FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
COMITÉ RÉGIONAL HAUTS-DE-FRANCE

GAM

Programme régional GAM



Fédéral A aménagé

Généralités – Programme régional

Niveau de pratique – Fédéral A aménagé

Ce programme propose **une grille d'éléments par agrès** pour constituer un mouvement avec une quantité limitée d'éléments. C'est **un programme libre** qui se veut accessible pour les enfants **à partir de 7 ans** avec la possibilité de mouvements personnalisés aux agrès.

La progression du gymnaste dans ce programme doit être en cohérence avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité.

Le tableau synoptique suivant propose les différentes possibilités des catégories uniquement en équipes avec un classement individuel par catégories sur la dernière étape compétitive.

Fédéral A aménagé	7-9 ans 10-12 ans 10-14 ans 10 ans et +	**5/5/3**	Grille d'éléments Régionale (**5 éléments maximum**)

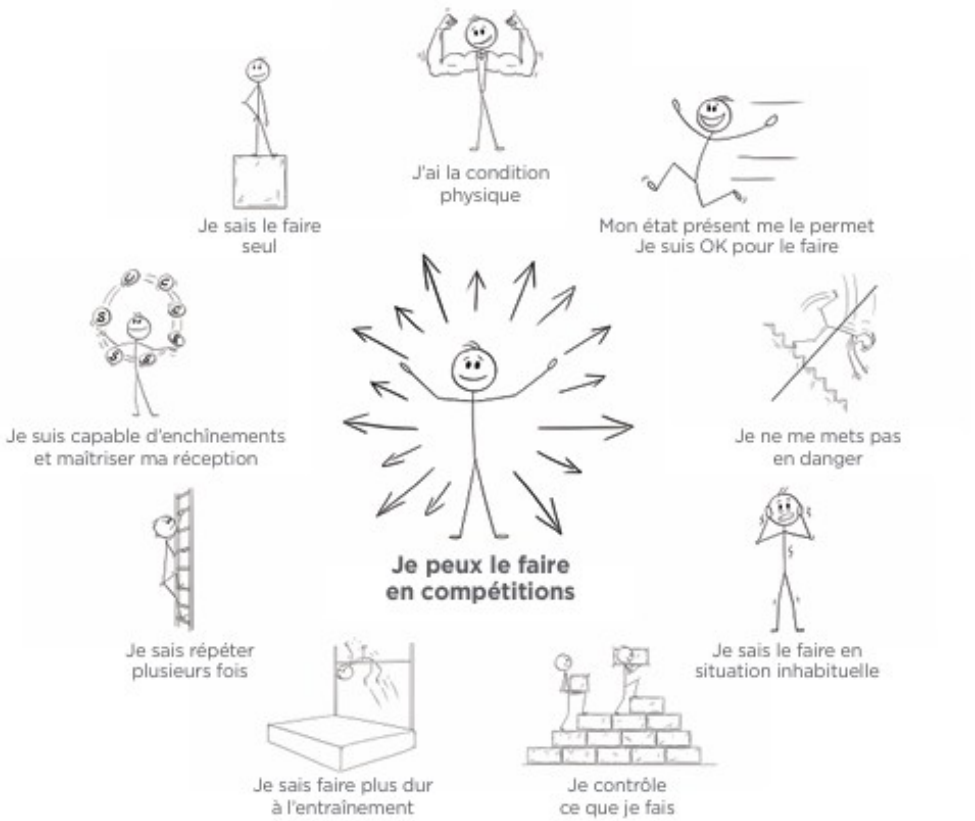
GAM

VIGILANCE ET CONSEILS

UN ÉLÉMENT PRÉSENTÉ DOIT ÊTRE ACQUIS ET MAÎTRISÉ

Élément non maîtrisé = DANGER

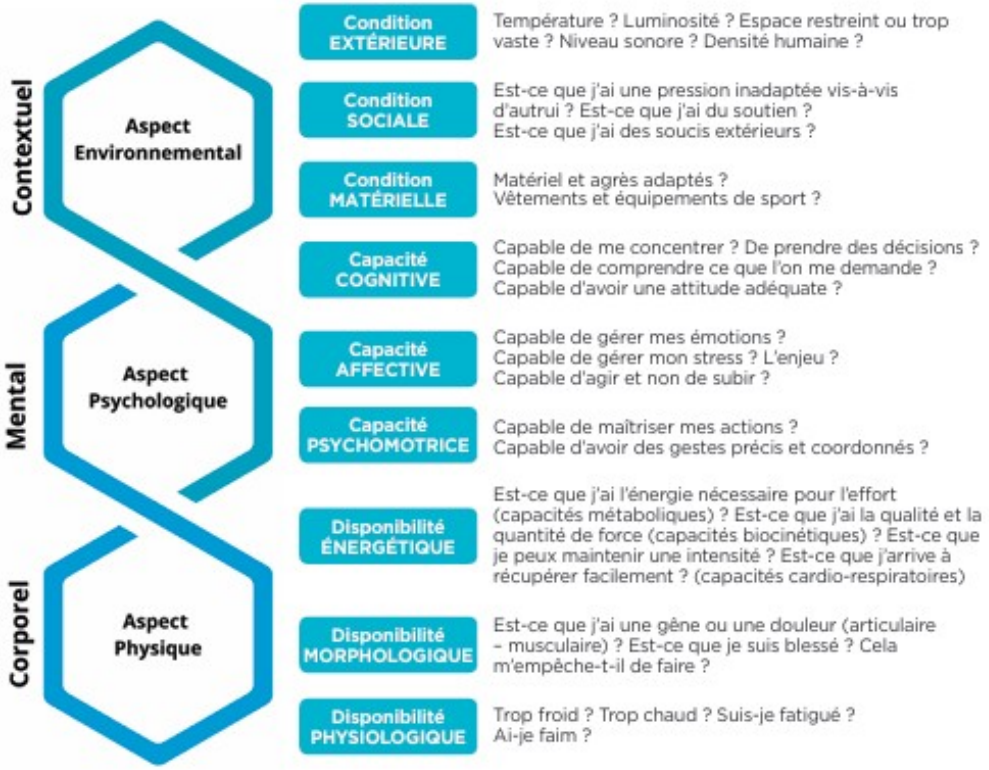
Entraîneur = Responsable
Il doit veiller à la sécurité du gymnaste





