



PROGRAMME GAM

TROPHY DEP'86

Édition 2025





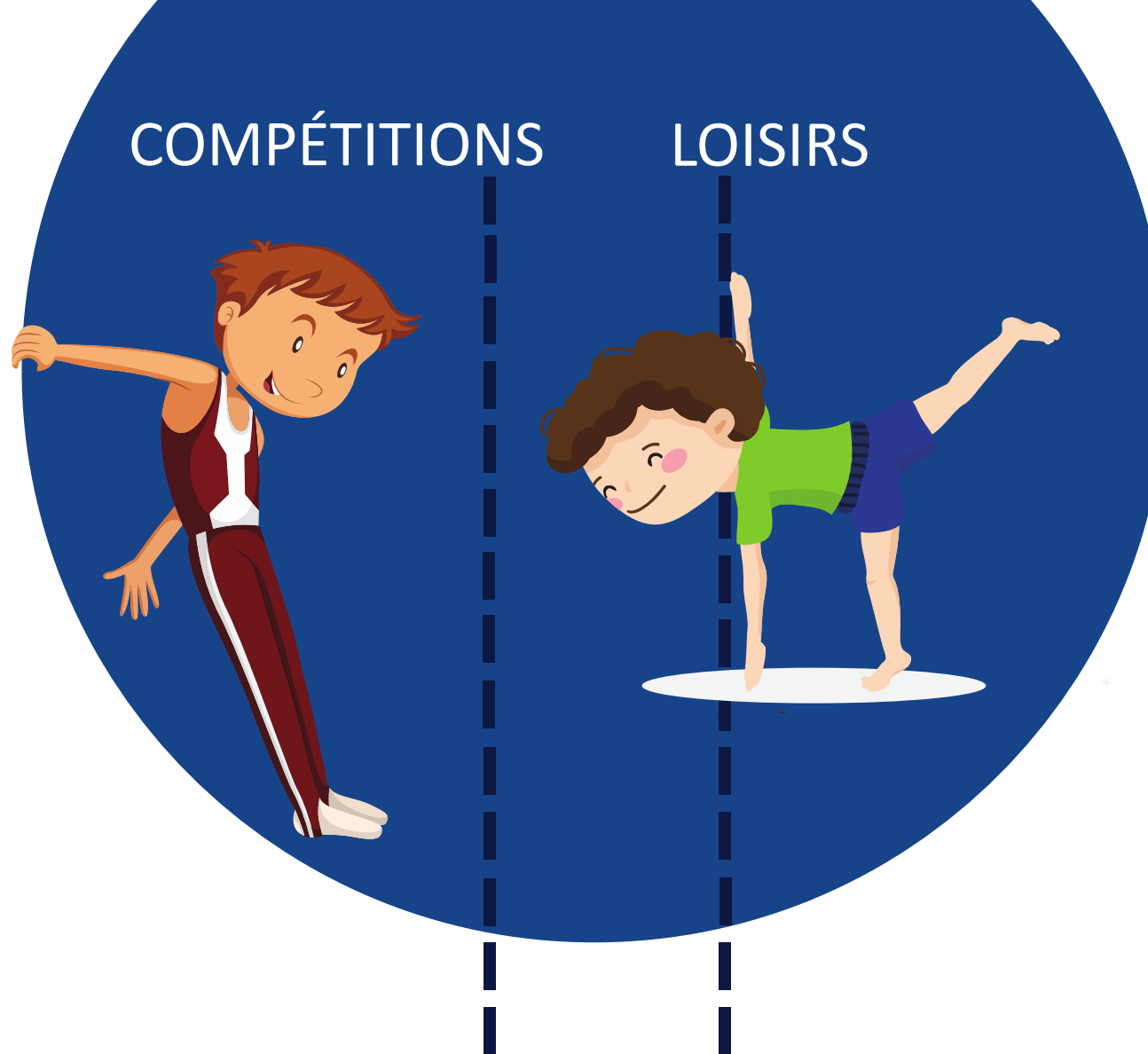
Concours **INDIVIDUEL** ouvert à tous les gymnastes loisirs
et/ou engagées en compétition par équipes filière
FÉDÉRAL B.

