

# TROPHY DEP'86

## 2eme édition les 6-7 avril 2019

Concours INDIVIDUEL **GAF et GAM**, ouvert à tous les gymnastes loisirs et gymnastes déjà engagées en compétition par équipes filière fédérale B.

Deux filières d'engagements : filière loisir et filière fédéral B

ATTENTION : les GAM évolueront sur le programme poussin (4 agrès), quel que soit leur catégorie.

Ne seront pas admises les gymnastes concourant dans le secteur performance et fédéral A par équipes et/ou individuel.

### I CÔTÉ TECHNIQUE

Le programme et le jugement seront le même que pour les fédéral B par équipe - avec quelques ajustements.

#### 1. Bonifications pour les GAF

Ce sont des éléments valorisés : 0.50 pts par bonification, **sans limite de nombre**

- ☞ Éléments bonifiés du programme Fédéral B (en bleu)
- ☞ Éléments du programme fédéral A ajoutés en bas de chaque grille (en rose) - voir grille ci-dessous

#### 2. Les ajustements GAF

##### AU SAUT

- ☞ La lune tombé dos sera autorisée pour toutes les catégories.
- ☞ Mini-trampoline autorisé pour toutes les catégories avec ou sans tremplin devant.

Description	matériel	Note de départ
Saut de lapin + saut droit ou Lune tombé dos	Mini-Tramp	6 pts
	Trampo-tramp	7 pts
	Tremplin	8 pts
Lune	Mini-Tramp	8 pts
	Trampo-tramp	9 pts
	Tremplin	10 pts

## AU SOL

Possibilité d'évoluer avec ou sans musique, pour toutes les catégories.

### 3. Les conditions matérielles

GAF	Compétitrices fédérales nées avant 2009		Compétitrices fédérales nées après 2010 <u>et</u> gymnastes loisirs	
	<b>SAUT</b>			
Hauteur du saut	1m25		1m15	
Plan haut à 1.10m	OUI			
Trampoline				
Trampo-tremp				
Tremplin				
<b>BARRES</b>				
Hauteur Barre Sup	2m50		2m30	
Hauteur Barre Inf	1m70		1m50	
Tremplin	OUI		OUI	
Caisse	NON		OUI	
<b>POUTRE</b>				
Hauteur	1.25m		1.25m avec tapis de 20 cm sous la poutre	
Entrée	1 ou 2 tremplin			
Sortie	un seul côté de sortie			

GAM	Gymnastes loisirs	
	<b>BARRE FIXE</b>	
Porte main	Possibilité d'évoluer en barres asymétriques avec le porte main de fixe	
<b>BARRES PARALLELES</b>		
Hauteur des barres	Réglables en fonction de la taille des gymnastes	

**SOL (GAF et GAM) :** La progression au sol se fera sur une piste gonflable au minimum de 12 m de longueur ou un praticable.

## II LE JUGEMENT

Des juges seront demandés pour cet événement. Ils devront avoir à minima suivi la formation juge N1 cette année pour exercer la fonction de juge E.

## III CÔTÉ ORGANISATION

L'organisation de cet événement s'appuiera sur le cahier des charges des compétitions départementales. Vous le retrouverez sur le site du comité départemental.

# BARRES ASYMÉTRIQUES

Trophy dep'86 (Fédéral B) GAF

Exigences de composition : 1 élément de chaque groupe + 1 élément au choix dans la grille.

GROUPES 1/2				GROUPES 2/2			
ENTRÉES		SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES	
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur B1		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises		De l'appui B1 ou B5, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	
Avec un tremplin, sauter à la suspension B5		Équiper main tenue 2 sec jambes à l'horizontale		Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)		Tour d'appui arrière groupé ou tendu	
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, enroul à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui cavalier B1 ou B5, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui B1 ou B5, rotation A1 descendre contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé B1 ou B5		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	
Renversement arrière du lancé de jambe				De l'appui facial B1, pose de pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		Sortie filée avec 1/2 tour sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) B1 ou BS	
2 pts		1 pt		1 pt		1 pt	
Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la B1		2 balancés - jambes tendues corp minimum à l'oblique basse (aussi en sortie)		2 balancés - jambes tendues corp minimum à l'oblique basse (aussi dans le mouvement)		2 balancés - jambes tendues corp minimum à l'oblique basse (aussi dans le mouvement)	

