

2024

Le Projet "Papillon"



Introduction.

Le projet « Papillon » est une initiative de club. Il est le résultat d'une idée qui a mis quelques années à éclore.
Depuis 2004 le projet est actif et ne cesse de s'améliorer chez les filles.
En 2016, les garçons nous on rejoint

Le papillon est une réaction à la course à la performance et au « pointage ».
Le papillon est un brevet au même titre que le brevet de 50 m en natation. Chaque entraîneur choisit le niveau qui correspond le mieux à ses gymnastes.

Ce travail a un objectif clair et précis : donner aux enfants et aux entraîneurs une reconnaissance de leur travail.
« Par ce brevet, les membres du jury atteste que l'enfant est un/une gymnaste à part entière, que son travail et celui de son entraîneur a porté ses fruits et qu'elle est capable de présenter en public un exercice correct et soigné. »

Le public ciblé par le papillon est la/le gymnaste de tout âge, qu'elle/il soit participant/e ou non à d'autres types de compétitions.

Un droit d'inscription de 4.5 € par gymnaste est demandé, et est à payer à l'entrée le jour de la rencontre papillon.

Tout(e) gymnaste inscrit(e) doit payer son inscription même si il (elle) est absent(e)

Notre 20^è rencontre papillon se déroulera le 18-19 mai 2024 (selon le nombre d'inscriptions) au centre sportif de l'ULB Erasme à 1070 Bruxelles.

Les inscriptions doivent nous être rentrées pour le 20 avril 2024

Les niveaux

Le code papillon a été remodelé.

Il est divisé :

- Pour les filles : en 3 niveaux semi-libre et 1 niveau libre avec des exigences
- Pour les garçons : en 3 niveaux semi libre et 1 niveau libre

Chaque participant peut panacher sur les 3 lignes de chaque niveau. (Comme en div 4 et 5) Donc si la gymnaste effectue un niveau 1, elle doit intégrer dans sa série, 6 éléments au choix (1 par colonne) même si 10 ou 12 éléments sont proposés.

Pour chaque engin, des précisions seront indiquées afin que ce soit plus clair.

- ✓ L'ordre de présentation est libre.
- ✓ Un seul et unique élément maximum par colonne
- ✓ Le choix des éléments est totalement libre (pas d'obligation de mettre une pirouette ou de faire des sauts... C'est au choix)

Sur chaque diplôme sera indiqué le niveau présenté à chaque engin. Il va de soi que les gymnastes devront annoncer le niveau avant de commencer.

Chaque papillon est divisé en différentes parties qui correspondent à chaque engin. Le jury attribue une « gomme » de couleur selon la réussite de l'exercice présenté.

A chaque engin la note d'exécution est sur 10 points.

La note de difficulté de chaque niveau sera établie en fonction de ce qui sera présenté.

Exemple concret Gaf niveau 1 au sol :

11 critères (colonnes), les 6 plus hautes valeurs seront comptabilisées.

1	Pas Chassé Gauche et droit	Critère 1 - ligne 1	0.2
2	Roulade avant Bs tendu -placement de dos -roulade avant	Critère 3 - ligne 2	0.4
3	Roue	Critère 4 - ligne 3	0.8
4	Chandelle sur le dos (au choix)	Critère 5 - ligne 1	0.2
5	Pont passé	Critère 7 - ligne 3	0.8
6	Cabriole : Battement sauté Gauche et battement sauté droit	critère 10 - ligne 3	0.8
		Note de départ	3.2
	2.4 points de fautes d'exécutions		

Soit un total de 6 exigences demandées pour le niv 1 : $0.2+0.4+0.8+0.2+0.8+0.8 = 3.2 =$ Note de difficulté.

Les pointages sont ensuite replacer dans une grille de correspondance en % de réussite.

Dans notre exemple, la note est de 10.8/13.2 soit 81%... Gomme bleue

Ce pourcentage est indiqué sur le diplôme de l'enfant et est le reflet de son travail

Gommettes		
De	A	Couleur
0	59.999	Jaune
60	69.999	orange
70	79.999	Vert
80	89.999	Bleu
90	100	Rouge Cerise

A partir du niveau 4, nous passons en programme libre avec des exigences de composition, des bonifications et des valeurs de difficulté (x2) comme en div 3.

Le Jugement

Afin de garantir une organisation optimale,

Nous demandons **1 juge chaque jour pour 15 gymnastes inscrites... (un juge tout le samedi et un tout le dimanche)**

Dans la mesure du possible, juge breveté div 5 ou plus... Dans cette nouvelle mouture, l'écriture symbolique sera quasiment obligatoire.

Si le club présente des niveaux « libre », merci de fournir un juge div 3

En cas de doute ou de problème : 0475-94-77-38

Merci de préciser dans le tableau des juges, votre catégorie de jugement Div 3- div 4-5, votre ancienneté et 2 engins de préférence

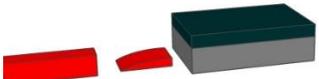
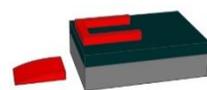
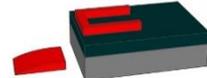
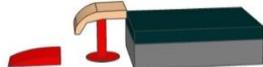
Généralités et remarques

