



PROGRAMME DIVISION REGIONALE

GR

Saison 2012/2013

Commission Technique GR

DIVISION REGIONALE ANIMATION

Il s'agit d'un principe de rencontres inter-clubs, visant à mettre en valeur le travail avec des engins différents (codifiés ou non), le rapport musique-mouvement, le travail de synchronisation et le plaisir de se produire.

Catégorie festival :

Durée : de 1' à 2'30

1 à 10 gymnastes mixtes

Engin non normés (voiles, drapeaux, engins déguisés...)

En vous basant sur le rapport musique /mouvement vous développerez la créativité et l'approche spectaculaire de la discipline.

DIVISION REGIONALE INITIATION

EXIGENCES Division Régionale 2012. Poussines

*Pour les gymnastes nées en 2006, 2005, 2004.

*Ensemble de 4 à 6 gymnastes.

*Musique non-chantée (voix autorisée) d'une durée de 1'15 à 1'30.

Engin : Libre

COMPOSITION : sur 10 points.

D1 :4 points

- 4 formations 0,80pt (-0,20 pour absence d'une formation)
- 3 relations 0,60 pt (-0,20 pour absence d'une relation).
- 3 échanges 0,60pt (- 0,20 pour absence d'un échange).
 - 1 par lancer
 - 2 de formes différentes (transmission, roulé, glissé, rebond...)
- 1 saut en élément) A choisir
- 1 tour en élément) dans la liste CF
- 1 équilibre en élément)
- 1 souplesse ou onde en élément)
- 1 élément supplémentaire au choix)
1 pt (-0,20 pour absence d'une de ces 5 exigences corporelles).

ATTENTION.. ! Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

- Cinq éléments engins de la brochure CF représentant les différents groupes fondamentaux à l'engin choisi doivent être nettement visibles et identifiables ...

1 pt (-0,20 pour absence d'un groupe).

Artistique:/ 6 points

L'attention doit être portée sur la composition de BASE de type FIG :

✕ sur le rapport musique/mouvement

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme

Les gymnastes doivent souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elles doivent se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

✕ l'utilisation de l'espace

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises. Mais aussi à enrichir les formations (les décentrées, varier leur taille, les déplacer ...) et soigner le passage d'une formation à une autre.

✕ l'utilisation de l'engin

Penser à varier les différentes familles de travail à l'engin et proposer des manipulations adaptées à l'âge et aux qualités des enfants. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

✗ ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un coté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin, dans ce cadre là ce programme ne valorise pas les bonifications du code FIG

→Pénalisation de 0,50pt pour présence d'une difficulté C ou + (les difficultés A & B du code FIG ne seront pas comptabilisées dans tous les cas).

EXECUTION : sur 10 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

EXIGENCES Division Régionale 2011/2012.

Benjamines ou Minimes

*Pour les gymnastes nées en 2000, 2001 (Catégorie Minime)

**Pour les gymnastes nées en 2002, 2003 (Catégorie Benjamine)

*Ensemble de 4 à 6 gymnastes.

*Musique non-chantée (voix autorisée) d'une durée de 1'15 à 1'30.

**** Attention une ou plusieurs gymnastes peuvent être engagées simultanément sur un programme DR ensemble & DC 4 (imposés).**

Engin imposé : Corde

COMPOSITION : sur 10 points.

D1 :4 points

- 4 formations 0,80pt (-0,20 pour absence d'une formation)
- 3 relations 0,60 pt (-0,20 pour absence d'une relation).
- 4 échanges 0,80pt (- 0,20 pour absence d'un échange).
 - 2 par lancer
 - 2 de formes différentes (transmission, roulé, glissé, rebond...)
- 1 saut en élément
- 1 tour en élément
- 1 équilibre en élément
- 1 souplesse ou onde en élément

0,80 pt (-0,20 pour absence d'une de ces 4 exigences corporelles).

ATTENTION.. ! Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

→Pénalisation de 0,50pt pour présence d'une difficulté C ou + (les difficultés A & B du code FIG ne seront pas comptabilisées dans tous les cas).

- Cinq éléments engins de la brochure CF niveau 3 minimum représentant les différents groupes fondamentaux à l'engin choisi doivent être nettement visibles et identifiables ...

1 pt (-0,20 pour absence d'un groupe).

Artistique:/ 6 points

L'attention doit être portée sur la composition de BASE de type FIG :

⌘ sur le rapport musique/mouvement

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

⌘ le dynamisme

Les gymnastes doivent souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elles doivent se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

⌘ l'utilisation de l'espace

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

Mais aussi à enrichir les formations (les décentrées, varier leur taille, les déplacer ...) et soigner le passage d'une formation à une autre.

