :</b> Flip arrière arrivé A T R, puis tomber en position gainage. Position des bras libre au départ.</p>	<p>1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé.</p>	5 pts
10		<p><b>Sur poutre basse :</b> Fente, A T R jambes écarts, retour fente.</p>	<p>1. Alignement bras tronc durant tout l'exercice. 2. Écart de jambes à l'ATR. 3. Pied dans l'axe au retour fente.</p>	5 pts
11		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b> Sur 1/2 pointes. 1/2 tour, sans changer les appuis, 1/2 tour.</p>	<p>1. Sur 1/2 pointes durant tout l'exercice 2. Jambes tendues. 3. Rythme.</p>	5 pts

## PARCOURS N°3

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
12		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b> Sortie saut de main.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bras tendus.</li> <li>2. Rebond en A T R à la verticale.</li> </ol>	5 pts
13		<p><b>Aux espaliers :</b> En suspension, fermeture jambes groupés en décollant le bassin. <b>5 répétitions.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bassin rétroversion.</li> <li>2. Position groupée (pas de talons aux fesses).</li> </ol> <p><b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
14		<p><b>Sur le cheval :</b> Couché sur le ventre, ouverture jambes jusqu'à l'horizontal. <b>5 répétitions.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pas de creux lombaire.</li> <li>2. Jambes tendues serrées.</li> </ol> <p><b>NB:</b> une ouverture avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
15		<p><b>Au sol, dos calé contre le cheval :</b> Dos calé, corps gainé, ouverture bras tendu, avec une charge de 2 à 5 Kg. <b>5 répétitions.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ouverture bras tendus.</li> <li>2. Bassin rétroversion.</li> <li>3. Angle au delà de la verticale.</li> </ol> <p><b>NB:</b> une ouverture avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
16		<p><b>Au sol :</b> Fente A T R, ouverture épaule, pont.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fente avec déséquilibre avant.</li> <li>2. A T R aligné puis ouverture épaule.</li> <li>3. Bras et jambes tendus.</li> </ol>	5 pts
17		<p><b>Au sol :</b> Souplesse arrière sur une ligne passage par l'arabesque puis retour fente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Départ jambe libre surélevée.</li> <li>2. Alignement bras tronc.</li> <li>3. Écart des jambes à l'ATR.</li> </ol>	5 pts
18		<p><b>Au sol :</b> Debout sur une caisse, fermeture en descendant les mains le long de la caisse.</p>	<p>A 0 cm du sommet = 1 pt. A 3 cm du sommet = 2 pts. A 6 cm du sommet = 3 pts. A 9 cm du sommet = 4 pts. A 12 cm du sommet = 5 pts.</p>	5 pts
19		<p><b>Barre inférieure :</b> Appuis bras tendus, prise d'élan planche. <b>2 tentatives.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bras tendus durant tout l'exercice.</li> <li>2. Corps plat.</li> <li>3. Élan à l'horizontal.</li> </ol>	5 pts
20		<p><b>Barre inférieure :</b> 3 élans bascule écart et fermeture jambes au dernier.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bassin rétroversion.</li> <li>2. Ouverture épaule sur le balancé avant.</li> </ol> <p>1 pt par balancé , 2 pts si la fermeture à lieu avant que les épaules passent sous la verticale de la barre.</p>	5 pts
21		<p><b>Aux sangles :</b> 5 balancés (fouets).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Temps de fouet.</li> <li>2. Jambes tendues.</li> <li>3. Respect des courbes.</li> </ol> <p><b>NB:</b> un balancé avec exigences techniques = 1 pt.</p>	5 pts

# FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°3

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

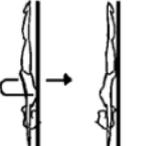
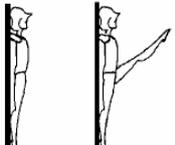
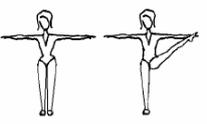
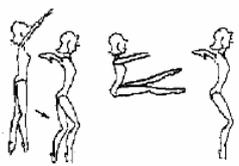
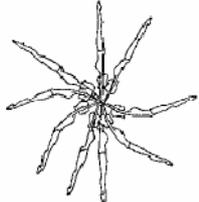
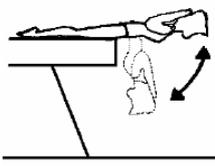
N°	Exigences techniques	NOTE
1	<b>Pompes</b> 1. Corps en position gainage 2. coudes le long du corps 3. flexion complète des bras	/5
2	<b>Banane dos</b> 1. Bassin rétroversion. 2. Alignement bras tronc 4. <b>NB:</b> une répétition avec les exigences techniques = 1 point.	/5
3	<b>Squat</b> 1. Flexion complète. 2. Remonter sans appuis. <b>NB:</b> une flexion avec les exigences techniques = ½ point	/5
4	<b>Écart droit et gauche entre tremplin</b> 1. Bassin placé. 2. Jambes tendues.	/5
5	<b>Écart faciale entre tremplin</b> 1. Bassin placé. 2 Jambes tendues et ouvertes	/5
6	<b>Grand jeté</b> 1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. Réception jambe ½ pliée.	/5
7	<b>Flip avant dos</b> 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Tête droite. 3. Bras tendus. Tomber dos corps plat.	/5
8	<b>Saut de main au mini tramp</b> 1. Sursaut avec déséquilibre avant. 2. Rebond bras tendus en ATR . 3. Arrivée gainage extension.	/5
9	<b>Flip arrière</b> 1. Départ avec déséquilibre arrière 2. ATR bras tendus, corps en gainage	/5
10	<b>ATR écart poutre basse</b> 1. Alignement bras tronc durant tout l'exercice. 2. Écart de jambes à l'A.T.R. 3. Pied dans l'axe au retour fente.	/5
<b>SOUS TOTAL 1</b>		<b>/50</b>

N°	Exigences techniques	NOTE
11	<b>Deux demi-tour sans changer de pied</b> 1. Sur ½ pointes durant tout l'exercice 2. Jambes tendues, rythme.	/5
12	<b>Saut de main sortie de poutre</b> 1. Bras tendus. 2. Rebond en A T R à la verticale.	/5
13	<b>Fermeture groupé</b> 1. Bassin rétroversion. 2. Position groupée (pas talons fesses) <b>NB:</b> une fermeture avec exigences= 1pt	/5
14	<b>Ouverture jambe</b> 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. <b>NB:</b> une ouverture avec exigences= 1 pt	/5
15	<b>Antépulsion</b> 1. Ouverture bras tendus. 2. Bassin rétroversion. 3. Angle au-delà de la verticale. <b>NB:</b> une ouverture avec exigences = 1 pt	/5
16	<b>ATR pont</b> 1. Fente avec déséquilibre avant. 2. ATR aligné puis ouverture épaule Bras et jambes tendus.	/5
17	<b>Souplesse arrière</b> 1. Départ jambe libre surélevée. 2. Alignement bras tronc. Écart des jambes à l' A T R.	/5
18	<b>Fermeture</b> A 0 cm du sommet = 1 pt. A 3 cm du sommet = 2 pts. A 6 cm du sommet = 3 pts. A 9 cm du sommet = 4 pts. A 12 cm du sommet = 5 pts.	/5
19	<b>Planche à la barre</b> 1. Bras tendus durant tout l'exercice. 2. Corps plat. Élan à l'horizontale	/5
20	<b>3 Balancés de bascule + fermeture</b> 1. Bassin rétroversion. 2. Ouverture épaule sur le balancé avt 1 pt par balancé et 2 pts si la fermeture à lieu avant que les épaules passent sous la verticale de la barre.	/5
21	<b>Balancés aux sangles</b> 1. Temps de fouet, jambes tendues. 3. Respect des courbes. <b>NB:</b> un balancé avec exigences = 1 pt.	/5
<b>SOUS TOTAL 2</b>		<b>/55</b>