- ✓ La bonification « sourire et fair-Play » est portée à 0.8 et pourra être accordée à toute gymnaste quel que soit son niveau.
- ✓ Tous les engins sont aux normes et hauteur FIG sauf s'il en est spécifié autrement.
- ✓ Les critères de jugement se basent sur le tableau des déductions des fautes générales division 3 Gaf et l'article 9.4 code Fig 2023/2024 pour les Gam
- ✓ Un élément « tenté » est comptabilisé... Un exemple : Roue sur poutre , la gymnaste ne mets pas de pied sur la poutre...
Valeur de difficulté = 0 . la roue ne « compte » pas... Mais si il n'y a que 7 éléments dans sa série, la roue « tentée » peut faire office de 7ème pour ne pas avoir la déduction exercice trop court
- ✓ En libre :
 - **Les options /bonifications ont une valeur de 0,50.** Elles sont accordées comme les bonifications (donc si pas de chute).
 - **Le / la gymnaste peut présenter toutes les bonifications proposées.**
- ✓ Nombre de d'élèments
 - Niv 1 : 6 exigences/éléments maximum seront pris en compte (les plus hautes valeurs).
 - Niv 2 et 3 : 8 exigences/éléments maximum seront pris en compte (les plus hautes valeurs).
 - Exercice trop court

Niveau 1		Niveaux 2-3 et libre	
Nombre d'éléments	Déductions	Nombre d'éléments	Déductions
6	0	8	0
5	1	7	0
4	3	6	2
3	4	5	3
2	10	4	4
1	10	3	10
0	10	2	10
		1	10
		0	10

Code Gaf 2024

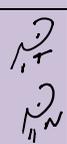
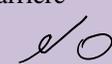
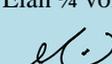
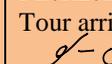
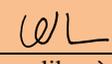
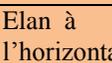
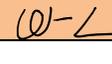
Gaf saut Niveaux 1-2-3 2024

	ND	Matériel	Description	Dessin
Niv 1	1	2 blocs de parade (pas obligatoire) Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant Se relever	
	2	Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant au-dessus du U mis à plat Se relever	
	3	Trampo tramp Mousse de 90 cm	ATR plat dos au-dessus du U plat	
Niv 2	1	Trampo- tramp Table 90 cm Mousse de 90 cm	ATR plat dos (Mains sur la table)	
	2	Trampo- tramp Mousse de 90 cm (en largeur)	Renversement sur mousse de 90 cm réception debout derrière	
Niv 3	1	Trampo- trampoline Table 1m15	Renversement complet Réception 20cm (+ surmat 10 cm)	

Précisions pour le saut 2024

- ND = Note de départ.
- S'il y a plusieurs rebonds sur le mini trampoline, la déduction est de 2 points, plus toutes les fautes de vol
- Si la gymnaste touche le U : -1 chute
- Si on enlève le U dans le niveau 1 - ligne 3 : déduction de 2 points
- Le tremplin peut remplacer le trampo-trampoline ou inversement, quel que soit le niveau.
- Niv 2 ligne 2 : durant le 2è vol, si on touche le tapis de 90 cm = chute, + déductions de réception : hauteur, longueur, ...
- Toutes les exigences reprises ont une déduction qui se retrouve dans le tableau des fautes générales D 3/4/5 (même tableau article 7)
- Pas de fautes de réception du niv 1 ligne 1 et 2 : roulade avant, se relever.

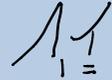
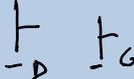
Gaf Barres Niveaux 1-2-3 2024

		Barre inférieure						Barre supérieure			
		1	2	3	4	5	6	7	8	10	11
Niv 1	0.2		Saut à l'appui bras tendus 	Prise d'élan 	prise d'élan dégagé sortie 	Montée 1jambe puis l'autre 		1 balancé 	Courbette statique 2x (tenir 2 sec chacune) 		Sortie arrière stabilisée 
	0.4		Renversement départ 1 jambe tendue ou 2 jambes fléchies		Tour-arrière 		Passage de barre avec corde	3 balancés 			
	0.8	Prépa bascule 	Renversement 2 jambes tendues 			Pieds barre 		Passage de barre sans corde	¾ volée arrêt entre les barres autorisé 		Elan tour arrière 
Niv 2	0.2	Prépa bascule- 	Renversement 2 jambes tendues 	Prise d'élan 	Tour-arrière 	Montée 1jambe puis l'autre 	Passage de barre sans corde	¾ volée arrêt entre les barres autorisé 		Elan tour arrière 	Sortie filée (avec ou sans pied barre) p 
	0.4							¾ volée 	Elan ¾ volée 		Sortie filée demi-tour 
	0.8	Bascule BI 		Elan à horizontale 			Pieds barre 	Bascule BS 		Elan à l'horizontale Tour arrière 	Elan filé balancé salto arrière 
Niv 3	0.2	Bascule BI 		Elan à horizontale 	Tour-arrière 	Rebascule ou bascule de l'appui 	Pieds barre 	Bascule BS 	Elan ¾ volée 	Elan à l'horizontale Tour arrière 	Elan filé balancé salto arrière 
	0.4				Tour libre-rebascule 				Elan à l'horizontale ¾ volée 	Tour libre BS 	Elan -Salto arrière groupé 
	0.8	½ tour bascule 		Elan au-dessus de l'horizontale 	Tour libre à l'horizontale-rebascule 		Pieds barre tour 				Elan -salto arrière tendu 

