

PROGRAMME GAF



TROPHY DEP'86

Édition 2025





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

Ne seront pas admises, 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

COMPÉTITIONS

LOISIRS



Pour les gymnastes engagées en compétition,
le port du justaucorps est **OBLIGATOIRE**
(le port du short est autorisé)

Pour les gymnastes engagées en loisirs, sont autorisés :

- Les justaucorps
- 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 bonifiés du programme Fédéral B = + 0,5 pt
- Éléments bonifiés du programme Fédéral A (*entourés en rouge dans les grilles du programme*) = + 1 pt

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



02

JUGEMENT

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

03

AJUSTEMENTS



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.



AU SOL :

- Avec ou sans musique pour toutes les catégories

04

CONDITIONS MATERIELS

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-trempe
- Tremplin
- Caisson devant un trampoline
- Trampo-trempe + tapis de réception

BARRES

	10 ANS ET PLUS	9 ANS ET MOINS
HAUTEUR BARRE SUPÉRIEURE	2m 55	
HAUTEUR BARRE INFÉRIEURE	1m 75	

MATÉRIELS AUTORISÉS (pour toutes les catégories) :

- Tremplin
- Module

POUTRE

	10 ANS ET PLUS	9 ANS ET MOINS
HAUTEUR POUTRE	1m 25	
ENTRÉE	1 ou 2 tremplin	
SORTIE	Un seul côté de sortie	

3

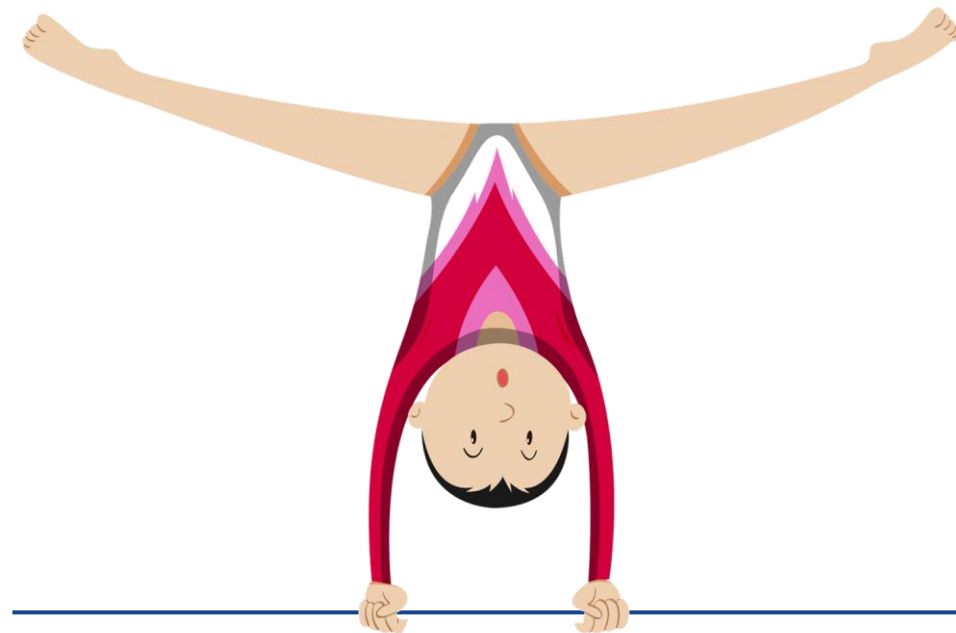
CÔTÉ ORGANISATION








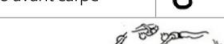

L'organisation de cet événement s'appuiera sur le cahier des charges des compétitions départementales.






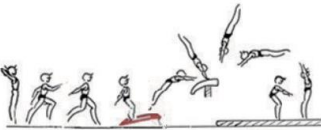
4
PROGRAMME



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





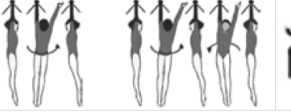











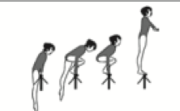

















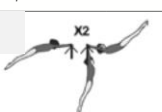

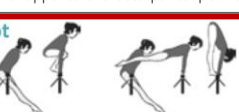

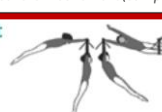







SAUT

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
<div>Lune arrivée dos</div> 	Sur plan haut	Mini-trampoline	6
		Trampo-tremp	7
		Tremplin	8
<div>Lune</div> 	Sur table de saut	Mini-trampoline	8
		Trampo-tremp	9
		Tremplin	10

BARRES ASYMÉTRIQUES











































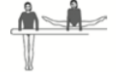







TROPHY DEP' 86 (FED B)

GROUPES 1/2					GROUPES 2/2				
ENTRÉES		SUSPENSIONS			APPUIS			SORTIES	
									
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises		De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé ou tendu	Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS
									
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale		Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)		Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
									
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, retour à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)
									
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension		2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie		De l'appui facial BI, prise d'élan pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS		Balancé contre volée à l'oblique basse en sortie, aussi dans le mouvement	
									
Renversement arrière du lancé de jambe								Sortie salto arrière groupé	
									
Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI,									

EXIGENCES DE COMPOSITION : 1 élément ENTRÉE, 1 élément APPUIS, 1 élément SORTIE + 2 éléments au choix dans la grille.

POUTRE

TROPHY DEP' 86 (FED B)

GROUPES 1/2						GROUPES 2/2							
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES				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 ½ pointe au retiré maintenu 2 sec		 0,5 pt		 Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant		 Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		 0,5 pt		 Sortie rondade	
 De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		 0,5 pt		 Détourné, aussi accroupi		 Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		 0,5 pt		 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 inversement, à l'oblique avant basse minimum		 Saut de chat genoux à l'horizontale		 1 pt		 1 pt		 0,5 pt	
 1 pt		 1 pt								 1 pt		 1 pt	
Entrée équerre écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec		Pivot								Roue sous toutes ses formes		Sortie salto avant groupé	

Seulement en catégorie 10 ans et plus

EXIGENCES DE COMPOSITION : 1 Entrée ; 1 élément acrobatique ; 1 Sortie + 2 éléments aux choix dans la grille.

SOL

TROPHY DEP' 86 (FED B)

GROUPES 1/2						GROUPES 2/2								
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES						ÉLÉMENTS GYMNIQUES								
AVANT			ARRIÈRE			SOUPLESSE MAINTIEN			SAUTS			TOURS		
		0,5 pt 		0,5 pt 										
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)		
										0,5 pt 				
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre	De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente		
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battered D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum		
ATR valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2', validation de 2 éléments)					Saut sissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné		
0,5 pt 		1 pt 	1 pt 					1 pt 		1 pt 		1 pt 		
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		Saut de mains 2 pieds avec rebond	Flic Flac jambes serrées avec rebond Avec ou sans rondade					Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°		Saut écart antéropostérieur écart à 180°		Pivot		
		1 pt 	1 pt 											
		salto avant groupé	Salto arrière groupé ou tendu											

Seulement pour les catégories 10 ans et plus

EXIGENCES DE COMPOSITION : 2 éléments acrobatiques ; 2 éléments gymniques + 1 élément au choix dans la grille.