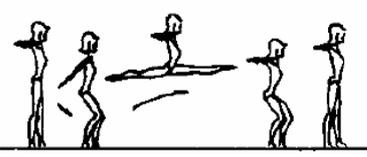
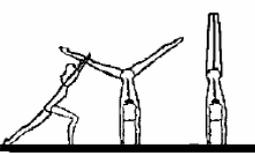
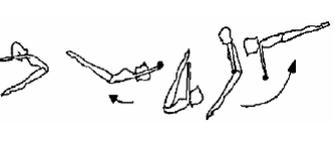
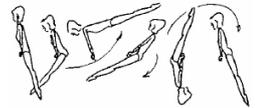
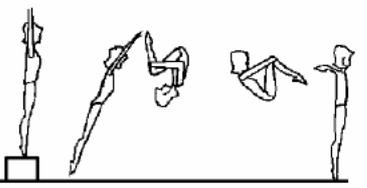
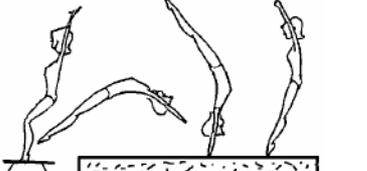
**TOTAL**

**/105**

# PARCOURS N°4

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
1		<p><b>Au sol :</b> Banane sur le ventre. 5 répétitions.</p>	<p>1. Jambes tendues serrées. 2. Bras tendus au dessus de la tête. <b>NB:</b> une répétition avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
2		<p><b>Au sol :</b> Couché sur le dos, jambes pliées, fermetures bras tendus, avec une charge de 5 Kg, en posant la charge sur les genoux ; bassin au sol. 5 répétitions.</p>	<p>1. Bassin rétroversion. 2. Bras tendus. 3. Pieds au sol. <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
3		<p><b>Au sol :</b> Avec un tapis contre le mur. A T R ventre au mur, ½ valse avant.</p>	<p>1. Alignement du corps. 2. Tête droite.</p>	5 pts
4		<p><b>Au sol dos contre un mur :</b> Battement avant et maintient 1 seconde (à chaque battement). 5 fois de chaque jambe.</p>	<p>1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.</p>	5 pts
5		<p><b>Au sol dos contre un mur :</b> Battement latéral et maintient 1 seconde (à chaque battement). 5 fois de chaque jambe.</p>	<p>1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.</p>	5 pts
6		<p><b>Sur un plan incliné :</b> Roulade arrière piqué à l'ATR.</p>	<p>1. Bras tendus. 2. Alignement à l' A T R, tête droite.</p>	5 pts
7		<p><b>Au sol :</b> Un pas assemblé, saut carpé écarté.</p>	<p>1. Maintient du corps. 2. Impulsion complète. 3. Hauteur des jambes.</p>	5 pts
8		<p><b>Aux sangles :</b> Soleils (5 pts). Ou Balancés à 45° au-dessus de l'horizontal. (3 pts).</p>	<p>1. Temps de fouet. 2. Bras et jambes tendues. 3. Respect des courbes.</p>	5 pts
9		<p><b>Aux espaliers :</b> Fermeture jambes tendues aux espaliers. 5 répétitions.</p>	<p>1. Bassin rétroversion. 2. Jambes tendues <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.</p>	5 pts
10		<p><b>Sur le cheval :</b> Bras pliés derrière la tête, couché sur le cheval, ouverture buste jusqu'à l'horizontal. 5 répétitions. techniques = 1 point</p>	<p>1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion. <b>NB:</b> une ouverture avec les exigences</p>	5 pts