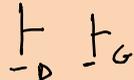
Précisions pour les barres 2024

- Pour chaque niveau, l'entrée peut être aménagée pour que la barre soit à hauteur d'épaules (la réception peut se faire sur le bloc de parade).
- Niv 1 : Passage de barre, 1 balancé, si la gymnaste désire faire les courbes, l'entraîneur arrête la gymnaste pour qu'elle puisse faire les courbes.
- Tout ce qui sera présenté sera jugé.
- Si la gymnaste réalise moins que 8 critères, seuls les critères réalisés seront comptabilisés pour la note de difficultés.
- Niv. 1 : Corde entre les barres Si aide pour passer d'une barre à l'autre, -0,50 (on bonifie l'audace).
- A partir du Niv. 2 : Si aide pour passer de BI à la BS : élément manquant. (élément pas tenté = élément pas compté)

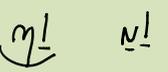
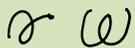
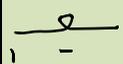
Gaf Poutre Niveaux 1 2024

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Niv 1	0.2	-Entrée libre aménagée	3 Pas sur pointes	Préparation pirouette pied plat tenir 2 secondes 		2 sauts de lapin 	préparation saut chandelle, sans sauter, monter sur pointes tenir 2 sec, réception 	Saut chandelle vers l'avant, réception sur 1 pied arabesque à 45° 	2 Battements 1x jambe droite 1x jambe gauche 				Sortie Saut Chandelle 
	0.4		2 Pas chassés (1 de chaque jambe) 	Préparation pirouette monter sur pointe, tenir 2 secondes, poser pied devant 	un ½ tour sur pointes 	Placement de dos 90° 	- Saut chandelle 	- Saut de chat 					Sortie roue arriver 2 pieds 
	0.8	Entrée saut accroupi latéral appel 1 pied 			½ tour accroupi 	ATR (passagé) 1 jambe à la verticale 1 jambe horizontale 	-Saut groupé 	2 Saut chandelle vers l'avant, réception sur 1 pied arabesque 90° (1 sur chaque pied) 	2 Cabrioles : -1 pas battement sauté Droite et - 1 pas battement sauté Gauche 	Chandelle sur le dos tenir 2 sec 		Roulade avant avec les mains 	Sortie rondade avec repoussé 

Gaf Poutre Niveaux 2 2024

Gaf Poutre Niveaux 2 2024														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Niv 2	0.2	Entrée saut accroupi latéral appel 1 pied 	2 Pas chassés (1 de chaque jambe) 	Préparation pirouette monter sur pointe, poser pied devant 	Un 1/2 tour accroupi 	ATR (passagé) 1 jambe à la verticale 1 jambe horizontale 	- Saut groupé 	2 Saut chandelle vers l'avant, réception sur 1 pied arabesque (1 sur chaque pied) 	2 Cabrioles : 1 pas battement sauté Droite et 1 pas battement sauté Gauche 	Chandelle sur le dos tenir 2 sec 			Sortie rondade avec repoussé 	
	0.4			Une 1/2 pirouette (180°) 	Saut chandelle 1/2 tour 	ATR (passagé) jambe écart	2 Sauts chandelles enchainés 						Roulade avant avec les mains 	
	0.8	Entrée saut accroupi latéral appel 2 pieds 	Saut petit Jeté 90° 	Une pirouette 360° 		ATR passagé aligné jambes serrées dans les 30° 	Saut de chat-saut chandelle ou Saut groupé saut chandelle (ou inversement) 	Saut Antéro postérieur à 90° 	Sissonne à 90°, arabesque passagère marquée 	Roue 	Souplesse arrière 			Sortie volte 

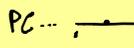
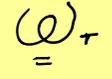
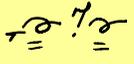
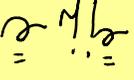
Gaf Poutre Niveaux 3 2024

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Niv 3	0.2	Entrée saut accroupi latéral appel 2 pieds ou Entrée libre 	Saut petit Jeté 90°	Pirouette 360° 	Saut chandelle ½ tour 	ATR passager dans les 30° 	Saut de chat + saut chandelle ou Saut groupé saut + chandelle (ou inversement) 	Saut Antéro postérieur à 90° 	Sissonne à 90°, arabesque passagère marquée 	Roue 	Souplesse arrière 	Roulade avant avec mains 	Sortie volte 
	0.4	Entrée libre du code min A			Saut groupé ½ tour 		SG FIG avec 1 saut gd amplitude à 150° min		-Sissone à 180° 		Souplesse Avant 	Sortie Salto avant ou arrière 	
	0.8	Entrée libre du code FIG Min B	Saut grand jeté 180° 	Pirouette 540° 	Saut de chat ½ tour 	ATR tenu 2 sec retour fente ou roulé 	Deux sauts enchaînés, SG FIG dont un saut de grande amplitude et un saut avec ½ tour min. différent de EC 4	Saut antéro postérieur 180° 	Changement de jambe 150° 	SA : Série acrobatique de 2 éléments identiques ou différents (ATR autorisé)		Eléments acrobatique B Fig en + différent de ATR Roulé	Sortie salto en liaison ATR autorisé.