# POUTRE

Trophy dep'86 (Fédéral B) GAF

**Exigences de composition :** 1 Entrée ; 1 élément acrobatique ; 1 Sortie + 2 éléments aux choix dans la grille.

GROUPES 1/2						GROUPES 2/2									
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNNIQUES				ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES					
		TOURS		SAUTS		ARRIÈRE		AVANT							
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal			Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant		Chandelle corps groupé, carpé ou tendu, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passage sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade		
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		1/2 pivot, position de la jambe libre au choix		Détourné, aussi accroupi		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		Saut vertical avec changement de jambe		Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Battements D - G ou inversion, à l'oblique avant basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale						Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec.		Pivot			Saut écart antéro-postérieur écart à 180°				Pont départ allongé		Roue sous toutes ses formes		Sortie saut de mains		



# GRILLES FFGYM / GAM / SOL

Contenu Fédéral B	Éléments autorisés						Éléments autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments autorisés			Éléments autorisés	
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2

1	ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES	Placement du dos jambes fléchies	Placement du dos jambes tendues ou écartées à l'ATR	Placement du dos jambes tendues serrées à l'ATR	De la station, ATR en force non tenu	De la station, ATR en force (2 s.)	De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2 s.)	Équerre jambes levées à la verticale (2 s.)		
		Roulade groupée	Roulade avant écartée	ATR 1 jambe à la verticale	Roulade par la chandelle	Roulade avant jbes serrées et tendues	ATR passé ou marqué	De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2 s.)	Appui tendu renversé (2 s.)	S'élever corps fl bras td, ou corps td bras fl à l'ATR (2 s.)
		Assis au siège jambes écartées (2 s.)	Appui dorsal 1/2 t à l'appui facial (ou inversion)	Écrasement facial (2 s.)	Fermeture jbes serrées (2 s.)	Souplesse avant	Souplesse arrière	ATR force du gd écart, de l'éq ou éc. de l'ap fac (2 s.)	Rouler jambes écartées à l'appui renversé (2 s.)	
		Chandelle (2 s.)	Planche jambes écartées corps à l'horizontale (2 s.)	Pont (2 s.)	Équerre écartée (2 s.)	Équerre serrée (2 s.)	Tous grands écarts (2 s.)	Appui facial horizontal écarté (2 s.)	Appui facial horizontal (2 s.)	
		Rouler vers l'arrière à la chandelle	Roulade bras fléchis corps groupé	Roulade arrière jbes écartées, bras fléchis	Roulade bras tendus corps groupé	Roulade bras tendus corps carpé	Roulade arrière bras tendus à l'ATR	Rouler en arrière à l'appui renversé avec 1/2 tour	Toutes planches (2 s.)	Ttes planches écartées à 180° sans appui des mains (2 s.)
		Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour	Saut 1 tour 1/2	Saut 1 tour 1/2	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR	
		Roue latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied	Rondade	Saut de mains un pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant tendu	Bascule de nuque ou de tête avec 1/2 tour à l'ATR ou Healy	Flip avant	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour
		Saut en avant à l'appui facial	Saut en arrière, 1/2 t. à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	2 cercles des jambes (serrées ou écartées)	Variante de breakdance	Salto avant tendu avec 1/2 tour	Salto avant groupé ou carpé avec 1/2 tour	
		Sursaut de l'arrêt ou de l'élan	Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour	Saut 1 tour 1/2	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR	

2	PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT (salto et renversement) ET ÉLÉMENTS AVEC ROULÉS SANS SALTO	Roue latérale (ou fente roue fente)	Roue pied-pied	Rondade	Saut de mains un pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant tendu		
		Saut en avant à l'appui facial	Saut en arrière, 1/2 t. à l'appui facial	Saut en arrière à l'appui couché facial	Papillon	2 cercles des jambes (serrées ou écartées)	Variante de breakdance	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR	
		Sursaut de l'arrêt ou de l'élan	Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour	Saut 1 tour 1/2	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR
		Saut extension	Saut avec 1/2 tour	Saut 1/2 tour	Saut 1 tour 1/2	Cercles des jambes écartées avec 1/2 pivot	Facial russe avec 360° ou 540°	Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR	

3	PARTIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE (salto et renversement arrière) ET SALTO EN ARRIÈRE AVEC DEMI TOUR	Flip arrière	Salto tempo arrière
		Salto arrière groupé ou carpé	Salto arrière tendu
		Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour	Salto arrière tendu avec 1/2 tour
		Salto arrière Groupé avec 1/2 tour	Salto arrière groupé ou carpé avec 1/2 tour
		Saut en arrière avec 1/2 t. et saut de poisson	Salto arrière tendu avec 1/2 tour
		Série de 2 flips et plus en arrière	Salto arrière tendu avec 1/2 tour