Ne seront pas admis, les gymnastes concourant dans le
secteur **PERFORMANCE** et **FÉDÉRAL A** par équipes et/ou
en individuel.

Deux filières d'engagements : - filière loisir
- filière fédéral B.

1

CÔTÉ TENUE



Pour tous les gymnastes engagés, sont autorisés :

- Les léotards
- Un short avec un t-shirt près du corps

2

CÔTÉ TECHNIQUE

01

BONIFICATIONS

02

JUGEMENT

03

AJUSTEMENTS

04

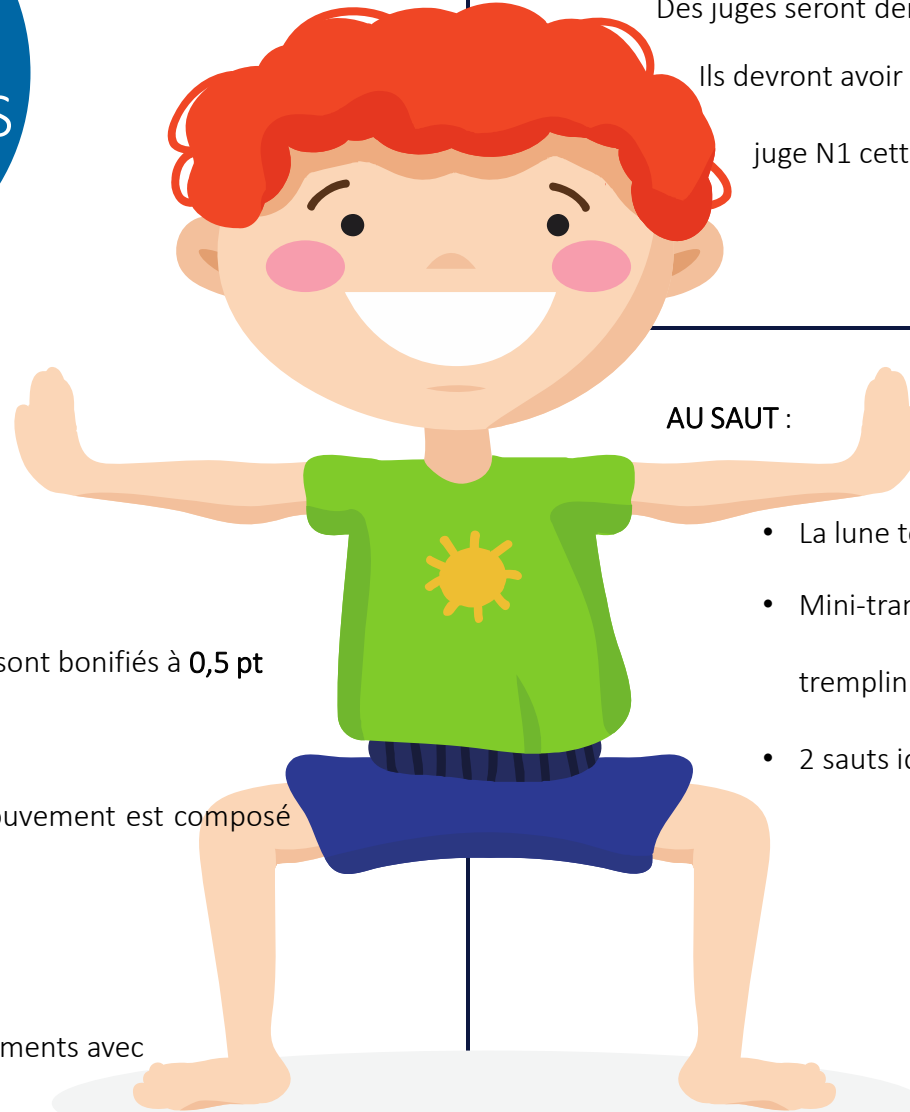
CONDITIONS MATÉRIELLES

01 BONIFICATIONS

Ce sont les éléments valorisés.