Précisions Poutre niveau 1-2-3 2024

- Pour la composition et la chorégraphie : 0,50 (= max. de déductions si absence totale de chorégraphie)
- Les sauts peuvent être exécutés en latéral ou en transversal (sauf les sauts appel 1 pied)
- Pour le passage latéral (PL) et le proche poutre (PP), déduction chorégraphie (max 0.5) : Il est demandé
 - ✓ niv 1 : 1 PL position ou 1 PP
 - ✓ niv 2 : 1 PL avec mouvement de bras-jambe et 1 PP dont 1 partie du corps touche la poutre
 - ✓ Niv 3 : 1 PL avec déplacement et 1 PP dont 2 parties du corps touchent la poutre
- Un élément peut remplir plusieurs critères.
- Niv 1 : Les déplacements sont demandés jambes tendues. Si la/le gymnaste n'arrive pas jambes tendues pieds plats, il/elle peut être sur pointes. Les juges retireront maximum 1 point sur l'allure générale (... si on enlève à chaque pas, on arrive à 0).

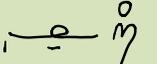
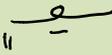
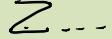
Gaf Sol Niveaux 1 2024

Gaf Sol Niveaux 1 2024												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Niv 1	0.2	Pas Chassé Gauche et droit 	Roulade arrière (mains vers intérieur) 	Roulade avant 		Chandelle sur le dos (au choix) 	Placement de dos groupé 	Pont 	Saut chandelle 	Saut de chat 	Battement Jambe gauche et battement jambe droite 	Prépa pirouette montée sur pointes, tenir 2 sec 
	0.4	Pas chassé petit jeté 90° 	Roulade arrière groupé bras tendus 	Roulade avant-bras tendus Placement de dos Roulade avant 	- ATR 1..2 roulé 		ATR passager 		Saut Chandelle ½ tour 	Saut groupé 		½ pirouette 180° 
	0.8	Pas chassé grand jeté 150° 	Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler 	Roue 		ATR Roulé bs tendus 	Pont passé 	Saut chandelle 1 tour 	saut de chat ½ tour 	Cabriole : Battement sauté Gauche et battement sauté droit 	Pirouette 360° 

Gaf Sol Niveaux 2 2024

Gaf Sol Niveaux 2 2024													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Niv 2	0.2	Grand jeté 150° 	Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler 	Roue 		ATR Roulé bs tendus 	Pont passé 	Saut chandelle 1 tour 	Saut de chat ½ tour 	Cabriole : Battement sauté Gauche et battement sauté droit 	Pirouette 360° 	
	0.4	Grand jeté + Grand jeté (élan entre les 2 autorisé) 	Roulade Arrière à l'ATR (45°) bras tendus réception libre 	ATR Tap-tap roulé (bras tendus) 	Sursaut rondade avec ou sans prise d'élan 		ATR ½ valse 			Saut antéro postérieur à 90° 	Sissonne à 150° 		
	0.8	Grand jeté + Saut de chat tour ou inversement. (élan entre les 2 sauts autorisé) 	Roulade arrière à l'ATR bras tendus 	Volte 2 pieds 	Rondade flic Ou Rondade salto 	Salto avant 		ATR 1 Valse 	Souplesse arrière ou Souplesse avant 	Saut groupé tour (360°) 		Sissonne D 150° Et Sissonne G 90° (ou inversement) 	Pirouette 540° 

Gaf Sol Niveaux 3 2024

Gaf Sol Niveaux 3 2024												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 3	0.2	Grand jeté, Saut de chat tour Ou inversement (élan entre les 2 sauts autorisé) 	Roulade arrière à l'ATR bras tendus 	Volte 2 pieds 	Rondade flic ou Rondade salto 	Salto avant groupé 	ATR Valse 360° 	Souplesse arrière ou Souplesse avant 	Saut groupé tour (360°) 	Saut antéro postérieur à 90° 	Sissonne D 150° et sissonne G 90° ou inversement 	Pirouette 540° 
	0.4	Série gymnique de 2 éléments dont 1 de grande amplitude (différent de ligne 1 :Grand jeté, Saut de chat tour)	Roulade Arrière ATR 1/2 valse bras tendus 	Volte 1 pied (décalé) - Volte 2 pieds 	Rondade flic-flic 			ATR-Souplesse pied pied- Saut chandelle Ou Souplesse avant /ATR 	Saut Carpé écarté (Poppa) 		Changement de jambe à 150° 	
	0.8		Roulade Arrière ATR 1 valse et ½ bras tendus 	Volte salto avant 	Rondade flic salto groupé ou Rondade salto tendu 	Salto avant tendu ou / Salto avant demi vrille 	ATR valse 740° 	Souplesse pied pied Minichelli enchainé ou / souplesse avant rondade 	Saut minimum B FIG Différent avec ½ Tour minimum	Saut antéro postérieur à 180° 	Série gymnique FIG comprenant 1 Saut Changement de jambe et ... 	Pirouette 720° ou pirouette B FIG (par exemple: cosaque ou jambe levée) 

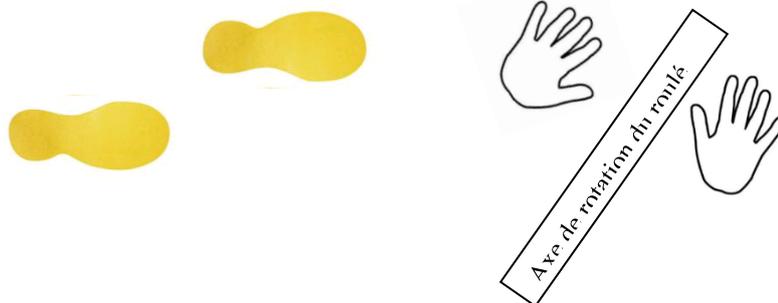
Précisions Sol niveau 1-2-3 2024

- Pour la composition et la chorégraphie : 0,50 (= max. de déductions si absence totale de chorégraphie)
- Aucun élément gymnique ne pourra être répéter pour remplir un critère.
- **ATR 1-2 roulé**

Il s'agit d'une montée en ATR en décalant la pose des mains. Au lieu d'être simultanée comme dans un ATR classique, la pose des mains est alternée : une main puis l'autre.