# GRILLES FFGYM / GAM / SAUT

Groupes de saut	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL B (trampo-tremp - Course d'élan 15 m)	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL A (trampo-tremp ou 2 tremplins - Course d'élan 25 m)	Sauts répertoriés autorisés FÉDÉRAL A (1 tremplin - Course d'élan de 25 m)
-----------------	---	--	--

1	Saut extension		Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station		0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut vertical, chute à la station		0,6 pt	
	Saut groupé		Bonus 0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut extension groupé		0,2 pt	Saut groupé entre bras, saut extension groupé		0,6 pt
	Saut carapé écarté ou serré		Bonus 0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carapé écarté ou serré		0,4 pt	Saut groupé entre bras, saut extension carapé écarté ou serré		0,8 pt
	Salto avant groupé		Bonus 1 pt	Lune		1 pt	Lune		1,4 pt
	Salto avant carapé		Bonus 1 pt						
	Salto avant groupé avec 1/2 tour		Bonus 1,4 pt	Lune avec 1/2 tour		1,4 pt	Lune avec 1/2 tour		1,8 pt
	Salto avant carapé avec 1/2 tour		Bonus 1,4 pt	Lune ville		1,6 pt	Lune ville		2 pt
Salto avant tendu		Bonus 1,4 pt							

2			Renversement latéral avec 1/4 tour		1 pt	Renversement latéral avec 1/4 tour		1,4 pt
			Tsukahara groupé		Ts 1,6 pt	Tsukahara groupé		Ts 2 pt
			Tsukahara carapé		Ts v 2 pt	Tsukahara carapé		Ts v 2,4 pt
			Tsukahara tendu		Ts 2,4 pt	Tsukahara tendu		Ts 2,8 pt

# GRILLES FFGYM / GAM / BARRES PARALLÈLES

Contenu Fédéral B	Éléments autorisés						Éléments autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments autorisés			Éléments autorisés	
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2

<b>1</b>	<b>ÉLÉMENTS EN APPUI</b>	De l'élan ou de l'arrêt, sauter à l'appui corps tendu	Maintien à l'appui corps tendu (2 s.)	Équerre corps groupé (2 s.)			Toutes les équerres (2 s.)					
		Sauter à l'appui tendu et élan en av. au siège écarté	Siège écarté (2 s.)	De l'appui, élever en écartant les jambes au siège écarté	S'élever en force ou en élan au placement du dos	Passer une jambe écartée en avant à l'appui	Passer les jambes écartées en avant à l'appui					
		Déplacement en avant D/G/D/G	De l'appui tendu, 1/2 tour sans arrêt	Balancé complet à l'oblique basse	Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière	Balancé arrière à l'ATR non tenu	Balancé arr à l'ATR tenu (2s.)					
		Prise d'élan			Balancé arrière sauté au dessus de l'horizontale en arrière			ATR tenu (2s.)				
								Passer les jambes écartées en arrière à l'appui	Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR			
								Tout ATR avec 1/2 tour avant	Valse sautée			
								Balancé avant et 1/2 tour à l'appui brachial	Balancé avant et 1/2 tour à l'horizontal à l'appui	Balancé avant et 1/2 tour à l'oblique haute à l'appui		
								S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR, aussi jbes écartée	1/2 tour arrière en ATR	S'élever corps td. br. fl. ou corps fl. br td. à l'ATR (2 s.), aussi jbes écartées		

<b>2</b>	<b>ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE</b>	Sauter à l'appui brachial et élan en avant	Appui brachial renversé (2 s.)	Rouleau avant corps carapé au balancé ou au siège écarté	De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan au balancé ou au siège écarté	De l'appui brachial, balancé arr. et établissement à l'appui	Établissement en avant à l'appui (temps de ventre)	Temps de ventre et passer les jambes en arrière à l'ATR	
		Balancer en appui brachial sous l'horizontale	De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté			Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus	Rouleau avant corps tendu	Établissement arrière et passer les jbes. éc. à l'appui bras fl	Établissement arr. et passer les jbes. éc. à l'appui bras tendus

<b>3</b>	<b>ÉLÉMENTS EN SUSPENSION</b>			Bascule fixe à l'appui brachial	Bascule fixe au siège jambes écartées	Bascule fixe à l'appui					
				Bascule de fond à l'appui brachial	Bascule de fond au siège écarté	Bascule de fond à l'appui	Bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'ATR				
						Bascule allemande au siège écarté	Bascule allemande à l'appui brachial	Bascule allemande à l'appui			
								Établissement avant en tournant à la suspension	Établissement avant en tournant à l'appui		
						Moy à l'appui brachial	Moy au siège jambes écartées				