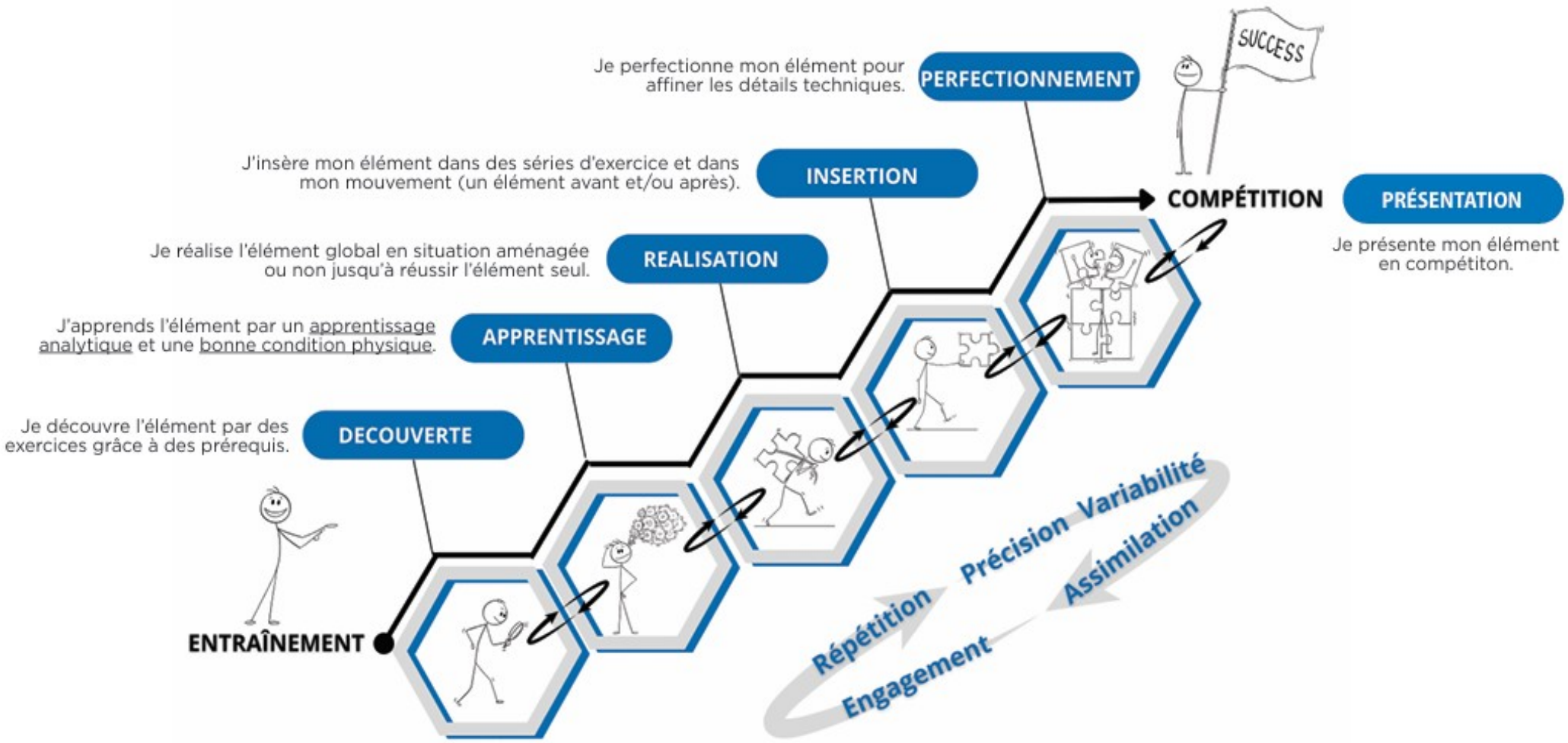
« Un élément (ou un mouvement) acquis est une compétence stable ; sa maîtrise est une performance éphémère soumise à l'état actuel du gymnaste. »

CHAQUE GYMNASTE EST DIFFÉRENT, CERTAINS ASPECTS SONT PLUS INFLUENTS OU NÉCESSAIRES QUE D'AUTRES.



GAM

LES ÉTAPES POUR PRÉSENTER UN NOUVEL ÉLÉMENT EN COMPÉTITION



L'ACQUISITION DEMANDE DE L'ENGAGEMENT, DE LA RÉPÉTITION, DE LA PRÉCISION, DE LA VARIABILITÉ ET DU TEMPS D'ASSIMILATION.