# PARCOURS N°4

N°	EXERCICES	Exigences techniques		
11		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b>            ½ tour retiré en dedans.            ½ tour retiré en dehors.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jambe d'appui tendue.</li> <li>2. Sur ½ pointe.</li> <li>3. Maintien du retiré.</li> </ol>	5 pts
12		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b>            Saut écart antéropostérieur,            réception            ½ pliée, relevé sur ½ pointes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impulsion complète.</li> <li>2. Écart des jambes.</li> </ol>	5 pts
13		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b>            Départ en roue,            A T R latéral.            Retour libre</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alignement bras, tronc, jambes, à l' A T R.</li> <li>2. Maintien 3 secondes.</li> </ol>	5 pts
14		<p><b>Sur poutre haute (1m20) :</b>            Sortie salto avant.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impulsion complète.</li> <li>2. Position groupée.</li> </ol>	5 pts
15		<p><b>Barre inférieure :</b>            Bascule facial barre inférieure            jambes serrées.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alignement bras tronc jambes sur le balancé avant.</li> <li>2. Maintien de la fermeture à l'arrivé de la bascule.</li> <li>3. Bras tendus durant tout l'exercice.</li> </ol>	5 pts
16		<p><b>Barre inférieure :</b>            Tour d'appuis arrière.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alignement tronc jambes.</li> <li>2. Bras tendus durant tout l'exercice.</li> </ol>	5 pts
17		<p><b>Barre supérieure :</b>            Tractions mains en soleil.            Coudes serrés.            5 répétitions.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sans élans.</li> <li>2. Menton au-dessus de la barre.</li> <li>3. Position gainée.</li> </ol> <p><b>NB:</b> une traction avec les exigences techniques = 1 point</p>	5 pts
18		<p><b>Départ sur une caisse :</b>            Bras aux oreilles, rebond salto avant.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Impulsion brève.</li> <li>2. Position groupée</li> </ol>	5 pts
19		<p><b>Au trampoline :</b>            Course flip avant.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebond en A T R à la verticale.</li> <li>2. Bras tendus.</li> <li>3. Arrivé corps gainé en extension.</li> </ol>	5 pts
20		<p><b>Au trampoline :</b>            Flip arrière.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Départ avec déséquilibre arrière.</li> <li>2. A T R bras tendus, corps gainé.</li> <li>3. Courbette (sans casser le corps).</li> </ol>	5 pts

# FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°4

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

N°	Exigences techniques	NOTE
1	<b>Banane ventre</b> 1. Bras tendus au dessus de la tête. <b>NB:</b> une répétition avec les exigences techniques = 1 point	/5
2	<b>Fermeture bras (rétro)</b> 1. Bassin rétroversion. 2. Bras tendus. 3. Pieds au sol. <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/5
3	<b>Valse avant</b> 1. Alignement du corps. 2. Tête droite.	/5
4	<b>Battement avant</b> 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.	/5
5	<b>Battement côté</b> 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues. 3. Battement au-dessus de l'horizontal.	/5
6	<b>Roulade arrière piqué équi</b> 1. Bras tendus. 2. Alignement à l'ATR, tête droite	/5
7	<b>Saut carapé</b> 1. Maintien du corps. 2. Impulsion complète. 3. Hauteur des jambes.	/5
8	<b>Soleil aux sangles</b> 1. Temps de fouet. 2. Bras et jambes tendues. 3. Respect des courbes.	/5
9	<b>Fermeture jambes tendues</b> 1. Bassin rétroversion. 2. Jambes tendues <b>NB:</b> une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.	/5
10	<b>Ouverture buste au saut</b> 1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion. <b>NB:</b> une ouverture avec les exigences techniques = 1 point	/5
<b>SOUS TOTAL 1</b>		<b>/50</b>

N°	Exigences techniques	NOTE
11	<b>½ pivot en dedans et en dehors poutre</b> 1. Jambe d'appui tendue. 2. Sur ½ pointe. 3. Maintien du retiré.	/5
12	<b>Saut écart poutre haute</b> 1. Impulsion complète. 2. Écart des jambes.	/5
13	<b>ATR latérale sur poutre haute</b> 1. Alignement bras, tronc, jambes, à l'ATR 2. Maintien 3 secondes.	/5
14	<b>Sortie salto avant en poutre</b> 1. Impulsion complète. 2. Position groupée.	/5
15	<b>Bascule</b> 1. Alignement bras tronc jambes sur le balancé avant. 2. Maintien de la fermeture à l'arrivée de la bascule. Bras tendus durant tout l'exercice.	/5
16	<b>Tour d'appui arrière</b> 1. Alignement tronc jambes. 2. Bras tendus durant tout l'exercice.	/5
17	<b>Traction</b> 1. Sans élans. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. <b>NB:</b> une traction avec les exigences techniques = 1 point	/5
18	<b>Rebond salto avant</b> 1. Impulsion brève. 2. Position groupée.	/5
19	<b>Flip avant</b> 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Bras tendus. 3. Arrivé corps gainé en extension. Jambes tendues serrées.	/5
20	<b>Flip arrière</b> 1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé. 3. Courbette (sans casser le corps).	/5
<b>SOUS TOTAL 2</b>		<b>/50</b>