L'objectif de cet exercice est d'amener la/le gymnaste à exécuter la roue en gardant l'axe vertical.

Ce décalage des mains peut aussi être accompagné d'un décalage de l'axe du roulé...



- SG Fig = série gymnique de deux sauts appel un pied, dont un des deux est de grande amplitude.
- **Les exercices au sol sont en musique**

Le choix de la musique est libre, les voix et paroles sont autorisées.

Chacun veillera en bon père de famille à la musique, pour que le contenu des paroles soit en adéquation avec une rencontre impliquant des enfants.

Nous éviterons tout contenu pouvant choquer les jeunes oreilles (et ce même si le chant est dans autre langue que le français ; **pour rappel, les phoques sont des mammifères marins...** même si ils semblent être très appréciés outre-manche par différents artistes)

Gaf Libre

Gaf - SAUT 2024

Saut Fig meilleur des deux sauts

Gaf - BARRES Libre- 2024

8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie.
Pas de limite de valeur d'éléments

3 Exigences de composition : 1 point par EC

- EC1 : Bascule élan à 45° lié directement
- EC2 : Tour proche min B
- EC3 : pose-pieds tour attrapé BS

OPTION :

Option/bonification 0.50 points : comptabilisée 1 seule fois chacune, accordée sans chute : 4 bonifications autorisées

B1 : Bascule élan à l'ATR

B2 : Vol BI-BS remplace EC3 (2.206 accordé si bascule directement enchainée)

B3 : Volée

B4 : Sortie salto tendu ou sortie minimum B

Gaf - POUTRE libre -2024

8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie.

Entrée Fig (Sauf califourchon et entre-prises)

ND : min 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques.

Pas de limite de valeur d'éléments (éléments de valeurs C-D-.....autorisé et **encouragé**)

4 Exigences de composition : 1 point par EC

- EC1 : Série Gymnique (SG) de 2 éléments gymniques différents dont 1 saut avec écart à 180 °
- EC2 : Pirouette min A
- EC3 : Élément acrobatique B (min) avec vol
- EC4 : Éléments Acrobatiques de sens différents (avant-lat et arrière)

OPTION :

Options/Bonifications : 0.50 points : comptabilisée 1 seule fois chacune, accordée sans chute : 4 bonifications autorisées

- B1 : un élément acrobatique C ou plus
- B2 : une série acrobatique ; 1 vol B min (peuvent être identiques et remplace EC3)
- B3 : Sortie en liaison
- B4 : Tout enchaînement B+B minimum acrobatique, gymnique ou mixte

Gaf - SOL Libre-2024

8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie.

ND : min 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques. Pas de limite de valeur d'éléments

Toutes les bonifications autorisées

Pour les lignes acrobatiques :

- Max 4 lignes acrobatiques
- Aucun élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique prise en compte, ne sera compté pour la VD
- 1 ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments avec envol, liés directement, dont 1 salto.
- Pour remplir une EC, le salto doit être dans une ligne acrobatique.

(Un salto isolé ne peut pas remplir une EC)

Les liaisons de tours sur 1 pied : les tours peuvent être exécutés sur la même jambe (bref demi-plié) ou avec 1 pas pour tourner sur la jambe opposée (la jambe reste tendue)

4 Exigences de composition : 1 point par EC

- EC1 : Série gymnique de 2 sauts appel 1 pied dont 1 avec écart de 180 °

- EC2 : Salti de sens différents (avant-lat et arrière)

- EC3 : Ligne acrobatique de 2 salti (identiques ou différents)

- EC4 : Salto tendu (avant ou arrière)

OPTION :

- B1 : Salto B min en avant dans une ligne acrobatique

- B2 : Salto B min en arrière dans une ligne acrobatique

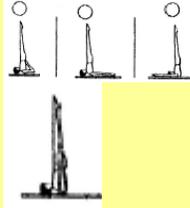
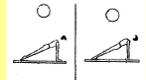
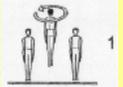
- B3 : Gymnique C ou plus

Récapitulatif Niveau 4

SAUT Fig	BARRES	POUTRE	SOL
8 éléments FIG de la valeur la plus élevée avec la sortie. Poutre et sol : ND : min 3 éléments gymniques et 3 éléments acrobatiques. Pas de limite de valeur d'éléments (éléments de valeurs C-D-....autorisé et encouragé) Entrée poutre Fig (Sauf Califourchon ou entre-prise)			
4 Exigences de composition : 1 point par EC			
EC1 : Bascule élan à 45° lié directement	EC1 : Série Gymnique (SG) de 2 éléments gymniques différents dont 1 saut avec écart à 180 °	EC1 : Série gymnique de 2 saut appel 1 pied dont 1 avec écart de 180 °	
EC2 : Tour proche min B	EC2 : Pirouette min A	EC2 : Salti de sens différents (avant-lat et arrière)	
EC3 : pose-pieds tour attrapé BS	EC3 : Elément acrobatique B (min) avec vol	EC3 : Ligne acrobatique de 2 salti (identiques ou différents)	
	EC4 : Eléments Acrobatiques de sens différents (avant-lat et arrière)	EC4 : Salto Tendu (avant ou arrière)	
OPTION :			
Option/bonification 0.50 points : comptabilisée 1 seule fois chacune, accordée sans chute : 4 bonifications autorisées			
B1 : Bascule élan à l'ATR	B1 : un élément acrobatique C ou plus	B1 : Salto B min en avant dans une ligne acrobatique	
B2 : Vol BI-BS remplace EC3 (2.206 accordé si bascule directement enchaînée)	B2 : une série acrobatique ; 1 vol B min (peuvent être identiques et remplace EC3)	B2 : Salto B min en arrière dans une ligne acrobatique	
B3 : Volée	B3 : Sortie en liaison	B3 : Gymnique C ou plus	
B4 : Sortie salto tendu ou sortie minimum B	B4 : Tout enchaînement B+B minimum, acrobatique, gymnique ou mixte		