L'évaluation des mouvements – Programme régional
Niveau de pratique – Fédéral A aménagé

Composition d'un mouvement libre

- La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.
- A chaque agrès, deux notes séparées sont données pour chaque exercice.
- La note finale est obtenue par l'addition de l**a note D** et de **la note E**.
- Chaque mouvement est évalué selon plusieurs secteurs :

1) Le secteur Technique

- Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, la note D pour le contenu de l'exercice inclura par addition **la valeur des 5 meilleurs éléments de la grille régionale** soit la valeur de la sortie plus les 4 meilleurs éléments du mouvement.
- **Note D** : La valeur de la sortie + la valeur des 4 éléments du mouvement.
- Il n'y a pas de groupes d'éléments, de valorisation et de connexion.
- Seuls les éléments de la grille régionale sont pris en compte sur ce programme (**éléments à 0,10 de la grille fédérale nationale et éléments sans valeur**).
- La note D est **multipliée par 2**.
- Au saut :
  - Les valeurs de la note D sont précisées dans la brochure.
  - Deux sauts sont autorisés et **le meilleur des deux sauts est pris en compte**.

L'évaluation des mouvements – Programme régional
Niveau de pratique – Fédéral A aménagé

2) Le secteur Exécution

- L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur **les fautes techniques, fautes d'esthétiques et d'exécution** suivant la version en cours du code de pointage en vigueur.
- Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.
- Il est évalué sur 10 points. Il se réfère au code de pointage en vigueur.
- Des particularités peuvent être indiquées en fonction des agrès.
- Les déductions sont appliquées par le jury E.

3) Le secteur Pénalisation

- Une pénalité de **1 point** est appliquée par élément manquant.
  Exemple :
  Une sortie de la grille régionale + 4 éléments de la grille régionale = pas de pénalité.
  Pas de sortie de la grille régionale et 4 éléments de la grille régionale = pénalité de 1 point.
- *Ce secteur est géré par le jury D.*

4) Le secteur Bonification

- Sorties stabilisées : Les sorties et l'arrivée au saut de cheval sans faute de position des pieds seront valorisées d'un bonus de 0,10 par le jury D sauf aux arçons.

SOL
Grille des éléments
Fédéral A aménagé



COMITÉ RÉGIONAL HAUTS-DE-FRANCE

Contenus et règles spécifiques

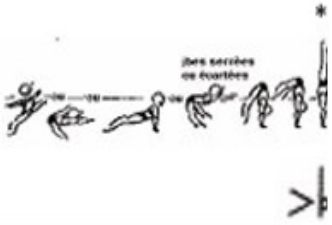
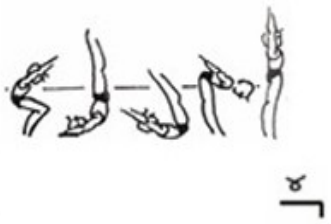
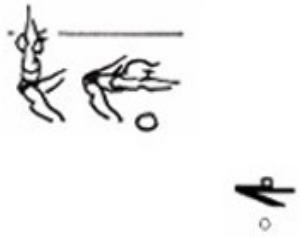
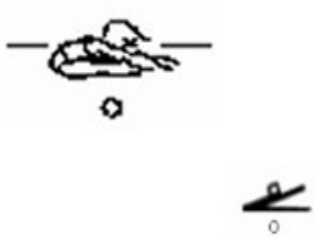
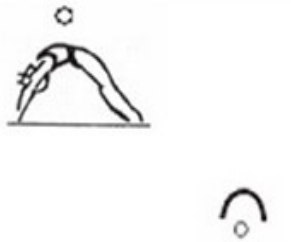
- L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (côté de praticable). Si l'exercice est réalisé sur l'ensemble du praticable, les directions sont libres.

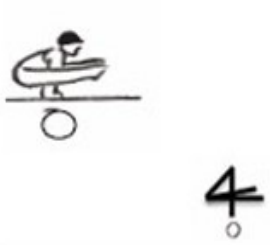
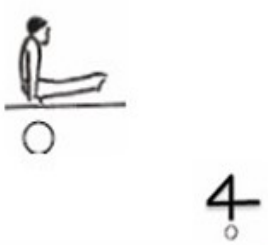
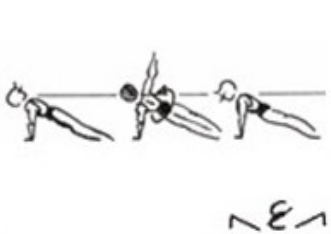
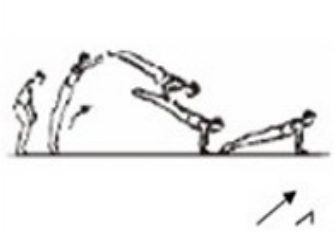
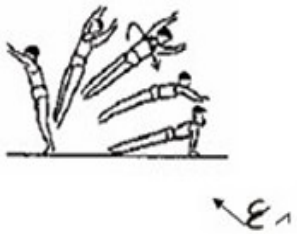
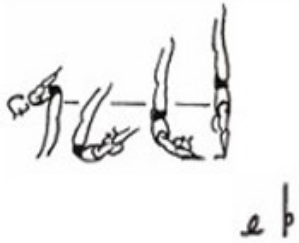
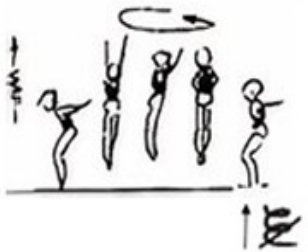
- Le dernier élément du mouvement ne peut pas être un élément non acrobatique.