- Éléments du programme Fédéral B, **de valeur 0.1**, sont bonifiés à **1 pt**
- Certains éléments du programme Fédéral B, **de valeur 0**, sont bonifiés à **0,5 pt**
- Tous les éléments reçoivent **la valeur minimale de 0,1 pt**.
- Bonus de composition du mouvement = **0,5 pt** (si le mouvement est composé d'un élément de chaque groupe)

ATTENTION : Les gymnastes peuvent composer leurs mouvements avec autant de bonifications qu'ils le souhaitent **MAIS seulement 2 seront bonifiées.**



Des juges seront demandés pour cet événement.

Ils devront avoir à minima suivi la formation

juge N1 cette année pour le juge E.

AU SAUT :

- La lune tombée dos sera autorisée pour toutes les catégories.
- Mini-trampoline autorisé pour toutes les catégories avec ou sans tremplin devant une table de saut et/ou un plan haut.
- 2 sauts identiques ou différents à choisir dans la grille.

02 JUGEMENT

03 AJUSTEMENTS



04

CONDITIONS MATÉRIELS

SOL

La progression au sol se fera sur une piste gonflable ou bande de praticable dynamique au minimum de 12 m de long.

SAUT

	10 ANS ET PLUS	9 ANS ET MOINS
HAUTEUR DU SAUT	1m 25	1m 15

MATÉRIELS AUTORISÉS (pour toutes les catégories) :

- Plan haut
- Trampoline
- Trampo-tremp
- Tremplin
- Caisson devant un trampoline
- Trampo-tremp + tapis de réception

BARRES PARALLÈLES

HAUTEUR FIXE

(À DÉTERMINER)

BARRE FIXE

HAUTEUR LIBRE

3

CÔTÉ ORGANISATION

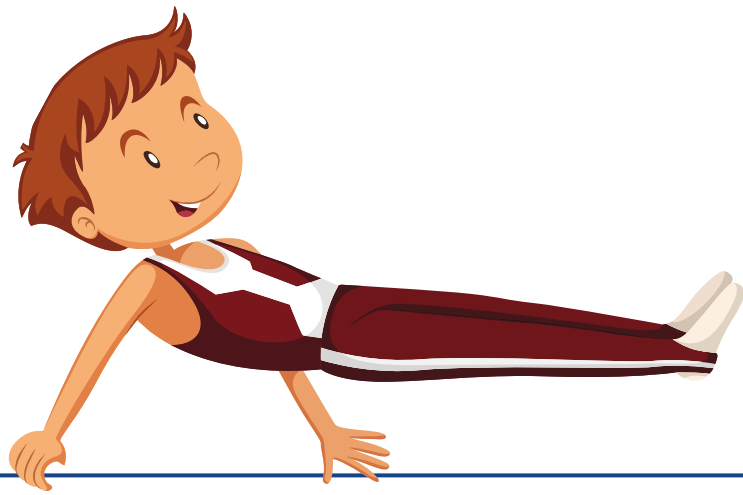
L'organisation de cet événement s'appuiera sur
le cahier des charges des compétitions
départementales.











4

PROGRAMME

Composition des mouvements


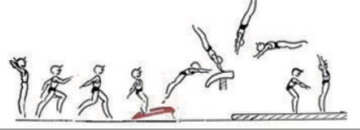


Catégorie	SAUT	BARRES PARALLÈLES	BARRE FIXE	SOL
7 – 9 ans Compétition ou loisirs	<i>2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte</i>	<i>5 éléments choisis dans la grille</i>	<i>5 éléments choisis dans la grille</i>	<i>5 éléments choisis dans la grille</i>
10 - 12 ans 13 - 15 ans 16 ans et plus Compétition ou loisirs	<i>2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte</i>	<i>5 à 7 éléments choisis dans la grille</i>	<i>5 à 7 éléments choisis dans la grille</i>	<i>5 à 7 éléments choisis dans la grille</i>