Code Gam 2024

Gam – Sol - Niveaux 1 - 2024

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 1	0.2	Pas Chassé Gauche et droit	Roulade arrière (mains vers intérieur) 	Roulade avant 		Chandelle sur le dos (au choix) 0.2 	Placement de dos groupé 	Pont 	Saut chandelle	Appui facial ou dorsal 		
	0.4		Roulade arrière groupé bras tendu 	Roulade avant Bs tendu Placement de dos Roulade avant (Voir 1)	- ATR 1..2 roulé (Voir page 17)		ATR passager 		Saut Chandelle ½ tour 			
	0.8		Roulade arrière bras et jambes tendues 	Roulade avant, placement de dos développé, rouler	Roue			ATR Roulé bs tendus	Pont passé	Saut chandelle 1 tour	Equerre corps groupé 	Preparation equi force 



Gam – Sol - Niveaux 2 - 2024

Gam – Sol - Niveaux 2 - 2024												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 2	0.2		Roulade arrière bras et jambes tendues	Roulade avant, placement de dos développé, rouler	Roue		ATR Roulé bs tendus	Pont passé	Saut chandelle 1 tour	Equerre corps groupé	Préparation equi force 	
	0.4		Roulade Arrière à l'ATR (45°) bras tendus réception libre	ATR Tap-tap roulé (bras tendus)	Sursaut rondade avec ou sans prise d'élan		ATR tenu 2 secondes				Préparation equi force Ecart (Voir 1)	Saut de poisson
	0.8		Roulade arrière à l'ATR bras tendus	Volte 2 pieds	Rondade flic Ou Rondade salto	Salto avant	ATR 1/2 Valse	Souplesse arrière ou Souplesse avant	Balance (tenue 2 s) au choix 	Equerre tendue		

- De la station manuelle et pédestre, jambe écartés, élévation du bassin jusqu'à pouvoir décoller les pieds et joindre les jambes afin de terminer comme dans la position précédente « préparation équi force »

Gam - Sol - Niveaux 3 -2024

Gam - Sol - Niveaux 3 -2024												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niv 3	0.2		Roulade arrière à l'ATR bras tendus	Volte 2 pieds	Rondade flic ou Rondade salto	Salto avant groupé	ATR ½ Valse	Souplesse arrière ou Souplesse avant	Balance (tenue 2 s) au choix 	Equerre tendue		Saut de poisson
	0.4		Roulade Arrière ATR 1/2 valse bras tendus	Volte 1 pied (décalé) - Volte 2 pieds	Rondade flic-flic		ATR valse 360°				ATR en force de la station debout écartée	
	0.8		Roulade Arrière ATR 1 valse et ½ bras tendus	Volte salto avant	Rondade flic salto groupé ou Rondade salto tendu	Salto avant tendu ou / Salto avant demi vrille	ATR valse 740°	Cercle complet		- Equerre jambes écartées en avant des appuis (2s)	ATR en force de l'équerre	

Gam – Arçons - Niveaux 1-2024

Gam – Arçons - Niveaux 1-2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 1	0.2	Entrée droite, de face sur les arçons : monter en appui					Poser la jambe sur le cheval de chaque coté	Engagement avec pose pied	Passer une/ deux jambes entre les bras	Balancer 1 ou 2 jambes engagées sous la hauteur du cheval	Sortie droite
	0.4				2x pendules (2) sous la hauteur du cheval					Balancer 1 ou 2 jambes engagées à la hauteur du cheval	Sortie 1/4 de tour
	0.8	Entrée en appui en engagement	transport du haut à bas (avec 1 jambe engagée)	dégager une ou deux jambes	4x pendules sous la hauteur du cheval	Faux dégagement (du transport) Voir 1.		Engagement	Pose avec appui sur le cheval	Balancer 1 ou 2 jambes engagées au-dessus de la hauteur du cheval	Sortie en engagement

1. Départ jambe engagée au milieu. Pendant le déplacement, dégager la jambe (dépose le pied-bouge la main-rentre la jambe)
2. Pendule = une main sur chaque arçons balancer les jambes serrées

Gam – Arçons - Niveaux 2 -2024

Gam – Arçons - Niveaux 2 -2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Entrée en appui en engagement	transport du haut à bas (avec 1 jambe engagée)		4x pendules sous la hauteur du cheval	Faux dégagement (du transport)		Engagement	Dégager la jambe avec appui	Balancer 1 ou 2 jambes engagées à la hauteur du cheval	Sortie en engagement
	0.4	Entrée demi-cercle		transport du bas vers haut	2x pendule décoller la main	1/2 cercle			Dégagement (2x)	Balancer 1 ou 2 jambes engagées au-dessus de la hauteur du cheval	
	0.8	Entrée 1 cercle	Transport 1/2 tour		4x pendule décoller la main	1 cercle	faux ciseaux avant				