  Une pénalité de 1 point est appliquée pour un mouvement sans sortie. Les roues et les ATR de la grille régionale sont autorisés sans pénalité pour finir le mouvement mais ne peuvent pas générer une bonification pour le pile chute.

- Le pile chute est octroyé **uniquement sur le seul élément acrobatique** avec de la valeur dans la grille régionale : *Rondade saut extension.*

- Il n'y a pas de limite de temps pour réaliser le mouvement.

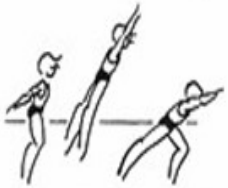
0,10	0,10	0,10
1.	2. Tous placement du dos à l'ATR	3. ATR en force non tenu
		
8.	9. Roulade avant par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)	10. Roulade avant jambes serrées et tendues (départ et arrivée en appui pédestre)
		
15.	16.	17.
22. Ecrasement facial (2 sec)	23. Fermeture jbes serrées (2 sec)	24. Pont (2 sec)
		

0,10	0,10	0,10
29. Equerre écartée (2 sec)	30. Equerre serrée (2 sec)	31.
		
36. Appui dorsal, ½ t à l'appui facial (ou inversément)	37. Saut en avant à l'appui facial	38. Saut ½ tour à l'appui facial
		
43. Roulade arrière bras tendus corps groupé	44. Roulade arrière bras tendus corps carpé	45 Roulade arrière bras tendu à l'ATR passagé
		
50. Saut ⅓ tour	51. Saut ⅔ tour et +	52.
		

0,10	0,10	0,10
1.	2.	3.
8.	9.	10.
15.	16 Rondade. 	17.
22.	23.	24.

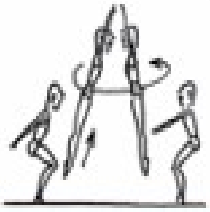
Eléments de la liste régionale sans valeur

Sursaut de l'arrêt ou de l'élan



2.

Saut avec ½ tour



8.

ATR 1 jambe à la verticale



ATR passagé



Assis au siége jambes écartées *(2 s.)*



Roulade groupée *(départ et arrivée en appui pédestre)*



Planche jambes écartées corps à l'horizontale *(2 s.)*



Roue latérale *(ou fente roue fente)*



23.

Roue pied-pied



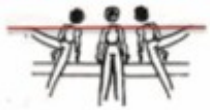
CHEVAL D'ARÇONS
Grille des éléments
Fédéral A aménagé

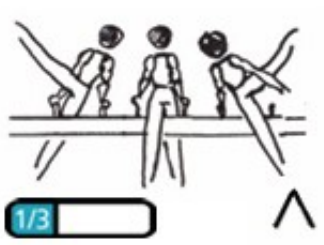
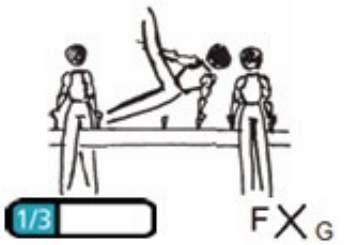
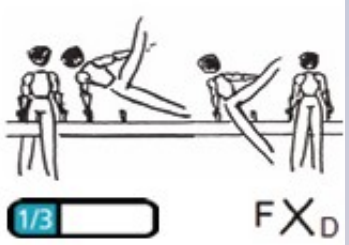
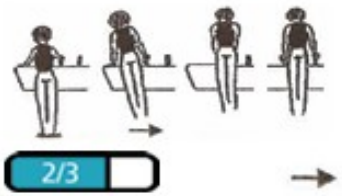


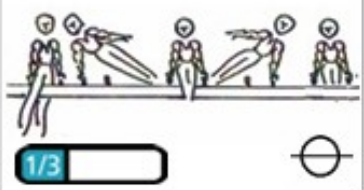
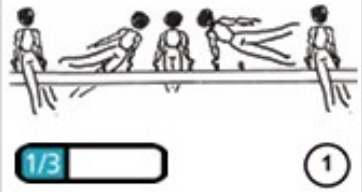
COMITÉ RÉGIONAL HAUTS-DE-FRANCE

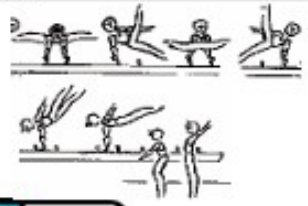
<u>Contenus et règles spécifiques</u>

- *L'exercice peut être réalisé soit en totalité sur le cheval d'arçons soit en deux parties (cheval d'arçons et champignon) pour compléter le total d'éléments demandé sur l'agrès.*
- *S'il y a un passage au champignon, celui-ci se fait directement à la suite du passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 5 éléments du mouvement.*
- *Une sortie est obligatoire sur le cheval sinon une pénalité de 1 point est appliquée.*
- *Les élans intermédiaires (ou les demi élans intermédiaires) ne sont pas pénalisés : le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts et les fautes de tenue.*
- *L'amplitude insuffisante dans les élans d'une jambe :*

PAS DE DEDUCTION	DEDUCTION DE 0,10 POINT	DEDUCTION DE 0,30 POINT
AU DESSUS DES POIGNEES D'ARÇONS	AU NIVEAU DES POIGNEES D'ARÇONS	SOUS LES POIGNEES D'ARÇONS
		

0,10	0,10	0,10
1. Balancé complet en appui cavalier	2. Faux ciseau avant à gauche	3. Faux ciseau avant à droit
		
8.	9. Casse-noisette : Simple déplacement ½ jambes écartées	10.
		