<b>4</b>	<b>SORTIES</b>	Balancer en arrière et sortie entre les barres	Balancer en arrière et sortie latérale sous l'horizontale			De l'ATR, sortir par demi valse avant	Salto avant groupé	Salto avant carapé ou tendu	Salto avant carapé ou tendu avec 1/2 tour		
						Sortie latérale au dessus de l'horizontale	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carapé	De la suspension sur l'extrémité, salto arrière tendu			
						Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale	Salto arrière groupé sur le côté	Salto arrière carapé ou tendu	Salto arrière carapé ou tendu avec 1/2 tour		

# GRILLES FFGYM / GAM / BARRE FIXE

Contenu Fédéral B	Éléments autorisés						Éléments codifiés autorisés (sauf 7-9 ans)	
Contenu Fédéral A	Éléments autorisés mais non reconnus			Éléments autorisés			Éléments autorisés	
Valeur des éléments	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2

1	LONGS ÉLANS	Balancé complet sous 45° (à l'oblique basse)	Balancé en supination et changement alternatif de prise en pronation	Balancé complet au dessus de l'oblique basse	Établissement arrière à l'appui	Établissement arrière à l'appui renversé (aussi avec 1/2 tour)		
		De l'appui ou de la susp., prise d'élan en avant sous 45° (à l'oblique basse)	Balancé en supination et changement de prise en pronation simultané	Balancé en prise mixte et changement de prise en pronation	De l'appui ou de la suspension, prise d'élan en av. au dessus de l'oblique basse	Établissement avant à l'appui (grande culbute)	Grand tour en avant (lune)	
				Balancé avant avec demi-tour sous 45°	Balancé avant avec contre volée au dessus de l'oblique basse	ATR demi-valse	Grand tour en avant avec 1/2 à l'appui renversé	
			Courbe arrière et courbe avant maintenues 2 secondes		De l'appui, basculer en arr. et prise d'élan en av. avec 1/2 t. aux prises mixtes ou dorsales		Grand tour en arrière (soleil)	Grand tour arrière sauté
		Demi-tour en suspension					Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé	

2	ÉLÉMENTS VOLANTS					Établissement arrière et sauté carpé avec 1/2 tour à la suspension (Voronin)	V
						Établissement arrière et sauté dorsal avec 1/4 tour à la suspension	V

3	ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE	Suspension renversée (2 s.)	Maintien à l'appui (2s.)	Tour d'appui arrière	Tour d'appui arrière libre à l'horizontale et au dessus	De la susp. ou de l'appui, élan par dessus à l'appui renversé (passement filé à l'ATR)	De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weiler)	
				De la susp., traction et renversement arrière à l'appui	Tour d'appui avant			
		Monter à l'appui avec aide	De l'appui, rouler lentement en avant à la suspension	Simultané (pompiers)	Prise d'élan abdominale à l'ATR	Tour pieds-mains arrière jbes serrées ou écartées à 45°	Tour pieds-mains arrière jbes serrées ou écartées à l'ATR	
		Passer 1 jambe à l'appui cavalier (entre les bras ou sur le côté)		Tour pieds-mains arrière groupé (barre basse uniquement)		Bascule d'élan à l'appui		
		Traction	Maintien en fermeture 2 secondes	Pose de pieds jambes tendues serrées ou écartées		Bascule fixe	Tour pieds-mains avant libre jbes serrées ou écartées à l'ATR	
		Maintien 2 secondes bras fléchis	De l'appui, prise d'élan abdominale	Oscillation 1 jambe de l'appui ou de la suspension	Stalder reprise d'élan	Engager devant et oscillation A/R	Stalder à 45°	Élan circulaire carpé en arr. par l'appui renversé : Stalder (aussi avec 1/2 tour)
		Demi-tour à l'appui facial	Fermeture à la suspension mi-renversée jambes serrées ou écartées	Maintien en équerre 2 secondes	Tour Stalder		Élan circulaire carpé en avant (serré ou écarté) et pass éc. en arr. à la susp. ou à l'appui	Élan circulaire carpé en av. par l'appui renversé : Endo (aussi avec 1/2 tour)

4	SORTIES	Sauter à la station	Sortie filée (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)	Salto arrière groupé	Salto arrière carpé ou tendu, aussi avec 1/2 ou 1/4 tour
			Sortie filée demi-tour (aussi du pied-mains - barre basse uniquement)	Salto avant Groupé ou avec 1/2 t	Salto avant carpé ou tendu, aussi avec 1/2 tour
		Sortie arrière sous 45° (sous l'oblique basse)	Sortie arrière avec demi-tour	Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	Poisson écarté ou serré, aussi avec 1/2 tour