Gam – Arçons - Niveaux 3 -2024

Gam – Arçons - Niveaux 3 -2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 3	0.2	Entrée 1 cercle	transport 1/2 tour		4x pendule décoller la main	1/2 cercle	faux ciseaux avant				Sortie 2 pieds au-dessus de la hauteur du cheval (pas de limite d'hauteur)
	0.4		transport sauté jambe engagée		2x pendules à la hauteur du cheval	1 cercle	ciseaux avant	faux ciseaux arrière			
	0.8	Entrée 1/4 cercle		Passé facial	4x pendules à la hauteur du cheval	2 cercles		ciseaux arrière			Sortie allemand

Gam – Anneaux - Niveaux 1 -2024

Gam – Anneaux - Niveaux 1 -2024											
		APPUI			SUSPENSION						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 1	0.2					2x courbes statiques	Monter en 1/2 renversement avec aide				Lâcher et réception droit
	0.4	Monter en appui avec aide	Tenir 2 sec en appui	descendre avec aide		2x courbes dynamiques	Monter en 1/2 renversement	Chandelle 2 sec	souplesse sans monter		Lâcher et réception de la souplesse
	0.8	Monter en appui avec aide en passant par la croix	Equerre groupée	Rouler en avant bras fléchis, finir à la suspension						souplesse	Prise d'élan sous l'horizontale

Gam – Anneaux - Niveaux 2 -2024

Gam – Anneaux - Niveaux 2 -2024											
		APPUI					SUSPENSION				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2		Equerre groupée	Trépied boule passé	Rouler en avant bras fléchis, finir à la suspension		Prise d'élan sous l'horizontale		souplesse		Laché arrière de la prise d'élan
	0.4	Monter en appui avec aide en passant par la croix		Trépied passé	Rouler en avant bras fléchis, terminer en 1/2 renversement		Prise d'élan à l'horizontale			2x balancés sous l'horizontale	Culbute arrière lacher et réception (petit salto)
	0.8	Monter en appui avec aide, par géant	Equerre tendue	Trépied tenir 2 sec	Rouler en avant corps tendu, finir en 1/2 renversement		Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Disloque avant		2x balancés à l'horizontale	Sortie salto groupé

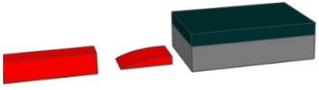
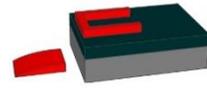
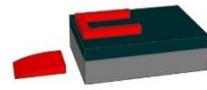
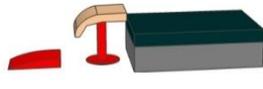
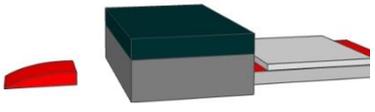
Gam – Anneaux - Niveaux 3 -2024

Gam – Anneaux - Niveaux 3 -2024											
		APPUI					SUSPENSION				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 3	0.2	Monter en appui avec aide, par géant	Equerre groupée	Trépied tenir 2 sec	Rouler en avant corps tendu, finir en 1/2 renversement		Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Disloque avant		2x balancés à l'horizontale	Sortie salto groupé
	0.4	Monter en appui par géant	Equerre tendue		Rouler en avant corps tendu jusqu'à la suspension (code Fig élément A) (voir2*)			(Voir 2*) Disloque avant			
	0.8	Elément d'élan à l'appui (voir 1*)		ATR, se tenir aux câbles		chute avant (code fig a) (voir 2*)			disloque AR		Sortie salto tendu

1*. Voir Fig exemple : keep à l'appui

2*. Si la disloque avant est enchaînée après ; soit : le rouler avant à la suspension ou la chute avant, la disloque prend la valeur 0.4 au lieu de 0.2.

Gam – Saut - Niveaux 1-2-3 2024

	ND	Matériel	Description	Dessin
Niv 1	1	2 blocs de parade Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant Se relever	
	2	Trampo tramp Mousse de 90 cm	Roulade avant au-dessus du U mis à plat Se relever	
	3	Trampo tramp Mousse de 90 cm	ATR plat dos au-dessus du U plat	
Niv 2	1	Trampo- tramp Table 90 cm Mousse de 90 cm	ATR plat dos (Mains sur la table)	
	2	Trampo- tramp Mousse de 90 cm (en largeur)	Renversement sur mousse de 90 cm réception debout derrière	
Niv 3	1	Trampo- trampoline Table 1m15	Renversement complet Réception 20cm (+ surmat 10 cm)	

Précisions pour le saut (2024)

- Nd = Note de départ.
- S'il y a plusieurs rebonds sur le mini trampoline, la déduction est de 2 points, plus toutes les fautes de vol
- Si la gymnaste touche le U : -1 chute
- Si on enlève le U dans le niveau 1 - ligne 3 : déduction de 2 points
- Le tremplin peut remplacer le trampo-trampoline quel que soit le niveau.
- Niv 2 ligne 2 : durant le 2è vol, si on touche le tapis de 90 cm = chute, + déductions de réception : hauteur, longueur, ...
- Toutes les exigences reprises ont une déduction qui se retrouve dans le tableau des fautes générales D 3/4/5 (même tableau article 7)
 - Pas de fautes de réception du niv 1 ligne 1 et 2 : roulade avant, se relever.