15.	16. Faux ciseau arrière à Gauche	17. Faux ciseau arrière à Droite
		
1. Déplacement latéral	23.	24.
		

0,10	0,10	0,10
1.	2. Demi cercle à l'appui dorsal	3. Demi cercle à l'appui facial
		
8.	9.	10. Cercle d'une jambe
		
15.	16.	17. 1 cercle jambes serrées au Champignon
		
22.	23.	24. 1 cercle jambes écartées au Champignon
		

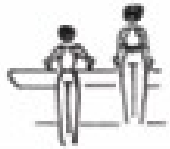
0,10	0,10	0,10
1.	2. Sortie par faux ciseau à la station costale ou faciale	3. Sortie cercle à la station costale
	 1/3 FX	 1/3 ○
8.	9. Sortie devant par ½ cercle à la station costale	10.
	 1/3	
15.	16. Sortie derrière par ½ cercle à la station costale par ¼ de tour intérieur	17.
	 1/3	
22.	23.	24. Du cercle jambes écartées, sortie à la station costale
		 1/3

Eléments de la liste régionale sans valeur

½ Cercle (au Champignon)



Sauter à l'appui facial



Engager une jambe



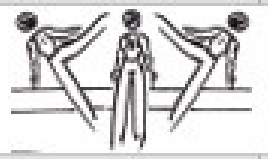
Dégager une jambe



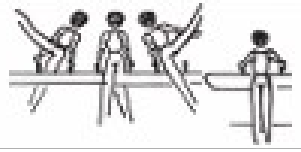
De l'appui cavalier, engager la jambe, sortie devant par ¼ t



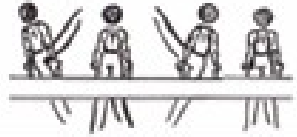
Balancé complet en appui facial



Appui cavalier, dégager la jambe, sortie derrière



Balancé complet en appui dorsal

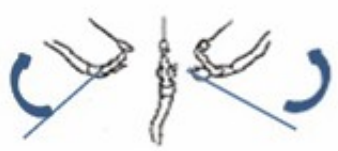
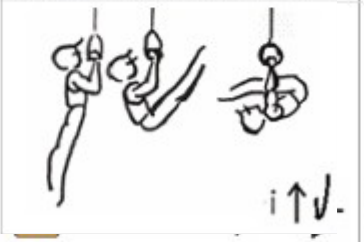
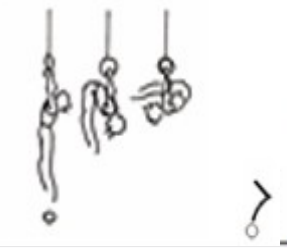
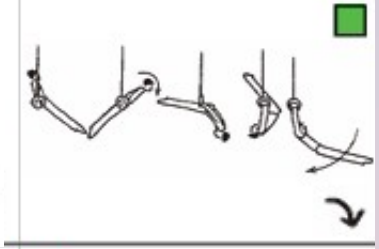
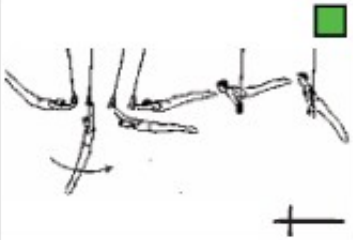


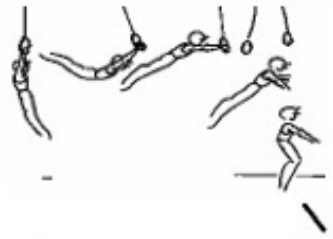
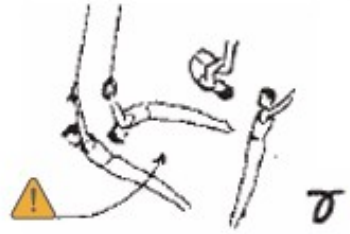
ANNEAUX
Grille des éléments
Fédéral A aménagé



Contenus et règles spécifiques

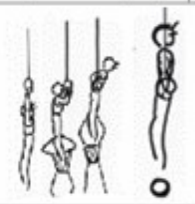
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- Les sangles ne sont pas autorisées.
- La présence de l'entraîneur sous les anneaux est **obligatoire** pendant toute la durée de l'exercice.
- Des tapis supplémentaires sont obligatoires pour faciliter la réception pour les gymnastes de 7 à 13 ans. (jusqu'à 40 cm supplémentaires)
- L'abaissement en arrière et les élans intermédiaires ne sont pas pénalisés : Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- Le pile chute est octroyé uniquement sur **une sortie avec de la valeur** dans les éléments de la grille régionale.

0,10	0,10	0,10
1. Balancé complet au dessus de l'oblique basse (bassin par rapport à l'horizontale) 	2.	3. Etablissement bras fléchis à l'ATR 
22. Renversement corps carpé ou tendu, bras et jambes fléchies ou tendues 	23. Suspension dorsale corps tendu (2 s.) 	10. Elan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension 
1. ATR bras mi-fléchis à 90° (2 s.) 	16.	17. De la suspension, renversement avant lentement. (Menichelli) 
8. De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle 	23.	24. Etablissement arrière à l'appu 

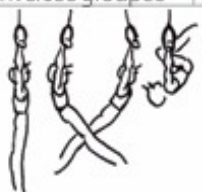
0,10	0,10
1.	2. Balancer en avant et sortie salto arrière corps groupé 
8. Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière 	9.
15.	16. Balancer en arrière et sortie salto avant corps groupé 
22.	23.