⌘ l'utilisation de l'engin

Penser à varier les différentes familles de travail à l'engin et proposer des manipulations adaptées à l'âge et aux qualités des enfants. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

⚡ ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un côté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin, dans ce cadre là ce programme ne valorise pas les bonifications du code FIG

EXECUTION : sur 10 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

EXIGENCES Division Régionale 2011/2012.

Toutes Catégories.

*Pour les gymnastes nées en 99 et plus.

*Ensemble de 4 à 6 gymnastes.

*Musique non-chantée (voix autorisée) d'une durée de 1'30 à 1'45.

**** Attention une ou plusieurs gymnastes peuvent être engagées simultanément sur un programme DR ensemble & DC 4 (imposés).**

Engin imposé : Cerceau/massues (pour 5 gymnastes, engin dominant au choix)

COMPOSITION : sur 10 points.

D1 : 4 points

- 4 formations 0,80pt (-0,20 pour absence d'une formation)
- 3 relations 0,60 pt (-0,20 pour absence d'une relation).
- 4 échanges 0,80pt (- 0,20 pour absence d'un échange).
 - 2 par lancer
 - 2 de formes différentes (transmission, roulé, glissé, rebond...)
- 1 saut en élément
- 1 tour en élément
- 1 équilibre en élément
- 1 souplesse ou onde en élément

0,80 pt (-0,20 pour absence d'une de ces 4 exigences corporelles).

ATTENTION.. ! Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

→Pénalisation de 0,50pt pour présence d'une difficulté C ou + (les difficultés A & B du code FIG ne seront pas comptabilisées dans tous les cas).

- Cinq éléments engins de la brochure CF 3 représentant les différents groupes fondamentaux à l'engin choisi doivent être nettement visibles et identifiables ...

1 pt (-0,20 pour absence d'un groupe).

Artistique:/ 6 points

L'attention doit être portée sur la composition de BASE de type FFG :

α sur le rapport musique/mouvement

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme

Les gymnastes doivent souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elles doivent se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

✕ l'utilisation de l'espace

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises. Mais aussi à enrichir les formations (les décentrées, varier leur taille, les déplacer ...) et soigner le passage d'une formation à une autre.

✕ l'utilisation de l'engin

Penser à varier les différentes familles de travail à l'engin et proposer des manipulations adaptées à l'âge et aux qualités des enfants. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

⚡ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un côté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin, dans ce cadre là ce programme ne valorise pas les bonifications du code FIG

EXECUTION : sur 10 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

INDIVIDUELLE-INITIATION

Quatre catégories sont proposées :

BENJAMINES 2003-2002: libre

MINIMES 2001-2000: libre

CADETTES 1999-1998 : libre

JUNIORS/SENIORS 97 et + : libre

Catégorie ouverte aux DC4-3-2 et DR ensemble. (interdit aux critères individuels et plus).

Durée de la musique : 45" à 1'15 (musique non chantée)

COMPOSITION : sur 10 points.

D1 :2 points

- 1 saut en élément
- 1 tour en élément
- 1 équilibre en élément
- 1 souplesse ou onde en élément
- 1 élément supplémentaire au choix

1 pt (-0,20 pour absence d'une de ces 5 exigences corporelles).

ATTENTION.. ! Tous ces éléments doivent être réalisés avec des manipulations simples à l'engin.

→Pénalisation de 0,50pt pour présence d'une difficulté B et plus

- Cinq éléments engins du code FIG représentant les différents groupes fondamentaux à l'engin choisi doivent être nettement visibles et identifiables ...

1 pt (-0,20 pour absence d'un groupe).

D2 :2 points

Il faut se baser sur le tableau de D2 du Code FIG.

Mais penser à des logiques simples et facilement identifiables.. !

Artistique:6 points

L'attention doit être portée sur la composition de BASE de type FFG :

⌘ sur le rapport musique/mouvement

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

⌘ le dynamisme

La gymnaste doit souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elle doit se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

⌘ l'utilisation de l'espace

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

⌘ l'utilisation de l'engin

Penser à varier les différentes familles de travail à l'engin et proposer des manipulations adaptées à l'âge et aux qualités de l'enfant. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

⚡ATTENTION.. ! Il s'agit d'un programme allégé basé sur la recherche de propreté en exécution et sur une volonté de développer un côté plus artistique (expression) et technique surtout à l'engin.

