



Fédération Sportive et Gymnique du Travail
COMMISSION GYMNASTIQUE

Programmes Techniques Gymnastique Artistique

Edition 2013





COMMISSION GYMNASTIQUE

LA CHARTE DU GYMNASTE FSGT

Toutes les personnes qui participent aux activités de la commission gymnastique s'engage à respecter « l'esprit FSGT ». La FSGT développe un sport humanisme, conviviale et ludique. La compétition doit rester un lieu de rencontre amicale avec une volonté d'éducation et de responsabilisation.

Les gymnastes auront un comportement respectueux des autres concurrents. Les gymnastes seront de la tenue adaptée à la compétition.

Les entraîneurs auront un comportement de fraternité avec les autres entraîneurs et les organisateurs. Les entraîneurs laisseront les juges maîtres de l'établissement des notes. Les entraîneurs auront une tenue de sport.

Les juges garantiront la loyauté et l'impartialité de la compétition. Les juges seront tenus d'assister à la réunion de mise au point avant chaque compétition. Les juges auront une tenue correcte et appropriée.

PARCOURS GYM'OUSTIC 1

REGLEMENT

COMPETITION OUVERTE A LA CATEGORIE POUSSIN / POUSSINES

ACQUISITION DU NIVEAU :

Le niveau est acquis lorsque le gymnaste a obtenu un total :

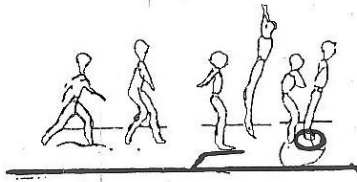
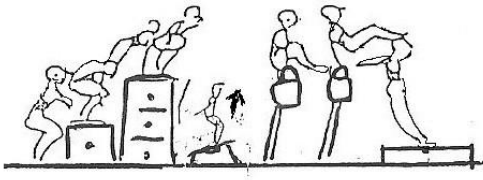
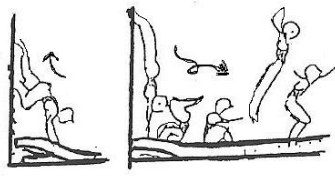
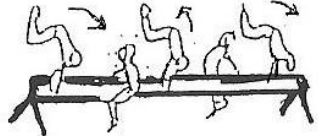
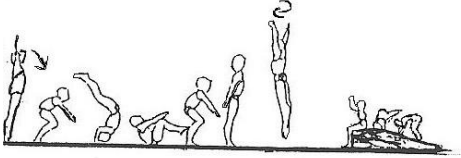
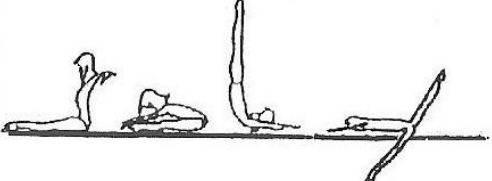
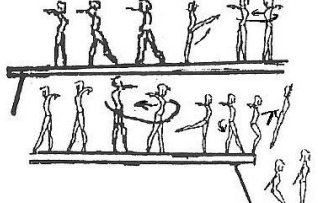
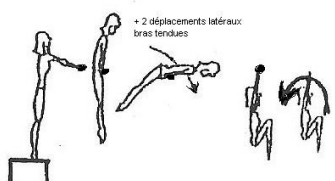
Au moins 4 symboles positifs 😊

Pas plus de 2 symboles négatifs ☹️

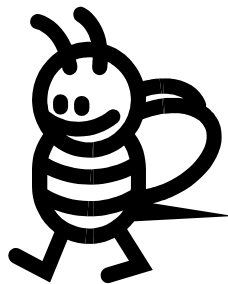
NOTATION :

Chaque partie de mouvement est noté par des symboles.