Eléments de la liste régionale sans valeur

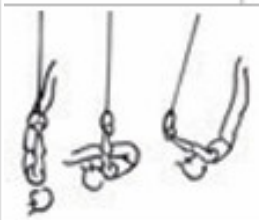
Appui bras tendus et anneaux parallèles *(2 s.)*



S'élever avec ou sans élan à la suspension mi-renversée groupée



Prise d'élan



4.

5.

8.

Suspension renversée *(2 s.)*



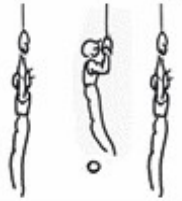
10.

Équerre jambes fléchies *(2 s.)*



12.

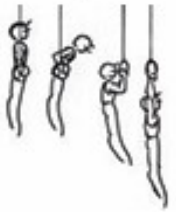
Traction, maintien 2 s. bras fléchis



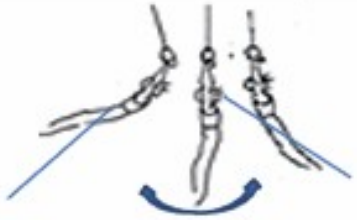
16.

17.

De l'appui, descente contrôlée à la suspension



Balancé complet sous 45° *(à l'oblique basse)*

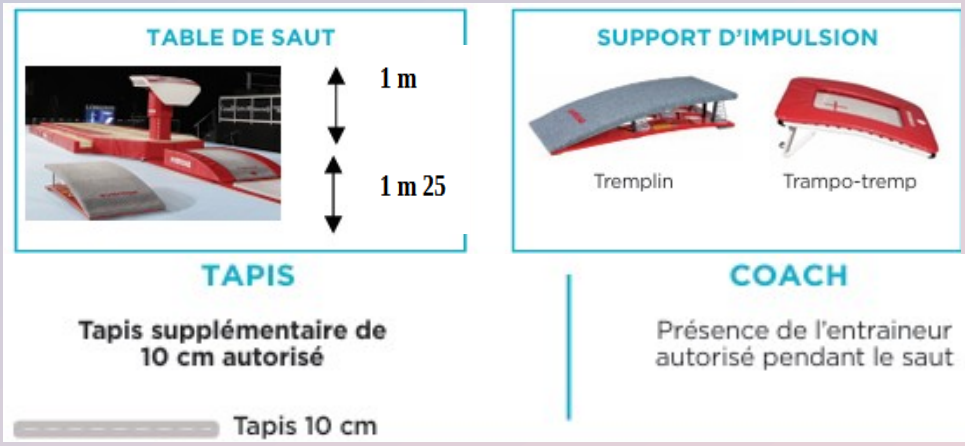


24.

25.

26.

SAUT
Grille des éléments
Fédéral A aménagé



Contenus et règles spécifiques

- La hauteur de la table de saut :
  1 m pour les 7-9 ans et
  1,25 m pour les autres catégories.
- Une course d'élan de 25 m maximum.
- Deux sauts sont autorisés et le meilleur des deux sauts est pris en compte.
- Si l'entraîneur touche le gymnaste : pénalité de 0,50 par le jury D.
- **Quatre sauts** sont uniquement possibles avec des valeurs différentes soit avec **le trampo-tremp** soit avec **le tremplin**.
- Le pile chute à la réception est bonifié de 0,10.
- Un tapis supplémentaire de 10 cm est autorisé.
- La présence de l'entraîneur est autorisé pendant le saut.

VALEUR TECHNIQUE : 0,20

SAUT 1



Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut vertical - réception à la station debout



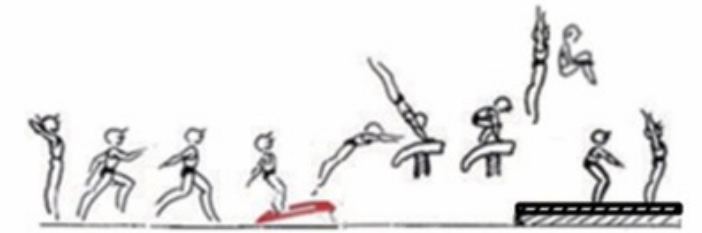


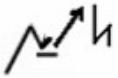
VALEUR TECHNIQUE : 0,40

SAUT 5



Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut extension groupé - réception à la station debout





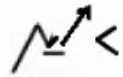
VALEUR TECHNIQUE : 0,60

SAUT 9



Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut extension carpé écarté ou serré - réception à la station debout





VALEUR TECHNIQUE : 1,20

SAUT 13



Course progressive - impulsion sur trampo-tremp - lune arriver debout - réception station debout





VALEUR TECHNIQUE : 0,60

SAUT 3



Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut vertical - réception à la station debout



VALEUR TECHNIQUE : 0,80

SAUT 7



Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut extension groupé - réception à la station debout