EXECUTION : sur 10 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

DIVISION REGIONALE INDIVIDUELLE PRE-CRITERIUM

Quatre catégories sont proposées :

BENJAMINES 2003-2002: libre

MINIMES 2001-2000: libre

CADETTES 1999-1998 : libre

JUNIORS/SENIORS 97 et + : libre

Cette catégorie est ouverte à toutes les gymnastes sauf, critères et fédérales individuels et divisions fédérales.

Durée de la musique : 45" à 1'15 (musique non chantée, voix autorisées).

COMPOSITION : sur 10 points.

D1 : 2 points

Pour les benjamines : 3 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C + 2 éléments corporels

Pour les minimes : 4 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C + 1 élément corporel

Pour les cadettes, juniors, séniors : 5 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C

- 1 saut
- 1 équilibre
- 1 pivot
- 1 souplesse
- 1 au choix en plus pour les C/J/S

Attention.. ! Les difficultés sont à valeurs réelles du Code FIG.

1.5 pt (-0.20 pt pour absence d'une des difficulté ou d'un élément corporel)

Deux difficultés doivent au moins correspondre aux GCO de l'engin.

Toute autre difficulté du code FIG est interdite : pénalité de 0.50 pt (D ou +)

Les groupes techniques engins suivants doivent être représentés : 0.50 pt

CORDE :

2 sauts dans la corde en avant ou en arrière

1 série de sautillés dans la corde en avant ou en arrière

1 échappé

1 lancer

0.50 pt (-0.10 pt pour absence d'un groupe)

CERCEAU :

2 rotations différentes

1 passage au travers

1 roulé

1 lancer

0.50 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

BALLON :

1 série de rebonds (3)

2 roulés

1 lancer

1 huit ou spirale (verticale, horizontale, 1 ou 2 mains)

0.60 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

MASSUES :

2 petits cercles

1 moulinet

1 lancer

1 frappé

0.60 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

RUBAN :

1 spirale

1 serpent

1 passage au travers ou par dessus

1 lancer

1 échappé

0.50 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

D2 :2 points

Il faut se baser sur le tableau de D2 du Code FIG.

Mais penser à des logiques simples et facilement identifiables.. !

Artistique:6 points

L'attention doit être portée sur la composition de BASE de type FFG :

✕ sur le rapport musique/mouvement

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme

La gymnaste doit souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elle doit se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

✕ l'utilisation de l'espace

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

✕ l'utilisation de l'engin

Penser à varier les différentes familles de travail à l'engin et proposer des manipulations adaptées à l'âge et aux qualités de l'enfant. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

EXECUTION : sur 10 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

DIVISION REGIONALE INDIVIDUELLE HONNEUR

Quatre catégories sont proposées :

BENJAMINES 2003-2002: libre

MINIMES 2001-2000: libre

CADETTES 1999-1998 : libre

JUNIORS/SENIORS 97 et + : libre

Cette catégorie est ouverte à toutes les gymnastes sauf fédérales individuels

Durée de la musique : 1' à 1'30 (musique non chantée, voix autorisées).

COMPOSITION : 10 points

D1 :3 points

Pour les benjamines : 3 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C,D,E + 2 éléments corporels

Pour les minimes : 4 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C,D,E + 1 élément corporel

Pour les cadettes, juniors, séniors : 5 difficultés à choisir dans la liste FIG A,B,C,D,E

- 1 saut
- 1équilibre
- 1 pivot
- 1 souplesse
- 1 au choix

2.50 pt (-0.20 pt pour absence d'une des difficulté ou d'un élément)

Les difficultés sont à valeur réelle du Code FIG

Deux difficultés doivent au moins correspondre aux GCO.

On présente au Maximum 10 difficultés référencées dans le Code FIG : Pénalité 0.50pt

Toute autre difficulté du code FIG est interdite : pénalité de 0.50 pt (F ou +)

Les groupes techniques à l'engin doivent être représentés : **0.50 pt**

CORDE :

2 sauts dans la corde en avant ou en arrière

1 série de sautillés dans la corde en avant ou en arrière

1 échappé

1 lancer

0.50 pt (-0.10 pt pour absence d'un groupe)

CERCEAU :

2 rotations différentes

1 passage au travers

1 roulé

1 lancer

0.50 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

BALLON :

1 série de rebonds (3)

2 roulés

1 lancer

1 huit ou spirale (verticale, horizontale, 1 ou 2 mains)

0.50 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

MASSUES :

2 petits cercles

1 moulinet

1 lancer

1 frappé

0.50 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

RUBAN :

1 spirale

1 serpent

1 passage au travers ou par dessus

1 lancer

1 échappé

0.50 PT (-0.10 pour absence d'un groupe)

D2 :3 points

Il faut se baser sur le tableau de D2 du Code FIG ;
mais penser à des logiques simples et facilement identifiables.. !