*TOTAL*

*/100*

# PARCOURS – GAF

## REGLEMENTATION

### I. CATEGORIE D'AGE

- Poussines 1<sup>ère</sup> année.
- Poussines 2<sup>ème</sup> année.
- Poussines 3<sup>ème</sup> année.
- Benjamines 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année.

#### Interdiction :

- Benjamine Critérium finaliste du Championnat de France ou ayant participé au Championnat de Zone.

### II. ENGAGEMENT

- Au choix sur n'importe quel niveau dès la première participation.
- Après la première participation, on ne peut plus s'engager sur un niveau inférieur.

### III. RESULTATS

- Parcours n° 1 et n° 2 : obtention d'un diplôme à partir d'un total de 50 points.
- Parcours n° 3 et n° 4 : obtention d'un diplôme à partir d'un total de 60 points (ou 50 points en fonction des résultats ; décision de la Commission Technique).

#### Classement :

- 4 catégories d'âges différentes pour chaque parcours.

### IV. COTATION

- Faute technique par rapport aux exigences et grosses fautes techniques 1 point.
- Chute 0,5 point.
- Fautes générales 0,5 point (notation à 0,5 point près).

#### Cas particulier :

Pour les éléments, en élan, suivants ne pas pénaliser les réceptions ou fin de gestes non stabilisés :

- Flip avant (Parcours n°4).
- Flip arrière (Parcours n°4).
- Saut de mains (Parcours n°3).
- Bascule + prise d'élan (Parcours n°4).
- Pont avant (Parcours n°3).

## V. MATERIEL

### • PARCOURS N°1

⇒ATELIER N°9

- \* Course : caisses hauteur 30 cm.
- \* Réception : tapis hauteur 40 cm.

⇒ATELIER N°14

- \* Départ : caisses hauteur 30 cm.
- \* Réception : tapis hauteur 10 cm.

⇒ATELIER N°15 & N°16

- \* Tremplin 21 cm + tapis épaisseur 4 cm.

### • PARCOURS N°2

⇒ATELIER N°8

- \* Caisse hauteur 30 cm.

⇒ATELIER N°19

- \* Hauteur des barres 2m30
- \* Tapis de protection : 1 tapis de 4mx 2.3m devant et 1 tapis de 4mx 2.3m derrière
- \* Tapis de réception hauteur 60 cm
- \* La présence de l'entraîneur est **OBLIGATOIRE** durant tout l'exercice

⇒ATELIER N°20

- \* Départ sur élevé sur une caisse mousse hauteur 20 à 30 cm.

### • PARCOURS N°3

⇒ATELIER N°7

- \* Caisse en travers hauteur 60 cm.
- \* Réception hauteur 60 cm

⇒ATELIER N°8

- \* Départ caisse hauteur 30 cm.
- \* Réception hauteur 20 cm.

⇒ATELIER N°9

- \* Réception a hauteur du mini-trampoline.

⇒ATELIER N°12

- \* Réception hauteur 20 cm

⇒ATELIER N°21

- \* Barre fixe (gants + sangles).

### • PARCOURS N°4

⇒ATELIER N°6

- \* Tremplin 21 cm + tapis épaisseur 4 cm.

⇒ATELIER N°8

- \* Barre fixe (gants + sangles).

⇒ATELIER N°14

- \* Réception hauteur 10 cm

⇒ATELIER N°19

- \* Départ caisse hauteur 60 cm en long.
- \* Appui des mains sur caisse hauteur 60 cm en travers (carpette de protection).
- \* Réception tapis hauteur 20 cm.

⇒ATELIER N°20

- \* Tapis à hauteur du mini-trampoline.