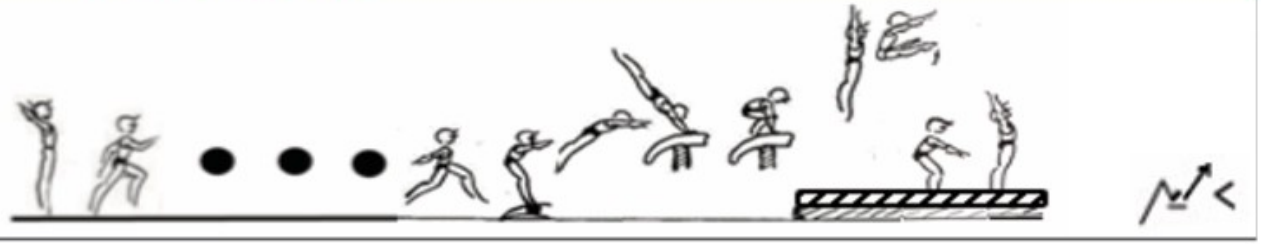


VALEUR TECHNIQUE : 1,00

SAUT 11



Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut extension carpé écarté ou serré - réception à la station debout



VALEUR TECHNIQUE : 1,60

SAUT 6



Course progressive - impulsion sur tremplin - lune arriver debout réception station debout



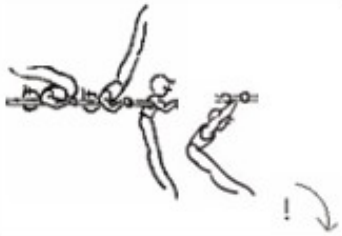
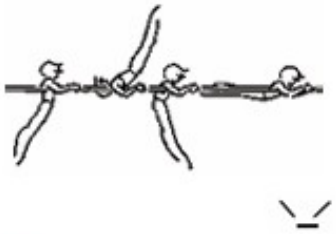
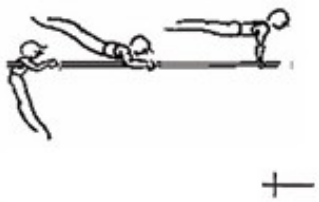
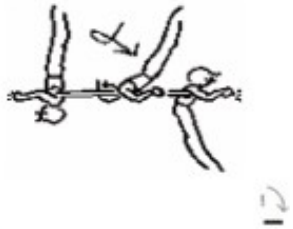
BARRES PARALLÈLES
Grille des éléments
Fédéral A aménagé

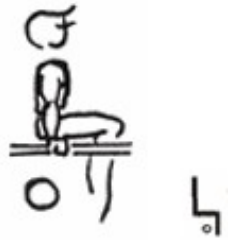
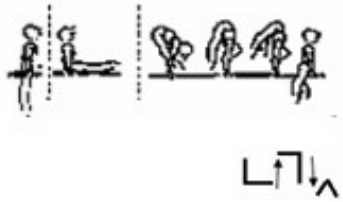
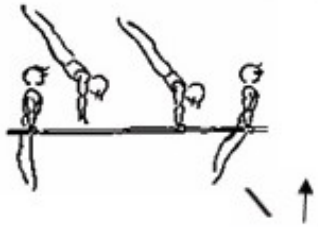
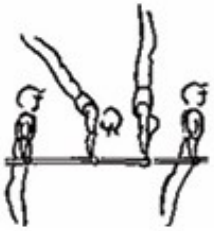


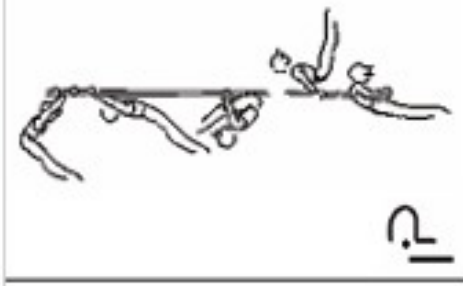
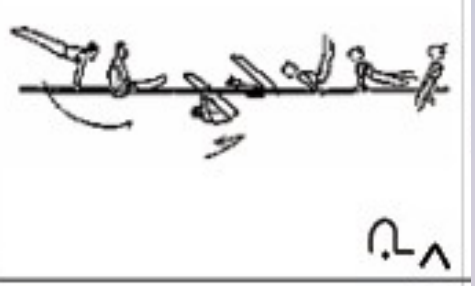
COMITÉ RÉGIONAL HAUTS-DE-FRANCE

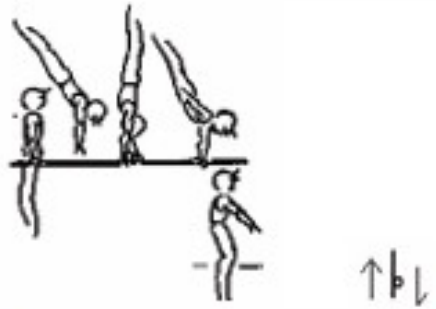
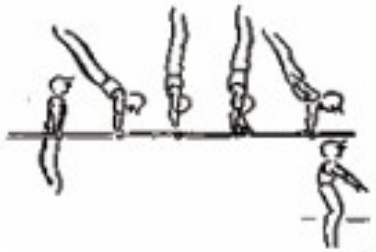
Contenus et règles spécifiques

- La hauteur des barres parallèles est **libre** (hauteur maximum à 2 m du sol).
- Le tremplin ou le double tremplin sont autorisés.
- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec ou sans l'aide de l'entraîneur.
- La station au **siège écarté** est autorisé et sans pénalité.
- L'abaissement en arrière et les élans intermédiaires ne sont pas pénalisés : Le jugement est **uniquement sur les fautes de tenue**.
- Le pile chute est octroyé uniquement sur **une sortie avec de la valeur** dans les éléments de la grille régionale.