Artistique:4 points

L'attention doit être portée sur la composition de BASE de type FFG :

✕ sur le rapport musique/mouvement

Il faut prendre en compte l'originalité de l'accompagnement musical, mais également le respect des phrases musicales et du tempo et valoriser la liaison faite par les gymnastes entre le corps, l'engin et la musique.

✕ le dynamisme

La gymnaste doit souligner les variations de rythme tant avec les mouvements corporels qu'avec les manipulations engins et elle doit se créer des moments d'expression afin de pouvoir souffler pour laisser une plus grande place à l'artistique.

✕ l'utilisation de l'espace

Penser à varier les modes de déplacement (petits pas, diverses orientations avant, arrière, courbe, profil) à multiplier les changements de niveaux (haut, bas, normal) à recherche de l'originalité dans les trajectoires (directes, indirectes, etc...) à ménager des effets de surprises.

✕ l'utilisation de l'engin

Penser à varier les différentes familles de travail à l'engin et proposer des manipulations adaptées à l'âge et aux qualités de l'enfant. L'engin doit être manipulé loin du corps, en respectant les plans et la logique d'enchaînement.

EXECUTION : sur 10 points.

Une attention particulière doit être portée sur la qualité de l'exécution en général : propreté, respect de l'esthétisme qui doit correspondre à la discipline, le travail en étirement, les appuis précis et sans piétinements, la recherche de l'amplitude, la synchronisation...

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

DIVISION REGIONALE INDIVIDUELLE EXCELLENCE

Programme ouvert aux gymnastes de niveau benjamine et minime fédérale, national B, A, avenir, CF4 ayant eu sont ruban jaune ou dorée.

Temps 1'15 à 1'30

Engin libre

D1 : 8 diffs maximum de A à G (sauf tous les pivots à genoux).

Pas de diff imposées.

D2 : 4 pts

Suivre réglementation et exigences catégorie coupe nationale avenir page 14 (règlement technique).

Fiches D1 et D2 obligatoires.

BONNE RECHERCHE ET BON TRAVAIL.

FICHE Engagement *ENSEMBLE*
Division Régionale - Saison 2012/2013

Association			
Téléphone			

Catégorie ANIMATION

☐ Festival

Numéro de l'équipe :

☞ 1 fiche par équipe

Nombre	Nom, Prénom	Année de naissance	N° de Licence
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

FICHE Engagement *ENSEMBLE*
Division Régionale - Saison 2012/2013

Association		
Téléphone		

Catégorie INITIATION

- ☐ Poussines (2006-2005-2004) *Libre*
- ☐ Benjamines (2003-2002) *Corde*
- ☐ Minimes (2001-2000) *Corde*
- ☐ TC (1999 et +) *Cerceau/Massues*

Numéro de l'équipe :

☛ 1 fiche par équipe

Nombre	Nom, Prénom	Année de naissance	N° de Licence
1			
2			
3			
4			
5			
6			

FICHE Engagement INDIVIDUELLE

Division Régionale - Saison 2012/2013

Association		
Téléphone		

Catégorie INITIATION - Niveau DC

- ❑ Benjamines (2003-2002) Libre
- ❑ Minimes (2001-2000) Libre
 - ❑ Cadettes (1999-1998) Libre
 - ❑ Jun/Sen (97 et +) Libre

[illegible]

FICHE Engagement INDIVIDUELLE

Division Régionale - Saison 2012/2013

Association		
Téléphone		

Catégorie PRE-CRITERIUM

- Benjamines (2003-2002) Libre
- Minimes (2001-2000) Libre
 - Cadettes (1999-1998) Libre
 - Jun/Sen (97 et +) Libre

[illegible]

FICHE Engagement INDIVIDUELLE

Division Régionale - Saison 2012/2013

Association		
Téléphone		

Catégorie HONNEUR

- Benjamines (2003-2002) Libre
 - Minimes (2001-2000) Libre
 - Cadettes (1999-1998) Libre
 - Jun/Sen (97 et +) Libre

[illegible]

FICHE Engagement INDIVIDUELLE

Division Régionale - Saison 2012/2013

Association		
Téléphone		

Catégorie EXCELLENCE

- ☐ Benjamines-Minimes **Fédéral**
 - ☐ Benjamines-Minimes **National B**
 - ☐ Avenir
 - ☐ CF4

[illegible]