- ☹️ non acquis
- 😊 en phase d'acquisition
- 😊 acquis

<p>ATELIER 1 « L'APPEL »</p>	<p>Course d'élan Appel 2 pieds sur tremplin Saut Extension Réception stabilisée dans un cercle au sol</p>	
<p>ATELIER 2 « SAUT DE LAPIN »</p>	<p>Enchaîner des sauts de lapins sur 2 caisses de hauteurs différentes, 3 rebonds sur trampoline, franchissement dorsal aux arçons, réception debout</p>	
<p>ATELIER 3 « L'EQUILIBRE »</p>	<p>A l'aide d'un plan incliné, recherche de l'équilibre. Roulade avant, se relever sans les mains suivi d'un saut extension.</p>	
<p>ATELIER 4 « APPUIS ALTERNATIFS »</p>	<p>Sur poutre basse Sauts alternatifs des 2 jambes d'un côté et de l'autre en appui sur les mains.</p>	
<p>ATELIER 5 « LES ROTATIONS »</p>	<p>Départ accroupi, roulade avant enchaîné d'un saut extension 1/2 tour Roulade arrière sur plan incliné, revenir accroupi</p>	
<p>ATELIER 6 « SOUPLESSES »</p>	<p>Fermeture Chandelle Ecrasement facial</p>	
<p>ATELIER 7 « POUTRE » Hauteur 1m</p>	<p>Entrée à hauteur de la poutre, 3 pas sur 1/2 pointes, battement avant pied plat et poser le pied devant, 1/2 tour sur 1/2 pointes, 3 pas en arrière sur 1/2 pointes, 1/2 tour sur 1/2 pointes, arabesques (pied plat) et sortie saut extension.</p>	
<p>ATELIER 8 « BARRES »</p>	<p>Sauter à l'appui bras tendus 2 déplacements latéraux bras tendus Renversement avant jambes fléchies, descente contrôlée Passer les jambes entre les bras pour effectuer une rotation arrière.</p>	

Parcours gym'oustic 2



REGLEMENT

COMPETITION OUVERTE AUX CATEGORIES
POUSSINS / POUSSINES
BENJAMINS / BENJAMINES

ACQUISITION DU NIVEAU :

Le niveau est acquis lorsque le gymnaste a obtenu un total de 15 points.

NOTATION :

Chaque partie de mouvement est noté entre 0 et 1 point en fonction du niveau d'acquisition.

-0 non acquis

-0.5 en phase d'acquisition

-1 acquis

A cela s'ajoute une bonification de 0.25 maximum de présentation, sauf au saut.

Les 5 totaux sont additionnés afin d'obtenir une note sur 20.

1- SAUT (3 points)

« Saut de lapin » : course sur caissons (de longueur suffisante), impulsion sur trampoline, pose des mains et des pieds sur table de saut 1 mètre, réception pédestre.

- 1^{er} envol : **1 point**
- Phase d'appui : **1 point**
- Réception : **1 point**

Pas de bonification de présentation

2- BARRES PARALLELES (3 points)

- Monter à l'appui entre les parallèles, monter les jambes en écart sur les barres en avant : **1 point**.
- Passer les mains devant les jambes, rétablir l'appui en redescendant les jambes par l'arrière : **1 point**.
- Effectuer 3 petits balancés, sortir entre les barres : **1 point**.
- Présentation : **0.25 point**

3- ENCHAINEMENT SOL (4 points)

- Roulade avant, saut extension $\frac{1}{2}$ tour : **1 point**.
- Roulade arrière, chandelle : **1 point**.
- Ecrasement écart, s'allonger sur le dos et effectuer un demi-tour, se mettre à genoux : **1 point**.
- Début de placement du dos : **1 point**.
- Présentation : **0.25 point**

4- ENCHAINEMENT POUTRE (5 points)

- Entrée passage écart, revenir accroupi par l'arrière avec pose des mains, se redresser : **1 point**.
- 3 pas sur $\frac{1}{2}$ pointe, 2 battements pieds plats droite et gauche : **1 point**.
- 1 petit saut : **1 point**.
- Se mettre accroupi $\frac{1}{2}$ tour, se redresser, $\frac{1}{2}$ tour debout sur $\frac{1}{2}$ pointes : **1 point**.
- Sortie saut extension : **1 point**.
- Présentation : **0.25 point**

5- ENCHAINEMENT BARRE (4 points)

- Monter à l'appui BI, prise d'élan revenir à l'appui : **1 point**.
- Sortie repousser arrière : **1 point**.
- En suspension BS, $\frac{1}{2}$ tour manuel : **1 point**.
- 4 fouettés : **1 point**.
- Présentation : **0.25 point**