Gam - Barres Parallèles - Niveau 1 - 2024

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv1	0.2	Suspension Balancé Jambes fléchies Retour à la station entre les barres	Monter en appui en bout de barre, (aide entraîneur ok). 2 déplacements minimum en étoile jusqu'au milieu (1*)								Sortie entre les barres
	0.4	Préparation Bascule, retour à la station debout entre les barres	Monter en appui en bout de barre, (aide entraîneur ok). 4 déplacements minimum en appui jambes tendues et serrées	Déposer avant au brachial avec les jambes sur les barres Ou Passage au brachial	Etoile Avant du Brachial	Equerre Groupée retour à l'étoile		2x balancés en appuis, hauteur du corps sous la barre		roulade sur barre	Sortie en avant, poser les fesses sur la barre
	0.8	Balancé suspension au Brachial	Sauter au Brachial	2x balancés au brachial, le corps sous la hauteur de la barre	Etoile Arrière du Brachial						Trépied jambes Fléchies



1*.

Gam - Barres Parallèles - Niveau 2 - 2024

Gam - Barres Parallèles - Niveau 2 - 2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Balancé suspension au Brachial	Sauter au Brachial	2x balancés au brachial, le corps sous la hauteur de la barre	Etoile Avant du Brachial	Equerre Groupée		2x balancés en appuis, hauteur du corps sous la barre	Etoile Arrière		Sortie arrière au-dessus de la barre
	0.4	Préparation Bascule à la fermeture, ouverture, réception							Tiré arrière	Trépied jambes Fléchies	Sortie avant 1/2 tour
	0.8	Bascule au brachial		2x balancés au brachial, le corps à la hauteur de la barre	Tiré Avant	Equerre tendue	Moy au Brachial	2x balancés en appuis , hauteur du corps à la barre		Trépied Jambes tendues	Sortie Arrière hauteur à 45° ou +

Gam - Barres Parallèles - Niveau 3 - 2024

Gam - Barres Parallèles - Niveau 3 - 2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
niv 3	0.2	Bascule au brachial	De l'appui déposé arrière au brachial	2x balancés au brachial, le corps à la hauteur de la barre			Moy au Brachial	2x balancés en appuis, hauteur du corps à la barre	Tiré arrière	ATR pied sur barre	Sortie en passant par l'ATR
	0.4	Bascule à l'appui			Tiré Avant	Equerre tendue				ATR passé	Sortie Salto Arrière
	0.8	Bascule à l'appui, à l'équerre tendue		2x balancés au Brachial, le corps au-dessus de la barre		Equerre Groupée, monter au placement de dos, bras et jambes fléchis (placement dos pour equi force)	Moy à l'appui	2x balancés en appuis, hauteur du corps au-dessus de l'horizontale		ATR tenu 2 sec	Sortie salto Avant

Gam – Barre fixe - Niveau 1 - 2024

Gam – Barre fixe - Niveau 1 - 2024											
		Rec Bas				Rec haut					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 1	0.2	Sauter à l'appui	Prise d'élan sous l'horizontale		Dégagé sortie	Sauter à la suspension avec l'aide de l'entraîneur	1/2 tour à la suspension	2 Courbes statiques			
	0.4						2x 1/2 tours à la suspension		4 courbes dynamiques		lâcher réception arrière
	0.8	Renversement 1 ou 2 jambes	Prise d'élan à l'horizontale	Elan tour arrière	Sortie filée		1 tour à la suspension A l'arrêt sans balancés. (prise palmaire, dorsale, palmaire)				2 balancés (avant arrière)

Gam – Barre fixe - Niveau 2 - 2024

Gam – Barre fixe - Niveau 2 - 2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 2	0.2	Renversement avec l'aide de l'entraîneur	Prise d'élan à l'horizontale	Elan tour arrière		Sauter à la suspension avec l'aide de l'entraîneur	1 tour à la suspension (prise palmaire, dorsale, palmaire) A l'arrêt sans balancés.		4 courbes dynamiques à la fermeture (prise d'élan)	2 balancés (avant arrière)	Roulade avant contrôlée, réception
	0.4		Prise d'élan au-dessus de l'horizontale			3/4 volée		Elan tour arrière filé			lâcher réception arrière
	0.8	Renversement en force			Grand élan de l'appui					4 balancés	Sortie filée 1/2 tour

Gam – Barre fixe - Niveau 3 - 2024

Gam – Barre fixe - Niveau 3 - 2024											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niv 3	0.2	Renversement en force	Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	Elan tour arrière	Grand élan de l'appui	3/4 volée		Elan tour arrière filé		4 balancés	Sortie filée 1/2 tour
	0.4			Double tour arrière			Rétablissement arrière (Grand allemand)		Balancé 1/2 tour		Sortie salto arrière groupé
	0.8	Bascule		Elan tour arrière décollé (petit tour libre)							

Gam niveau 4 (tous engins)

Veuillez-vous référer au code de pointage Gam division 3.

Remerciements

Un grand merci à tous ceux qui de près ou de loin ont participé, participe et j'ose croire, participeront encore à ce beau projet :

*Les entraîneurs de la forestoise
Les entraîneurs des clubs participants
Les amis
Les gymnastes participants*

...

Et ... (Les autres que j'ai oubliés)