DESCRIPTION	MATÉRIEL	NOTE DE DÉPART
Saut extension 	Trampo-tremp + Tapis de réception	3
Saut groupé 		4
Saut carpé écarté ou serré 		5
Salto avant groupé 		6
Salto avant carpé 		7
Salto avant groupé avec ½ tour 		8
Salto avant carpé avec ½ tour 		9
Salto avant tendu 		9
Salto avant tendu ½ Vriille		10

SAUT

TROPHY DEP' 86 (FED B)

DESCRIPTION	MATÉRIEL		NOTE DE DÉPART
Saut de lapin	Sur plan haut ou table de saut	Mini-trampoline	4
		Trampo-tremp	5
		Tremplin	6
 Lune arrivée dos	Sur plan haut	Mini-trampoline	6
		Trampo-tremp	7
		Tremplin	8
 Lune	Sur table de saut	Mini-trampoline	8
		Trampo-tremp	9
		Tremplin	10


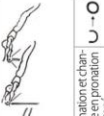

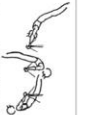
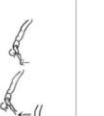
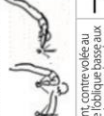



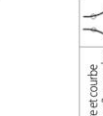
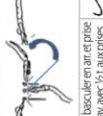
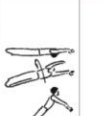
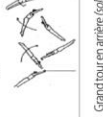
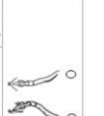
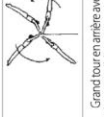
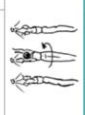
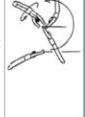
BARRES PARALLÈLES



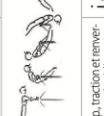





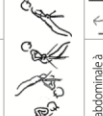
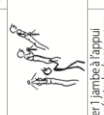







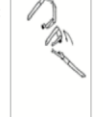
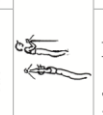





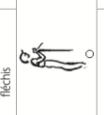
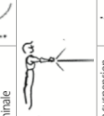
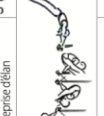

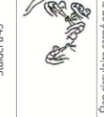

TROPHY DEP' 86 (FED B)


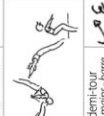



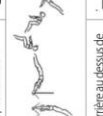



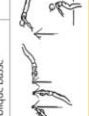


Valeur des éléments		0,1		0,5		1	
ÉLÉMENTS EN APPUI	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu		Maintien à l'appui corps tendu (2s)		Équerre corps groupé (2s)		Toutes les équerres (2s)
	Sauter à l'appui tendu et élaner en av. au siège écarté		Siège écarté (2s)		De l'appui, lever en écartant les jambes au siège écarté		Passer une jambe écartée en avant à l'appui
	Déplacement en avant DIG/DG		De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt		Balancé complet à l'oblique base		Balancé arr à l'ATR tenu (2s)
							ATR tenu (2s)
	Prise d'élan						Passer les jambes écartées en arrière à l'appui
ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE	Sauter à l'appui brachial et élaner en avant		Appui brachial renversé (2s)		Rouleau avant corps carpé à la susp brach ou au siège écarté		Établissement en avant à l'appui (temps de ventre)
	Balancer en appui brachial sous horizontale		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et l'ARR au siège écarté				Établissement arrière et passer les bras écartés à l'appui bras fl
							
							
							
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION							Basculé fixe à l'appui
							Basculé de fond à l'appui
							Basculé allemand à l'appui brachial
							Établissement avant en tournant à la suspension
SORTIES	Balancer en arrière et sortie entre les barres		Balancer en arrière et sortie latérale sous horizontale		Balancer en arr à l'ATR tenu ou par demi valise avant		Salto avant carpé ou tendu
							De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu
							Salto arrière carpé ou tendu

BARRE FIXE

TROPHY DEP' 86 (FED B)

Valeur des éléments	0,1		0,5		1
LONGS ÉLANS					
					
					
					
					

ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE		ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE		ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE	
					
					
					
					
					
					
					

SORTIES		SORTIES		SORTIES	
					
					
					

TROPHY DEP' 86 (FED B)

[illegible]