0,10	0,10	0,10
1. De l'appui brachial semi-renversé, prise d"élan au balancé en suspension	2.	3.
		
8. Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus	9. De l'appui brachial, balancé arrière et établissement arrière à l'appui	10. Rouleau avant corps tendu à la suspension brachiale
		
15.	16.	17.
22.	23.	24.

0,10	0,10	0,10
1.	2. Équerre corps groupé (2 s.)	3. S'élever en force ou en élan au placement du dos
		
8.	9. Balancé arrière sauté à 45° au dessus de l'horizontale	10. Passer les jambes écartées en arrière à l'appui
		
15.	16. Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière	17. Balancé arrière à l'ATR non tenu
		
22.	23.	

0,10	0,10
1. Bascule de fond à l'appui brachial	2. Bascule fixe au siège jambes écartées
	
8. Bascule fixe à l'appui brachial	9.
	
15.	16.

0,10	0,10
1.	2. Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale
	
8. Balancer en arrière au dessus de l'horizontale ou à l'ATR tenu ou pas et sortie latérale	9. Balancer en arr à l'ATR (tenu ou pas) et sortir par demi valse avant
	
15.	16.

Eléments de la liste régionale sans valeur

De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu



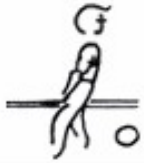
Maintien à l'appui corps tendu *(2 s.)*



4.

5.

Siège écarté *(2 s.)*



10.

11.

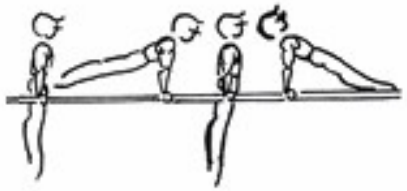
12.

15.

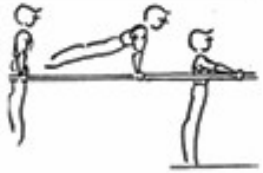
Prise d'élan



Balancé complet à l'oblique basse



Balancer en arrière et sortie entre les barres

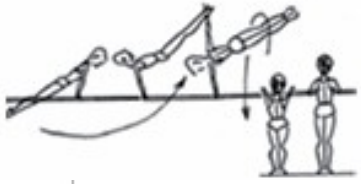


Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale



25.

Balancé en av., sortie avec ¼ t intérieur à la station droite



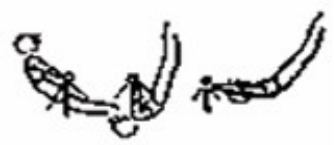
BARRE FIXE
Grille des éléments
Fédéral A aménagé

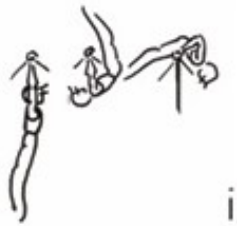
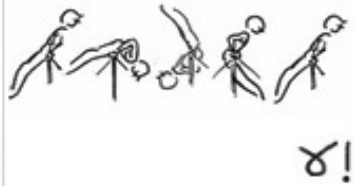


COMITÉ RÉGIONAL HAUTS-DE-FRANCE

Contenus et règles spécifiques

- Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.
- Les sangles ne sont pas autorisées.
- La présence de l'entraîneur sous la barre fixe est **obligatoire** pendant toute la durée de l'exercice.
- Des tapis supplémentaires sont obligatoires pour faciliter la réception pour les gymnastes de 7 à 13 ans. (jusqu'à 40 cm supplémentaires)
- L'abaissement en arrière et les élans intermédiaires ne sont pas pénalisés : Le jugement est **uniquement sur les fautes de tenue**.
- Le pile chute est octroyé uniquement sur **une sortie avec de la valeur** dans les éléments de la grille régionale.

0,10	0,10	0,10
1.	2. Balancé complet au dessus de l'oblique basse	3. Etablissement avant à l'appui (Grande culbute)
		
8.	9. De l'appui ou suspension, prise d'élan avant au dessus de l'oblique basse	10. Etablissement arrière à l'appui
		
15.	16. Balancé avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales	17.
		
22.	23. De l'appui, basculer en arrière et prise d'élan en av avec ½ tour aux prises mixtes ou dorsales	24.
		

0,10	0,10	0,10
1. Prise d'élan abdominale à l'horizontal	2. Tour d'appui arrière	3. Tour d'appui arrière libre à l'horizontal
		
8. Simultané (traction du pompier)	9. De la suspension, traction et renversement arrière à l'appui	10. Tour d'appui avant
		
15.		17.
22. Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan	23. Engager devant et oscillation A/R	
		

Eléments de la liste régionale sans valeur

0,10	0,10	0,10
1.	**2.** Sortie filée 	**3.** Sortie filée demi-tour 
8.	**9.**	**10.** Salto arrière groupé 
15.	**16.**	
22.	**23.** Sortie arrière au dessus de l'oblique basse 	

Demi-tour en suspension



Maintien à l'appui *(2s.)*



Traction



Maintien 2 secondes bras fléchis



De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension



Monter à l'appui avec aide



Sauter à la station



24.

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

COMITÉ RÉGIONAL HAUTS-DE-FRANCE

GAM

